

2020 始動

☀ 練習始め 毎年、新年の練習始めは初詣に出向いて、今年一年の無事と成長を祈願します。



☀ トレーニングキャンプ

洛西高校野球部、恒例のトレーニングキャンプを今年も行いました。下半身トレーニングを中心に、心身を鍛練し、自己と向き合い、また、チームメイトと共に激しいメニューを乗り越えるなかでチームの力を高めてゆきます。



学校近郊の山道を使ってダッシュ



夜間は格技場を使って



全身の運動となる綱引き



基本の体幹トレーニング





校内の坂道、廊下などあらゆる場所が鍛錬の場になります



最終日は、わかさスタジアム京都までの往復15キロ走



三日間の最後も下半身のメニュー



最後のメニューを終え、歓喜の瞬間。やりきった者だけに見える景色があります。
選手、マネージャー、スタッフ、保護者を含め、「全部・全力・全員で」戦いました。