

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部
部活動通信：第23号
発行：MG 今村・西山・吉田
2021年5月21日

野球部 topic1

「悔しさをバネに！ 次の舞台へ！」

5月3日、春季京都府高等学校野球大会二次戦が行われ、塔南高校とベスト8を懸けて対戦しました。今大会ベスト8に向けてこれまでの試合全て1点差で勝ちきり、粘り強さを出してきましたが、12-4(7回コールド)で初戦敗退という悔しい結果に終わりました。

守備では、相手の打線を抑えきれずに長打を許してしまったり、気持ちが先走ってしまい焦りからミスが出たりしてしまいました。攻撃では、選球に重視して自分の待ち球を打ったり、フォアボールなどで出塁したりと、ランナーを何度も得点圏に置くことができましたが、反撃しきれずに終わってしまったイニングが何度もありました。

これまで徹底してきた主導権を握るための取り組み。これまでの試合も成果が徐々に表れ始め、ピンチが訪れることはあっても主導権は手放してきませんでした。この試合でも主導権を完全に握られてしまったといった感覚はありませんでしたが、チャンスの流れを完全にモノにすることが出来ず、得点を取りきれないというのはこれからの課題となってきます。

ベスト8という大きな壁に対して夏季大会でどうリベンジするか。技術面でも精神面でもまだまだ未完成な部分がたくさんあります。この試合を通して、自分達よりも上の相手に通用する所、改善やレベルアップが必要な所がそれぞれ明確になりました。これから夏季大会までの期間、果たせなかった目標「ベスト8」に向かって猪突猛進していきましょう。新型コロナウイルスの影響により、緊急事態宣言下でしたが、万全の対策を取っていただき、大会が行えたこと。今こうして毎日野球ができていることに感謝の気持ちを忘れることなく引き続き取り組んでいきましょう！

野球部 topic2

「データから個人のスキルアップ！」

5月14日にいつもお世話になっているトレーナーの河田さんからご紹介頂きました「エスアンドシー株式会社」さんによるスポーツパフォーマンス計測・分析を行って頂きました。

測定内容としては、「一塁駆け抜けテスト・盗塁テスト・ベースランニング・垂直跳び・リバウンドジャンプ」を行いました。全て手動ではなく、専門的な機械を使って誤差が出ないように計測しました。

盗塁テストでは、塁間タイムと共に盗塁反応時間(スタートの合図が点灯してから走者がスタートゲートを通るまでの時間)を計測しました。返ってきたフィードバックを見てみると、走るのが速いと言われている選手よりも盗塁タイムの記録が良い人が何人かいました。普段チームの中で足が速いと言われている選手の中でも、盗塁反応時間が短い選手もいれば長い選手もいました。「盗塁タイム=塁間タイム+盗塁反応時間」となるので、塁間タイムが遅くても盗塁反応時間が短かった選手は良い記録ができました。

普段の自分の課題に加えてこういったデータを活用することで、今自分にとって何が必要なのか、どの能力が欠けているのか、効率よく理解することができます。

3年生にとっては最後の大会までもう2ヶ月を切っています。時間が無い中でそれぞれがレギュラーを勝ち取るために、ベスト8にリベンジするために活用できるものはどんどん取り入れて、残りの期間成長していきましょう！



このような環境下で野球が出来ていることへの感謝を忘れずに、自分が出来る感染予防はしっかりと！