



長野南高校野球部通信



第 20 号 2025 年 1 月 21 日 (火) 野球部監督 丸山智大

恭賀新年

大変遅くなりましたが、新年あけましておめでとうございます。保護者の皆様、OB 会の皆様におかれましては野球部の活動に対して、多くのご支援ご理解に深く感謝申し上げます。本年も引き続きよろしくお願い致します。

昨年は秋季大会を初戦で敗退となりました。本年は春季大会である程度の形を見出して、選手権大会で連勝を目指してまいります。そのためにもこの冬どれだけトレーニングを積めるかにかかっています。地味で代わり映えのないメニューを毎日どれだけの目的意識と思いをもって出来るか選手達に期待しております。「冬を制する者が夏を制す。」

12月体重チャンピオン

2024 年最後の体重測定を 12 月 29 日行いました。12 月の目標はチーム平均体重 65 kg、除脂肪体重 55 kg、骨格筋量 30 kg を設定していましたが、結果は下記の通りです。また個人別では体重増加率 1 位関、除脂肪体重増加率 1 位吉池、骨格筋量増加率 1 位関となりました。1 月は OFF も多くあるのでどれだけ身体を作っていくか 1 番大事な月となります。2 月からはランメニューや実戦練習も増えてくるので、逆に 1 月で伸ばせないと苦しくなります。どれだけの思いと覚悟ができるか楽しみにしています。

第2期(12月) 体重増加ランキング				
	11月28日	12月29日	増加量	順位
	66.7	→ 68.2	1.5	5
	57.4	→ 58.7	1.3	6
	64.5	→ 67.4	2.9	3
	63.6	→ 65.5	1.9	4
	70.8	→ 72.1	1.3	7
	52.5	→ 55.8	3.3	2
	61.3	→ 64.9	3.6	1
チーム平均	62.4	→ 64.6571	2.25714	

第2期(12月) 除脂肪体重増加ランキング				
	11月28日	12月29日	増加量	順位
	57.5	→ 58.2	0.7	4
	49.8	→ 50.4	0.6	5
	57.1	→ 57.7	0.6	5
	55.8	→ 56.6	0.8	3
	56.5	→ 56.9	0.4	7
	48.8	→ 49.9	1.1	1
	54.4	→ 55.3	0.9	2
チーム平均	54.2714	→ 55	0.72857	

第2期(12月) 骨格筋量増加ランキング				
	11月28日	12月29日	増加量	順位
	29.9	→ 30.3	0.4	4
	25.5	→ 25.9	0.4	6
	29.7	→ 30.1	0.4	4
	28.9	→ 29.4	0.5	3
	29.3	→ 29.5	0.2	7
	25	→ 25.6	0.6	2
	28	→ 28.7	0.7	1
チーム平均	28.0429	→ 28.5	0.45714	