

# 不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部  
部活動通信：第17号  
発行：MG 今村・西山・吉田  
2020年11月13日

## 野球部 topic 1

### 「最高のパフォーマンスを発揮するために！」

10月初旬、お世話になっているトレーナーの河田さんに、アップで取り入れるメニューを教えてくださいました。これから気温が低くなっていく中で怪我の防止、そして日々のパフォーマンス向上のために基礎から応用まで専門用語や意識する場所、動き方など詳しく教えてくださいました。

以降、平日の練習でも毎日1時間程度アップに時間をかけています。以前より技術練習のできる時間は限られてきますがメニュー間のスピードアップを徹底することで量を確保出来てきています。

一人ひとりが行動を速くすることで、全体練習後にそれぞれの課題練習の時間を確保することも出来ます。自分の体と向き合う時間を増やし、技術練習の量も減らさない。「日本一の時間管理」を掲げているチームだからこそ素早い行動をあたりまえにし、もっともっと主体的に、自発的に極めていきましょう！



## 野球部 topic 2

### 「Let's FEEDBACK！」(Google・ドライブをチームで共有)

これまで継続して行ってきた体重管理について、10月からは毎日計測するだけでなく、選手自身による体重のフィードバックを行っています。

これまでは一ヶ月毎の体重をグラフにしたものを選手に確認してもらうという一方向からの取り組みでしたが、10月からは月初めに一ヶ月後の目標体重をそれぞれが決め、チーム内で共有することにしました。

そして、フィードバックでは一ヶ月の自身の体重のグラフを見ながら自己評価をし、体重の増減を見てどのような傾向があるのかを自分なりに考えることを大切にしています。

## 野球部 topic 3

### 「日本一の勝負術！」

洛北高校では様々な分野において高いレベルで活躍する生徒がたくさんいます。そこで、新たな試みではありますが、この「不撓不屈」の中でその生徒達に勝利の秘訣や、大事な場面での心の持ちようなどをインタビューしていきたいと思います！野球においてもメンタルはとても重要になってきます。是非参考にしてみてください。

第一回は、2019年の高校生クイズで見事優勝に輝いたメンバーの一人、吉良拓也君にお話を伺いました。吉良君は囲碁などでも素晴らしい成績を修めています。

**Q.** クイズの早押しや囲碁などのメンタルが大事になる場面では、どのような心持ちで臨んでいますか。

**吉良君：**心持ちとは少し違うが、対戦中は相手の顔を見ないことを自分の中で決めている。特に格上の人と対戦する時は対戦中に相手の顔を見てしまうと当然ながら真剣な顔(少し怖い顔)をされているので、萎縮してしまい自分の力が発揮出来なくなる可能性が十分にあると思う。

クイズや囲碁という対戦相手と直接目を合わせなくても成立する競技だから出来ることではあるが、顔を見ないことは少し意識すれば簡単に出来るため、練習で培った自分の力を最大限に発揮し、できるだけ安定した精神状態で対戦するために小さいことではあるが、大事だと感じている。

自分の最大限の力を出すためには何が必要かを知っていることで緊迫した場面でも本領発揮出来るかどうかが変わってくると思います。吉良君ありがとうございました！

## 《今月の〇〇君！》

しばらく中断していましたが本号より再開します。これまで掲載出来ていなかった一年生を紹介していきます。

今月は池田君・板垣君・木村太一君について掲載します。

**Q.好きな手料理は？これだけは誰にも負けません！**

**頑張りやさん！池田 樹紋君**

・炊き込みご飯・諦めない心！

**とにかく明るい板垣 慶吾君**

・ハンバーグ・打率

**ちゅっぴりマイペースな木村 太一君**

・ハンバーグ・ストレート

R2.11.14、15

「四校対抗戦」開幕！！

旧制京都一中・二中・三中・四

中をそれぞれ前身校とする

洛北・鳥羽・山城・桃山の四校