

# 不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部

部活動通信：第31号

発行：MG 西山

2022年1月28日



## 明けましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。

洛北高校硬式野球部は、本年も「日本一の時間管理」を掲げ、「負けにくいチーム」を目指して日々精進してまいります。

本年も宜しく願いいたします。



## 野球部 topic 1

### 初詣 in 下鴨神社

2022年の活動がスタートしました！初日にはいつもお世話になっている下鴨神社に初詣に行きました。それぞれの目標を達成できるよう、また、一年間怪我なくプレーできるよう祈願しました。

## 野球部 topic 2

### 自立した体重管理を！

管理栄養士からアドバイスをいただき、先月から体重管理の方法を新しくしました。1ヶ月に1回体重を量り、来月の目標を立て、次の計測日まで自分自身で考えながら、計画的に目標達成を目指します！



## 野球部 topic 3

### 1 バッティングの極意



先月の0バッティングに続いて、今月は、1ストライク時の打ち方、1バッティングについてお伝えします！

1ストライクは、次の一球によって、打者にも、投手にも有利になり得るカウントです。投手の多くは、変化球や高低の球で凡退やファールを狙ってきます。いかに、ボール球や誘い球を見逃し、狙い球を芯で捉えられるかが重要です。

そこで、現在、ボールを長く見て、ポイントを近くし、センター方向の意識で打ち返す練習をしています。これにより、ミートの意識が生まれ、コンパクトな振りができるようになります。センター打ちはバッティングの基本です。しっかりと習得し、さらにレベルアップしていきましょう！

2月は、2ストライク時の打撃練習に取り組んでいきます。

## 《今月の〇〇君！》

今月は2年生柴田君、1年生杉山君・中村君です。

Q好きな手料理は？・俺のここを見ろ！

・元気いっぱい！ 柴田 宗佑君

ハンバーグ・チームバッティング

・もちもちの食べ物が好き 中村 啓人君

チーズボール・選球眼とミート力

・体の大きな丸坊主 杉山 直希君

だし巻き・パワー

