



長野南高校野球部通信

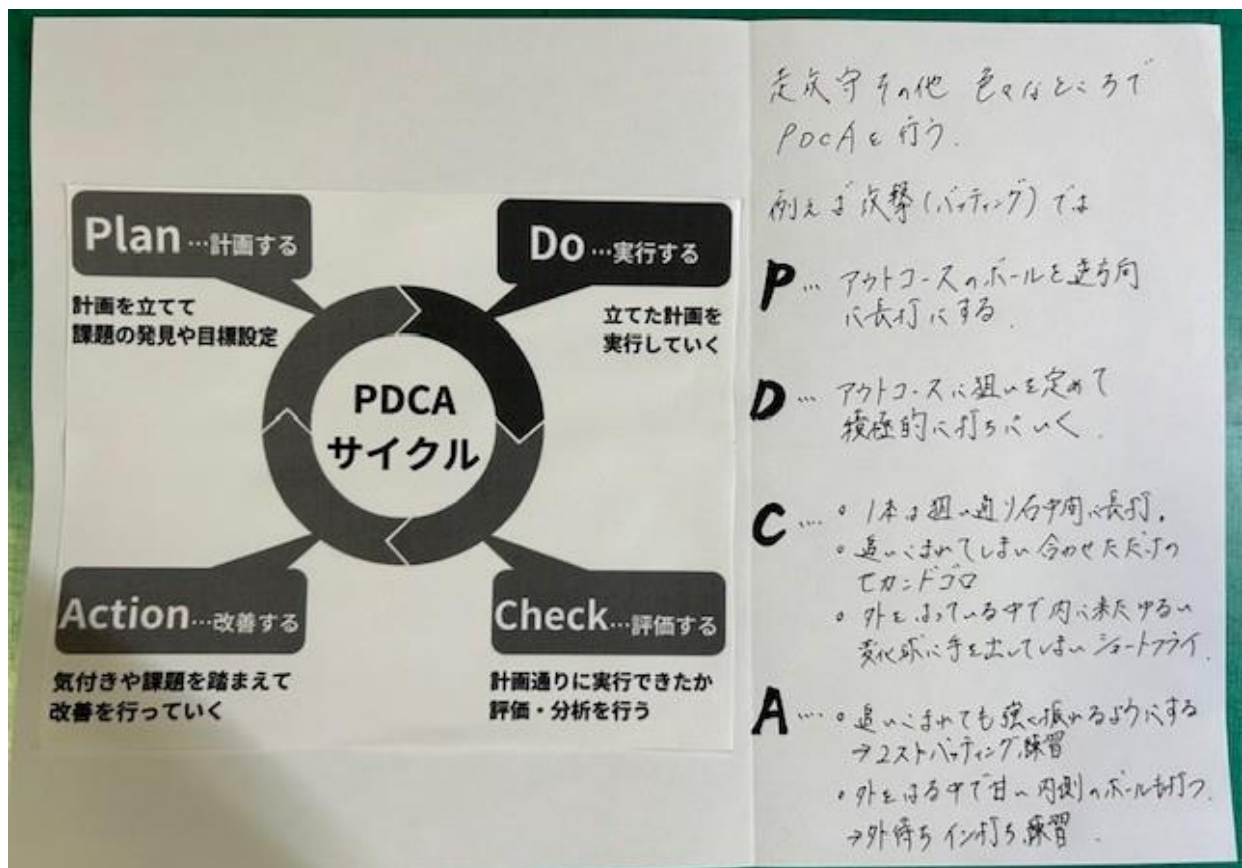


第13号 2024年11月7日(木) 野球部監督 丸山智大

更埴地区大会を終えて

11月4日に行われた長野俊英高校との試合は0対9で敗戦となりました。この試合では個人のテーマだけで挑んでもらいました。今回、松代高校と連合で出場しましたが、やはりチームスポーツは「連携」「連動」がどれだけ大切かということを改めて感じることができました。最終的には「個」の能力を最大限高めた上で、それぞれが組織の歯車としてきちんとかみ合うようになってはいけません。

最後のミーティングでの振り返りでは意識の差や考え方の差が大きくあるように感じました。試合に挑むにあたり、走攻守それぞれにどのような取り組みがしたかったか。まずは、これがはっきり決めていたでしょうか。そして、試合を終えてそれぞれが決めていたテーマが遂行できたのか。出来たのなら、それはなんで出来たのか。続けるためにはどうしていくのか。逆に出来ていなかったのなら、なぜ出来なかったのか。出来るようにするためにはどうすればいいのか。今までのことを継続するのか、方法を変えて新たに取り組むのか考える必要があります。また、自分が意図していなかったことでも収穫や課題が見つかる場合もあります。それについても、なぜなのかを考えられる必要があります。何度も伝えていますが、ただ打った、打たれた、勝った、負けたを繰り返しているだけでは伸びません。君たちはもっと出来ます。次のステージに行くためにも全員が考えを深めていけるように期待しています。



体重増加率 10 月 NO1 !


新チーム始動後、身体作りを一番の課題に取り組んでおります。とにかく我がチームは線が細いです。野球の技術や技能を高めるためにはその土台となる身体が強くなってはいけません。どんなにテクニックがあっても、圧倒的なパワーには屈します。また、パワーがあるから発揮できるテクニックも多いです。いずれにせよ、そこから目瞑ってては勝てません。

現在最低でも週に2回はウエイトトレーニングを行いフィジカル面の向上に励んでおります。また10月からは月間体重増加率 NO1 はクオカード 1000 円分の景品が毎月あります。ちなみに10月の体重増加率 No1 は吉川唯斗君で+2.3 kg でした。

選手にはおおよその目標値として「体重 身長－１００」「除脂肪体重６５キロ以上」「骨格筋量３５キロ以上」を設定しています。漠然と生活していても到達は出来ない目標です。トレーニング・栄養・休養を適切にそして継続的に行うことで届くか届かないかの目標値です。強い決意をもって取り組んで欲しいと思います。

保護者の皆様へ

選手には伝えてありますが、昼食をタッパー弁当にしてもらえると助かります。もしくは大きめの弁当箱に。朝、昼、夜どれも大切ですが、昼食が少ないと練習を行う放課後には体はエネルギー切れを起こしていることがほとんどです。その状態での練習は、結果的に集中力の欠如につながり怪我などにもつながる恐れもあります。ぜひともご協力のほどよろしくお願いいたします。



10月 No1 !
まだまだ増やします！



週に一度記入用紙にまとめ
身体測定をしています。

身体作41-1 (1週間用)

日付 月 日

① 作業者の氏名										
※ ① 作業者の氏名に関する印刷用紙を別途印刷し、提出しなくてはならない										
② 作業時間	日	時	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒
※ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
③ 作業量					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ③ 作業量より重たい記入 ※ ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺										
④ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ④ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑤ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑤ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑥ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑥ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑦ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑦ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑧ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑧ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑨ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑨ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑩ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑩ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑪ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑪ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑫ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑫ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑬ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑬ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑭ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑭ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑮ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑮ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑯ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑯ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑰ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑰ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑱ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑱ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑲ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑲ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
⑳ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ⑳ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉑ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ㉑ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉒ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ㉒ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉓ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ㉓ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉔ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ㉔ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉕ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ㉕ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉖ 作業時間					作業の量 kg (「sup / down」)					
※ ㉖ 作業時間として10分未満は、最も近い10分単位に記入										
㉗ 作業時間										