



長野南高校野球部通信



第 16 号 2024 年 12 月 3 日（火）野球部監督 丸山智大

第 7 回「北信野球の日」

12 月 1 日（日）は、オリンピックスタジアムにて「北信野球の日」が開催されました。来場者は午前中で 1000 人を超えるほど大盛り上がりでした。当日は、長野南はラグビーのブースを担当しました。ラグビー協会の方々の補助をさせていただきましたが、君たちの一生懸命子供たちの目線に立ち、寄り添う姿が見られて良かったです。「誰かのために」という気持ちや行動はどんな場所においても大切なことです。

このイベントは、野球人口の減少に歯止めをかけるために大人が立ち上がって始まりました。このイベントを迎えるまでには、君たちが思っている以上の人たちが準備をしてきました。このイベントをしたから野球人口が大きく増えるわけではありません。ですが、あのイベントに来る小さな子たちはドキドキやワクワクを感じながら君たち高校生の姿に何かを感じ「野球っていいな」と思ってくれた子は沢山いたと思います。野球だけがすべてではありませんが、野球をしている我々はその使命として野球の魅力を伝えていくことも必要なことだと思います。そして、それは大人だけがするものでもなく野球をしている全員が出来ることです。私たちは「長野南高校野球部」としても野球の魅力を伝えられるチームになりましょう。

一日お疲れ様でした。未来の野球選手のために頑張ってくれてありがとう。



高校生・指導者全員で
「北信野球の日」の成功を
願って気合い入れの円陣

担当した「ラグビー」
ラグビー協会の方々に
レクチャーされている様子



11 月体重チャンピオン！

11 月 28 日に身体測定を行いました。今月の体重チャンピオンは高野銀那君でした。+ 2.5 k g の増加でした。きちんと、除脂肪体重と骨格筋量も増えており素晴らしい。

全体としても + 1.9 k g の増加と努力の跡が見えました。個人としてもチームとしても頑張る。

1 2 月はチームとしては体重：6 5 k g、除脂肪体重：5 5 k g、骨格筋量：3 0 k g

11 月以上に頑張らないと厳しい目標ですが、決して届かない目標ではありません。期待しています。

第 1 期 (11 月) 体重増加ランキング					
	10月29日		11月28日	増加量	順位
	64.5	→	66.7	2.2	4
	56.2	→	57.4	1.2	6
	62.2	→	64.5	2.3	3
	61.8	→	63.6	1.8	5
	68.1	→	70.8	2.7	1
	50	→	52.5	2.5	2
	60.6	→	61.3	0.7	7
チーム平均	60.4857	→	62.4	1.91429	
第 1 期 (11 月) 除脂肪体重増加ランキング					
	10月29日		11月28日	増加量	順位
	57	→	57.5	0.5	5
	49.8	→	49.8	0	7
	56.5	→	57.1	0.6	3
	55.4	→	55.8	0.4	6
	55.9	→	56.5	0.6	3
	47.5	→	48.8	1.3	2
	52.9	→	54.4	1.5	1
チーム平均	53.5714	→	54.2714	0.7	
第 1 期 (11 月) 骨格筋量増加ランキング					
	10月29日		11月28日	増加量	順位
	29.7	→	29.9	0.2	5
	25.6	→	25.5	-0.1	7
	29.3	→	29.7	0.4	3
	28.7	→	28.9	0.2	5
	29	→	29.3	0.3	4
	24.3	→	25	0.7	2
	27.2	→	28	0.8	1
チーム平均	27.6857	→	28.0429	0.35714	