

# 不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部

部活動通信：第30号

発行：MG 西山

2021年12月28日

## 野球部 topic 1

### 極めよ！0バッティング

現在、昨年の冬期間同様にボールカウント別のバッティング練習に力を入れています。特に今月は、ノーストライク時の打ち方、“0 バッティング”を練習しています。

この練習は、ファーストストライクを自分のスイングで捉えるために行っています。ある選手は、0 バッティングとは「勇氣」だと言います。ファーストストライクを打つことは、あっけなく終わる可能性もある反面、ヒットとなった際には、自分にとってもチームにとっても特別な一球となり、流れを呼び込みます。狙ったボールがきたときに、いかに勇氣を持って振ることができるかが大切です。



どの球種・コースを張って打つのか。バッテリはどのような心理なのか。多くの考えがある中で、シンプルにしっかりと準備をして打席に入る必要があります。中途半端なスイングではいけません。一打席に一球しかないチャンスです。悔いの残らないスイングをできるよう、練習を積み重ねています！



## 野球部 topic 2

### 新タイマー導入！



3年生の卒部記念品として、スポーツタイマーをいただきました。(一部補助)文字盤が大きく、一目で時間が分かるので、時間管理の意識も高まったことと思います。今まではタイムキーパーの声を聞いてからの行動でしたが、それぞれが時間を把握し、より自立して動くことができるようになりました。我々洛北高校野球部は、時間(スピード)の使い方を武器に闘います。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、本号より再開いたします！  
今月は2年生酒井君・佐竹君、1年生森重君です。

#### Q.好きな手料理は？・俺のここを見ろ！

##### ・よく寝る 佐竹 航輔君

ハンバーグ・キレのある真っ直ぐ

##### ・将来は菅田将暉？！ 酒井 友章君

オムライス・ファーストの捕球

##### ・とにかく野球大好き！ 森重 瑞貴君

ハンバーグ・ピッチングとバッティング。両方見て下さい！

2021年ありがとうございました！！  
2022年もどうぞよろしくお祈いします。