



長野南高校野球部通信



第 24 号 2025 年 3 月 5 日 (水) 野球部監督 丸山智大

祝・ご卒業🌸

3月1日(土)、本校の卒業式が行われました。野球部の3名も立派な姿で巣立っていきました。違う環境になっても3年生らしさを忘れずに正々堂々頑張ってください。そして親御さん含め支えてくれた方々に恩返しができるようにしてほしいと思います。おめでとうございます。

当日の朝は1・2年生諸君が駐車場係を手伝ってくれてとても助かりました。これからも様々な行事の時に、「何かお手伝いすることはありますか?」と素直に言える野球部でいてください。



シーズンインもいよいよ

3月に入り、シーズンインももう間近です。いよいよ球春到来でどのチームもスタートダッシュを切ろうとワクワクしていると思います。私自身も早く試合をしてどのくらい成長しているか見たいなと感じています。沢山試合を組みたいところですが、この3月はあえて我慢の3月にしたいと思います。

選手諸君には伝えましたが、シーズンインすると試合が多く入ります。冬にしっかり鍛えている人間ほど怪我をしやすいです。野球が出来る喜びで脳や身体も興奮しています。そんな中でアグレッシブにプレーすることで冬鍛えた分、出力量が上がっているので自分では普通にやっているつもりでも肉離れやひじ痛などの怪我をする選手を多く見てきました。とはいえ、いざゲームになってセーブしてやるなんて私もなかなかできません。だからこそ、あえて試合数は減らします。シーズンインは長野南は4月中旬から後半の新生が合流したところからのイメージでいきます。3月のゲームは実戦への慣れと考え、最後の準備期間として捉えましょう。

なので、まだまだ基礎やトレーニングを積んでもう一段階スケールアップを目的に練習してください。他チームの姿を見たり聞いたりして焦りも出るかもしれませんが、我慢です。夏に勝ちに行くためにも我々がしなくてはいけないことを全力で取り組んで下さい。

我慢の3月 もう一段上がるための3月

2 月体重増加ランキング

2 月の体重増加 1 位は酒井君、除脂肪体重増加 1 位は倉田君、骨格筋量増加 1 位も倉田君でした。2 年生の意地が見える 2 月でした。今回数値を落とした者は、やはり怪我や風邪等で練習を積みなかったことが要因です。致し方ない部分ももちろんありますが、やはり最後は自己管理力です。3 月に期待しています。覚悟を行動に。

ちなみに、君たちの夏大会前の体重を見ました。

吉川 59 kg 高野 66 kg
倉田 56 kg 吉池 48 kg
酒井 53 kg 関 65 kg
宮本 59 kg

2 年生は 10 kg 以上増えた者
も！！！！

さあーもう一段階スケールアップするための 3 月にしてください。やってやろう。

第3期(2月) 体重増加ランキング						
		1月30日		2月28日	増加量	順位
		70	→	70.8	0.8	4
		60.4	→	61.5	1.1	2
		67.9	→	69.3	1.4	1
		67.4	→	68.5	1.1	3
		71.3	→	69.5	-1.8	6
		53.9	→	53.7	-0.2	5
		65.9	→	63.7	-2.2	7
チーム平均		65.2571	→	65.2857	0.02857	
第3期(2月) 除脂肪体重増加ランキング						
		1月30日		2月28日	増加量	順位
		58.7	→	58.2	-0.5	5
		51	→	52.6	1.6	1
		58.4	→	59	0.6	2
		57.1	→	57.7	0.6	2
		56.6	→	56	-0.6	6
		49.1	→	49.6	0.5	4
		55.8	→	55.1	-0.7	7
チーム平均		55.2429	→	55.4571	0.21429	
第3期(2月) 骨格筋量増加ランキング						
		1月30日		2月28日	増加量	順位
		30.6	→	30.3	-0.3	5
		26.3	→	27.2	0.9	1
		30.4	→	30.8	0.4	2
		29.7	→	30.1	0.4	2
		29.4	→	29	-0.4	6
		25.2	→	25.4	0.2	4
		29	→	28.5	-0.5	7
チーム平均		28.6571	→	28.7571	0.1	