

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部
部活動通信：第12号
発行：MG 今村・原田・吉田
2020年5月8日

お知らせ

遅ればせながら、京都府春季大会が新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となり、また、休校期間も五月末まで延長になりました。※今後の感染状況により変更あり。
選手にとっても苦しい時期ではありますがチーム一同、選手権大会に向けて今できることに精一杯力を尽くしていきますので今後とも応援宜しくお願い致します。

野球部 topic 1 「当たり前の日常に感謝！」

先月3月27日から4月4日までの短期間ではありますが、条件付きで部活動が再開できました。まだその時は春季大会が延期になっていたものの、予定されていたため「やっとグラウンドで野球が出来る！」という嬉しさがある反面、時間がない中でどれだけ大会に向けてベストな状態にもっていけるか、と不安もありました。まずは、けがを予防するために明確な練習計画を立てて取り組みました。

久しぶりに全員が集まり練習している光景を見ると、毎日自分の納得がいくまで練習したり、ペアを組んでキャッチボールをしたりというような普段当たり前だと思っていることも実は当たり前ではないのだな、と思いました。また、やはり全員集まってこそその洛北野球部だ、と改めて実感しました。早く全員で一つの目標に向かってがむしゃらに野球に打ち込める日常が戻ってきてほしいと願うと共にそういった環境に「感謝」していこうと思います。

練習が再開出来た時には、チーム全員が元気な状態で集まれることを願っています



野球部 topic 2

「できることから…」

少しずつ終息に向け前進しておりますが、感染を防ぐためには基本的な感染症予防策である「手洗い・うがい」だけでなく、その他にも十分な睡眠をとること、バランスの良い食事を取ることで免疫力を高めることが大事だそうです。

バランスの良い食事とは、基本的に主食、主菜、副菜が揃った食事のことをいいますがその中でも特に免疫力が向上されている食材は、緑黄色野菜・イモ類・海藻・キノコ類・果物・発酵食品（みそ・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト）などです。これまでの栄養講習で教えて頂いた、タンパク質を多く含む食材もいくつかあります。普段の食事の中で意識し、感染症にかからない健康的な体づくりを心がけましょう。※休校期間、WEB栄養講習を行っています。

「ご入学おめでとうございます！」

野球部 topic 3

おめでとうございます！

困難な状況下での受験、本当にお疲れさまでした。
この個性あふれる洛北高校で一緒に過ごせる日を楽しみにしています！

硬式野球部に入部予定の新入生、そして入部を迷っている新入生も体験期間には是非、「野球も勉強も本気！先輩、後輩の距離が近い！一人ひとりの意見を尊重！」が自慢の硬式野球部（グラウンド東側）に足を運んでみてください！お待ちしております！

《今月の〇〇君！》

今月は高山君、鳳山君、安田君、山崎君について掲載させていただきます。

Q.好きな手料理は？・夏季大会にむけて

わんぱく少年こと 高山 央士君

・唐揚げ ・いつもの100倍の元気で頑張ります！

コロナに負けぬ 鳳山 雄太君

・ハンバーグ ・チームの目標達成のため全力プレーで挑む！

野球部きっての車好き 安田 幸樹君

・手羽先 ・自分の出来ることを精一杯やりきる！

キャッチャーと外野手の二刀流 山崎 雅史君

・チキンのトマトソース煮込み ・どんな形でもチームに貢献する！

