

感動野球



2021年6月号 (Vol.7)

(2021年6月発行)

作成:硬式野球部 MG

こんにちは。硬式野球部1年 MG です。6月号は選手に対して「夏季大会に向けてどのような自主練をしているか」を調査しましたので、その結果の1年・3年版を報告します(2年生のものは7月号にて掲載します)。そして11日より活動を再開するので練習試合の予定についても掲載いたします。

名前	夏季大会に向けてどのような自主練をしていますか？
(3年)	体幹トレーニング、ランニング、ダッシュ
(3年)	リハビリ、ランニング、ダッシュ、素振り、体幹トレーニング
(3年)	素振り、羽打ち、シャドー、フィジカルトレーニング
(3年)	いつ練習が始まっても良いようにできるだけバットに触れる時間を増やした
(3年)	ダッシュ、ダッシュメニュー、素振り、打ち込み、野球関連の動画
(1年)	素振りやシャドーピッチングを安定させるために走り込みや筋トレを充実させた
(1年)	素振り、打ち込み、キャッチボール、ノック、質の良い練習を心がけた
(1年)	素振り、ランニング、キャッチボール
(1年)	素振り、イメージトレーニング、動画をみてプレーの研究、キャッチボール、壁あて、筋トレ
(1年)	素振り、縄跳びトレーニング、体幹トレーニング、イメージトレーニング、キャッチボール、腕立て、腹筋、背筋
(1年)	ウエイトトレーニング、ダッシュ、リハビリ、身体づくり、ランニング、キャッチボール、ストレッチ
(1年)	素振り、キャッチボール、ランニング、筋トレ
(1年)	下半身トレーニング(手投げ、手打ちにならないように)、素振り(100回ごとにバットを変える)、週1回のペースでキャッチボール
(1年)	素振り、ランニング、柔軟、グローブの手入れ
(1年)	握力トレーニング、縄跳びトレーニング、階段ダッシュ、素振り、柔軟
(1年)	素振り(コース別の振り分けを意識。力をつけるために木製バットで。先生からのアドバイスを意識。腰の回転に重点をおいた)、キャッチボール



2年生部員: (Position: 投手)

こんにちは。関西大倉高校硬式野球部の門脇直希です。5月の練習は緊急事態宣言下であったため、自主練習が多かったので各自レベルアップはできていると思います。しかし、中継プレーやサインプレーなどは1ヶ月ほど練習できていないので、夏の大会に向けて練習していきたいです。大会前の練習試合では勝っていくことは当たり前として内容のある試合にしていきたいと思います。

練習試合予定
6月26日(土) 学院高校(本校)
大阪府の要請により中止
大商
7月4日(日) 春日丘高校(相手校)

名前	夏季大会に向けてどのような自主練をしていますか？
(1年)	素振り(腰を落として連続で振る。フォームを確認しながらコースを意識してスイングすることを心がける)、スナップ(天井に向かってボールを投げる)
(1年)	腕立て、腹筋、素振り(フォームを意識して実践をイメージする)
(1年)	一本一本、一球一球を意識して素振りをキャッチボール、自重トレーニングや柔軟(伸ばしている筋肉を意識)、ダッシュ(スタートの瞬発力を意識)
(1年)	素振り、ランニング、キャッチボール、トスバッティング、ストレッチ、筋トレ
(1年)	素振り(通常500回、逆振り50回)、腹筋、背筋、腕立て、体幹トレーニング
(1年)	素振り、羽打ち、スイングの解説動画を見て研究、キャッチボール、筋トレ
(1年)	素振り、キャッチボール、ランニング
(1年)	筋トレや食事トレーニングで身体を大きくする、キャッチボール、ティーバッティング、フォームチェック
(1年)	素振り、キャッチボール、筋トレ
(1年)	腕立てを中心とした筋トレ(筋力が少ないので増強を図る)、走り込み(体力を落とさないように)、ティーや羽打ち(打つ感覚を養う)、素振り(10000回スイング)
(1年)	素振り、筋トレ、キャッチボール、ランニング
(1年)	素振り、筋トレ、キャッチボール、体重を増やす
(1年)	素振り、筋トレ
(1年)	ダッシュ、足腰を重視した筋トレ、野球の本を読む、柔軟、プロ野球観戦
(1年)	素振り(丁寧に)、プロ野球観戦、ダッシュトレーニング

松井先生より…「有言実行」あるのみ。夏季大会で大阪府下ベスト16以上の成績を残すために準備をしよう！

細谷コーチより…毎月小難しい言葉を並べがちですので、今月は単刀直入に思いを伝えます。3年生へ: 高校野球最後の大会です。全身全霊の一投一打一走一声にこだわれ！2年生へ: そろそろ『本気』が見たい。もっとガツガツ来い！1年生へ: 遠慮は要らない。ドンドン突き上げろ！マネージャーへ: 枠に嵌まらないマネージャー像の創造を期待しています。ドンドンはみ出せ！

戸川コーチより…夏の大会がもうすぐそこです。3年生にとっては最後です。秋から目標であったベスト16という目標を達成する準備は出来ていますか？まともに練習できていないのはどの学校も同じです。言い訳になりません。自主練の差が結果に顕著に現れます。3年生は後悔のないように全体練習、自主練に取り組んでください。1.2年生は3年生を全力でサポートしてください。足を引っ張るようなことはせず、周りを見て行動しましょう。