

ありがとう ～一球同志～

津和野高校野球部通信

2・3月号

## 【2月の活動内容】

- 1日（土）徳地青年の家・冬季合宿
- 9日（日）津和野・七日市スポ小との野球教室
- 27日（木）石川さん栄養指導

### 合宿でパワーとチームワークを蓄える！

1日（土）と2日（日）の2日間、山口徳地青少年自然の家で冬季合宿を行いました。今まで取り組んできた体づくりの最後の追込みと、自分の現時点での食力がどのくらいなのかを知るため満腹になるまで食べました。

また、食後にはチームミーティングを行い、島根県の秋季大会の決勝のビデオを見ながら自分達との違いはどこなのか、自分達はこれからどこを磨いていけば良いのかなどを考え、新シーズンに向けて、非常に内容のある時間となりました。ミーティングの終盤には、チームメイトと1対1で話す時間を設け、野球や私生活の面でお互いのことをどう思っているのかを評価し合うなど普段はできない活動も出来ました。2年生は今回が最後の冬季合宿で、山口徳地青少年自然の家には学校行事の遠足や、野球部の活動で今回を含め4度宿泊しました。その度に栄養豊富な食事を出して下さり、多くのエネルギーとパワーを蓄えることが出来ました。料理を作ってくださった方はもちろん、施設の職員の方々にいい知らせが出来るよう、これからの野球部の活動をチーム一丸となってやっていきます！



食事はバイキング！



ビデオで研究



1人1人と対話。

## 津和野・七日市スポ小と野球教室を行いました



小学生にもっと野球の楽しさを知ってもらおうと、9日（日）に部内委員会津和野藩企画の小学生野球教室を開催しました。津和野、七日市のクラブチームから小学生約40人が津和野高校に集まってくれました。あいにく、天候には恵まれず屋内での開催となりましたが、体育館や室内練習場で汗を流しました。まず、体育館でランニングを全員で行い、お互いの緊張をほぐしました。その後、手つなぎ鬼をしたり、高校生の練習メニューを一緒に行ったりして、小学生との仲を深めることができました。キャッチボールは三種類のボールを使って行い、慣れないボールに最初は戸惑っていた小学生も、高校生に投げ方を聞きながら行っていました。

それから、2チームに分かれてバッティング練習を行いました。高校生が普段練習で使用している道具を使ったユニークな練習の体験や、高校生のプレーを間近で見た小学生は終始驚きながらも、楽しんでいました。自分達もそんな姿を見て野球を「楽しむ」という初心に帰ることが出来ました。今回参加した小学生達がこれからも野球を続けてくれることを願っています！



### 石川さん栄養指導

2月27日（木）に栄養士の石川さんに栄養指導をして頂きました。今回は「貧血について」というテーマでお話をして頂きました。鉄分が不足すると貧血を起こしやすくなり、貧血を起こすと結果的に体温低下や疲れやすくなるなどの症状がおこるということを学びました。貧血を防ぐための食材である大豆製品や、野菜なども意識して摂取し、シーズンに向けて万全な体を作りたいです。

# 冬季トレーニング

## 2019～2020!

津和野高校野球部が、この冬に取り組んだ体づくりトレーニングを紹介します。トレーニングは大きく分けて3種類。まずは器具を使わない自分の体重を利用した**自重トレーニング**。自分の体を自在に動かすこと・コントロールできることを目的とし、地味ですが大事なトレーニングです。つぎに、バーベルやダンベルを利用した**ウェイトトレーニング**。大きく太い筋肉を作ります。本校では、スクワットはヘックスバーを、ベンチプレスはユニバーサルマシンを使用して、アウターマッスルだけでなくインナーマッスルも同時にバランス良く鍛えます。3つめが、「**マテリアル（道具）トレーニング**」と呼んでいる様々な道具・器具を使つてのトレーニングです。市販のものから桑原監督の手作りのものまで、多種多様なトレーニングメニューがあるので、飽きずに楽しんで取り組めます。（キツイですが・・・）日々変わるトレーニングメニューは100種類近くあります。全身の筋力・運動能力・神経系・バランス感覚等が養える津和野オリジナルのトレーニングです。

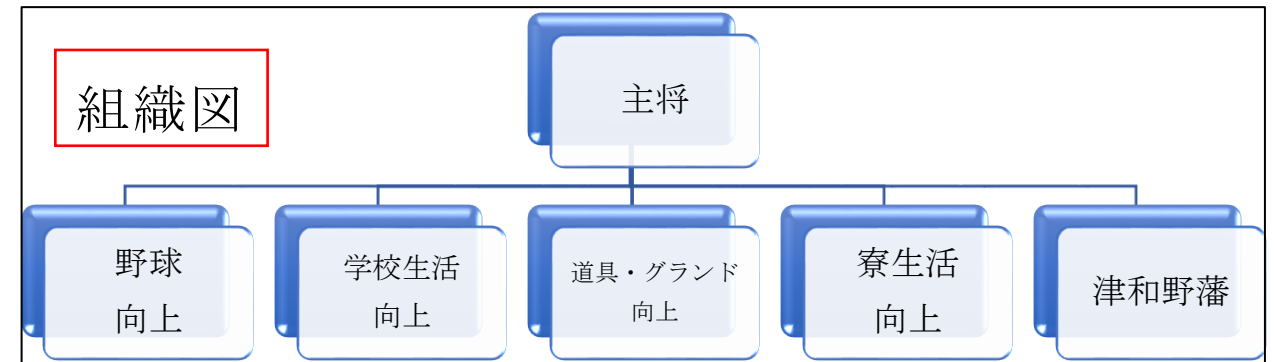
この冬にトレーニングで鍛えた体で、早く野球がしたいです。



マテリアルトレーニングの様子

# 【委員会活動】

今シーズンも委員会制度を続けていきます。野球はもちろん、それ以外での生活を見直すことで、勝利に結びつくような委員会活動を行っていきます。



(◎=委員長)

### 主 将

- ◆チームのまとめ役
- ◎宮島 孟史

### 野球向上委員会

- ◆質のある練習・トレーニングを考える
- ◎氏田 聖士 林 凌大
- 佐々木 玲緒

### 学校生活向上委員会

- ◆挨拶・学習・服装などの取り組み
- 部屋を綺麗により良い寮生活を考える
- ◎野中 海翔 長嶺 栄作
- 猪俣 唯菜

### 道具・グラウンド向上委員会

- ◆グラウンドの環境整備や道具の管理
- ◎佐藤 力斗 苅谷 優成

### 津 和 野 藩

- ◆ゴミ拾い・部通信発行・野球教室実施
- ◎森川 陽輝 廣石 龍斗
- 藤田 日向子 松浦 幸美

# 【3月の活動予定】

コロナウイルス関連のため、現在活動予定が確定できていません。