

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部
部活動通信:第 43 号
発行:MG 勝矢、横田
2023 年 4 月 13 日

野球部topic 1

京都大学硬式野球部への練習参加

2月5日に2年生3名、1年生3名、マネージャー2名で、進路学習の一環として、京都大学の練習に参加させて頂きました。アップ後、打撃、走塁、CB、ポジション別守備練習を行いました。

また、マネージャーは京都大学のマネージャーや庶務の方から普段の活動の様子や広報の仕方について教えていただきました。動作の解析や練習試合の日程調整など大学生ならではの活動もありましたが、部員の紹介がされているパンフレットなどは部通信の書き方の参考になりました。

今回の京都大学での練習から学んだことを部員全体で共有し、これからの技術向上に取り入れていきたいです。

野球部topic 2

少年野球教室

2月12日に洛北高校のグラウンドで少年野球教室を行いました。賀茂オーシャンズ、下鴨シャークス、松ヶ崎シャークス、吉田タイガースの4チーム、約50人が参加してくれました。低学年と高学年の2チームに分けて、まずは楽しんでもらうことを目標に年齢に合わせて練習メニューを選手がーから考えました。この教室を通して、改めて野球の楽しさに立ちかえれたと思います。この経験を今後活かしていきたいと思います!!



野球部topic 3

冬練習

今年の冬練習では休日に実戦を多く取り入れ、主に走者が一塁の時、一・二塁の時、一・三塁の時の3つのケースに絞って練習を行いました。普段の練習では走塁に重点をおき、試合でも積極的に盗塁できるよう基礎の徹底を行いました。試合の時に練習の成果をぜひ見てください!!また、今年は悪天候が続くグラウンドで練習できる日数が短く個人の課題と向き合う課題練習やウエイトなどを多く取り入れました。

ウエイトでは河田さんにご指導頂いたことをもとに、日ごとにメニューを変え下半身の強化や上半身の強化を行い、春に向けて筋肉量を増やしています。2月17日に行われたInbodyの測定では、11月に決めた目標をどのくらい達成できているかの確認を行いました。目標を達成できている選手もいれば、達成できなかった選手もいたので引き続き目標に向けて頑張っていきたいと思います!!

野球部topic 4

卒業おめでとうございます 祝

3月1日に卒業式が行われ、8人の先輩方が卒業されました。たくさんのお話を教えてくださり、大変お世話になりました。今までありがとうございました🙇‍♂️これからもそれぞれの新しい道を目指して頑張ってください!野球部一同応援しています。



《今月の〇〇君》

今月は新3年の森重君、新2年の平岡君、溝口君、西村君です！

1 学年、名前 2 アピールポイント 3 春の大会で頑張りたいこと



森重君



平岡君



溝口君



西村君



3月11日の四校対抗戦より新シーズン開幕となりました。今年度も引き続き洛北高校硬式野球部の応援よろしくお願ひします🐾