



# 長野南高校野球部通信



第21号 2025年1月31日(金) 野球部監督 丸山智大

## 3年生を送る会

1月19日(日)に本校会議室で野球部の3年生を送る会を行いました。3年生のみんなは3年間よく頑張りました。少ない人数の中、長野南高校野球部の伝統を紡いでくれありがとうございます。3年間で様々なことを経験できたと思います。高校野球は負けで終わりました。しかし人生はここから勝負です。もちろん人生においても負けは何度も味わうことだと思います。それでも負けから何かを学び、最後勝って終わるよう頑張って欲しいと思います。

1・2年生は、3年生が伝えた言葉をよく頭に叩き込んでおいてください。とことんやってあの場に立てる人になってください。



## 数値から逃げるな！

野球部では10種目を得点換算し、目標値に届くよう練習しています。人数が少なくケース練習などには限界があるため、とにかくこの冬は特に数値を伸ばすことを目標に励んでいます。まだまだ、目標値には程遠いですが、選手たちはなんとかしようともがく姿勢が見えてきました。質は間違いなく大切ですが、「今は質より量にこだわろう。」と言っています。量があって初めて質が何か見えてくる部分が必ずあると思います。弱みを潰して、初めて強みが生かされます。数値から逃げずに頑張ろう。

### King of minami

1月26日

名前	達成	点	ブルダウン	点	球速	点	30m	点	打球スピード	点	スイングスピード	点	ロングティー	点	メディシン	点	立ち幅跳び	点	仰卧筋伸展	点	合計	順位	自己ベスト
	95	9	131	6	131	7	4.31	4	132	5	117	3	88	7	9.7	7	2.54	6	58.7	5	59	1	59
	71	4	118	3	117	3	4.35	3	120	4	110	2	76	5	9.1	7	2.2	1	57.1	4	36	3	37
	79	5	122	4	111	2	4.65	1	125	4	111	2	71	4	8.4	6	2.3	2	58.4	5	35	5	31
	75	5	117	3	107	1	4.42	2	115	3	103	0	66	3	9.7	7	2.54	6	51	2	32	2	37
	75	5	123	4	114	3	4.75	1	121	4	108	1	74	4	7.5	5	2.2	1	56.6	4	32	4	33
	64	2	114	2	101	0	4.43	2	118	3	106	1	70	4	9	7	2.1	0	55.8	4	25	6	20
	57	1	105	1	87	0	4.64	1	102	0	97	0	57	1	5.1	3	2	0	49.1	2	9	7	12

#### 10種目測定 目安

90点以上…プロを目指せるぞ  
80点以上…甲子園で勝負できるぞ  
70点以上…甲子園を目指すために必要  
60点以上…長野大会ベスト16を目指すために必要  
50点以上…長野大会2勝するために必要  
40点以上…長野大会1勝るために必要

## 1月体重増加王は…

1月の身体測定を1月30日に行いました。体重増加率1位は宮本で1.9kg、除脂肪体重増加率1位は酒井で0.7kg、骨格筋量増加率1位は倉田で0.4kgでした。1月のチーム目標値は体重67kg、除脂肪体重57kg、骨格筋量30kgと設定していたのですが全て達成できませんでした。1月は休養を多く取り入れましたが、数値には反映しませんでした。原因としては①体調不良による減食。②休養日を多く設けることで逆に活動量が減り結果として減食。この2点かと思います。2月は勝負の月です。ここを頑張れないチームで勝つチームはないです。危機感を持ち、もう一度自分のトレーニング、食事量と質、休養を見直して結果を求めてください。2月のチーム平均目標値は体重67.5kg、除脂肪体重57kg、骨格筋量30kgで設定します。

### 第2期(1月) 体重増加ランキング

	12月29日		1月30日	増加量	順位
	68.2	→	70	1.8	2
	58.7	→	60.4	1.7	3
	67.4	→	67.9	0.5	5
	65.5	→	67.4	1.9	1
	72.1	→	71.3	-0.8	6
	55.8	→	53.9	-1.9	7
	64.9	→	65.9	1	4
チーム平均	64.6571	→	65.2571	0.6	

### 第2期(1月) 除脂肪体重増加ランキング

	12月29日		1月30日	増加量	順位
	58.2	→	58.7	0.5	3
	50.4	→	51	0.6	2
	57.7	→	58.4	0.7	1
	56.6	→	57.1	0.5	3
	56.9	→	56.6	-0.3	6
	49.9	→	49.1	-0.8	7
	55.3	→	55.8	0.5	3
チーム平均	55	→	55.2429	0.24286	

### 第2期(1月) 骨格筋量増加ランキング

	12月29日		1月30日	増加量	順位
	30.3	→	30.6	0.3	2
	25.9	→	26.3	0.4	1
	30.1	→	30.4	0.3	5
	29.4	→	29.7	0.3	2
	29.5	→	29.4	-0.1	6
	25.6	→	25.2	-0.4	7
	28.7	→	29	0.3	2
チーム平均	28.5	→	28.6571	0.15714	