



長野南高校野球部通信



第36号 2025年12月23日(火) 野球部監督 丸山智大

SCALE UP part2

今年の冬はとにかく振る、とにかく走るをテーマに「50000本スイング」「1000本ラン」を課題としています。期間は12月13日～3月23日まで。原則として自主練習や課題練習の時間のみでのカウントです。全員で到達して、自信に満ち溢れて春を迎えられるよう期待しています。

オフシーズンに入り、チームは基礎練習を中心とした期間に入りました。寒い中、「50000スイング」「1000ラン」という大きな目標を掲げ、日々選手たちは頑張っています。同じ動作の繰り返しで、思うようにいかない日ももちろんあると思います。しかし、努力は嘘をつかないので今の期間に気を抜かず、自分としっかり向き合う時間にしてほしいと思います。今は結果が目に見えにくいかもしれませんが、この期間をきちんとやり遂げれば、必ずシーズン中の1球や1プレーに繋がると信じています。頑張りましょう。

私たちマネージャーも、選手一人ひとりが自分の課題と向き合い、目標に向かって努力し続けられるように全力で支えていきます。

マネージャー 吉村咲良

長野南高校 野球部 1000ラン 記録表 (12/13～3/23)

氏名/回数	100ラン	200ラン	300ラン	400ラン	500ラン	600ラン	700ラン	800ラン	900ラン	1000ラン
	●○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	●○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	●○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○
	●○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○

・ラン10本で○にシールを貼る。

・30mは赤色、90mは青色、300mは緑色のシールを貼る。

※それぞれ(30m、90m、300m)300本がノルマで残り100本は個人で選択し行うこと。

第一の目的は走力の向上であり、数だけを求めた意味のないランにしない！

第二の目的はチーム全員が到達目標を達成すること。(束になって戦うための土台を作る)

長野南高校 野球部 50000スイング 記録表 (12/13～ 3/23)

[illegible]

- ・100スイングで○にシールを貼る。
- ・素振りには赤色、ティーは緑色のシールを貼る。50000スイングの内、半分はティーを打つこと。
- ・バントは青色、己(自己課題)は黄色

第一の目的はバッティングの向上であり、数だけを求めた意味のないスイングにしない！
第二の目的はチーム全員が到達目標を達成すること。（束になって戦うための土台を作る）