

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部

部活動通信：第8号

発行：MG 今村・原田・吉田

2019年12月25日

野球部 topic1 「体力測定 in 京都トレーニングセンター」

12月14・15日にかけて京都トレーニングセンターにて体力測定をさせていただきました。

1日目には4月末の測定と同じものを行い、夏・秋を通して自身の体力が向上しているのか、体のどの機能の働きが弱いのか、を確認する良い機会になったと思います。夜にはミーティングを行い、春・夏の大会に向けての目標を定め、その目標に向けて意識や練習内容をどのように変えていくかをポジション別に話し合いました。

2日目は、測定終了後にはトレーニング機器を用いた対決を交えたものや、8種目のサーキットなど、基礎体力を養うトレーニングを行いました。昼食後には、坂道ダッシュを10本した後には花崗山の頂上まで走って登るというランメニューに取り組みました。普段は走らない坂道に、疲れを見せる選手もいましたが、全員が完走する事が出来ました。

体力測定で見つけた自身の課題を、これからの冬シーズンで改善していきましょう！

お疲れさまでした！

野球部 topic2 「トレーニング講習会に行ってきました！」

11月24日、わかさスタジアム京都で行われたトレーニング講習会に、代表4名が出席させていただきました。そこでは、普段自分たちが意識していなかったことや新しい練習方法を学ぶことができ、より一層視野を広げることが大切だと気付かされました。また、プレーをする上で自分の体をよく知ることが大切だと学びました。普段の練習、生活面、そして体力測定で自分の体の状態を数値として知ることができるので、このオフシーズンに自分に必要な練習を考えて継続して行きましょう。

また、マネージャーは龍谷大平安高校で行われたマネージャー研修会に参加させていただきました。そこではスコアや球場アナウンスなどの専門知識はもちろんですが、大学の野球部の主務の方からチーム運営の大変さ、楽しさを教えて頂いたり、実際の医療現場で働く方に普段は聞けないような専門知識を教えて頂いたりすることができました。

このような講習会、研修会を開催して頂き有難く感じると共にとても貴重な機会となりました。学んだことを活かし視野を広く持てるようにこの冬、様々なことに挑戦していきたいと思います。

《今月の〇〇君！》

今回は福島君と船越君について掲載させていただきます。

Q.好きな手料理は？・この冬に達成したい目標は？

・トマトが好き！福島 幹根君

ハンバーグ ・ 何事も真剣に取り組む

・忘れん坊将軍？！船越 和真君

ハンバーグ ・ スイングスピード 150 km/h

2019年ありがとうございました！！

2019年も終わりに近づいてきました。

保護者の皆様、今年一年様々な面でサポートをして頂き本当にありがとうございました。感謝の気持ちでいっぱいです！

また、「不撓不屈」を読んで下さった皆さん、本当にありがとうございました。引き続き精進してまいりますので、宜しくお願い致します。



〈今後 の予定〉

12月

28日（土） 年末年始休 28日～

1月

4日（土） 初練習・初詣

18日（土） 中学入試

2月

2日（土） 春季大会抽選会

