

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部
部活動通信：第 11 号
発行：MG 今村・原田・吉田
2020 年 3 月 28 日

野球部 topic 1 「伝統校 vs 新型コロナウイルス」

ここ 2 ヶ月ほど世間は新型コロナウイルスの話題で持ち切りで、京都でも感染者が確認されています。皆さんも健康には十分に気をつけてお過ごしください。先日選抜大会の中止が決定し、高校球児にとっても辛い時期ではありますが、洛北高校の選手達も色々と工夫して各々頑張っているようです。コロナウイルスの影響は凄まじく、休校の延長と部活動自粛により毎年シーズン明け一戦目となる四校対抗を始め、組んでいた練習試合も中止せざるを得なくなってしまいました。日本全国どの学校の野球部も、オフシーズンの厳しい練習で培った力をやっとな發揮できるとした矢先での出来事。不安でいっぱいだと思います。

このような逆境に立ち向かうのが「日本一の時間管理」を指針とした洛北高校なのではないでしょうか。この期間は試合や練習の中で苦しい時に光を放つための充電期間だと思います。他校の選手達も大会に向けて頑張っている中で、毎日自分は何をすべきか考えることを継続していけば「自立」することができる絶好のチャンスだと思います！普段の練習では時間が限られていますが全体練習ができない間は時間がたっぷりあります。時間を有効に使って目標に向けて頑張っていきましょう！

野球部 topic 2 「3 年生、卒業おめでとうございます！」

2 月 28 日に卒業式が行われ、野球部の先輩方 9 名が卒業しました。

いつもチームのことを第一に思い、何事も率先して動いて背中を語ってくださる先輩方はとてもかっこよく憧れです！日本一と言っていいほど優しい先輩方、これからもそれぞれの道で頑張ってください！応援しています！



野球部 topic 3

「古武術」

2 月 18 日にびわこ成蹊スポーツ大学から高橋佳三先生にお越しいただきました。毎年定期的に来ていただいているのですが、私達は去年に引き続き「古武術」というものを教えていただきました。古武術とは最近ではスポーツ科学論なども沢山ある中、日本の伝統的な武道の動きを取り入れることで更にパフォーマンスが向上するのではないか、というものです。

下半身の動かし方や、肘を下に、という話題を中心に教えていただきましたが、どれも興味深い話で全員が頭と体を使いながら熱心に聞いていました。「肘を下に」という合言葉は毎試合の円陣の中で耳にするのですが、一年生は今回が初受講であるためあまり意味を理解できていなかった人もいられるかもしれません。しかし高橋先生の説明で体の軸がぶれなくなり上半身と下半身の体幹が連結する効果があることを皆で共有・確認することができました。

その中でも特に印象深かったことは、「過程があつてこそその成果であり、成果を求めて練習しても成果は生まれない（過程→成果）」ということです。これまで何万回とスイング、投球してきた自分の努力は嘘をつきません。逆にホームランを打つための練習をしても思ったような成果はでません。大会が刻々と迫っていますが、過程を大事に（過程←成果）にならないように取り組んでいきましょう！！



《今月の〇〇君！》

今月は小堀君と白石君について掲載させていただきます。

Q.好きな手料理は？・部活が無い間の練習方法は？

趣味は読書と映画鑑賞 小堀 純平君

・唐揚げ・素振り、トレーニング、ランニング

荷物の量が多すぎ？！白石 誠真君

・焼きそば・ランニング、素振り、シャドーピッチング、柔軟

《今後の予定》

春季休業中の練習試合は全て中止になりました。春季大会は、18 日開幕予定です。(現時点)