## ◇下松工業硬式野球部通信◇

令和4年11月17日

【第5号】

文責 河野

## 下エオープン戦レポート!

☆11 月以降に実施した主なオープン戦 (練習試合)の結果をご報告いたします。

#### 11月12日(土) 対 聖光高校・光高校 戦 「今シーズン練習試合 最終日」

#### ○ 下松工 6-3 聖光

**左腕の中田(2年)が初の完投勝利**をおさめました。この試合は、練習してきた「インコース」 を突くことをテーマとして臨み、まずまずの手ごたえを掴むことができたと思います。四死球で 大崩れすることもなく、ひと冬越えて更に投球の幅をひろげてくれるはずです。

打っては四死球を絡め、**3番村野(2年)、4番潮田(2年)の連続タイムリー等**で 6 得点を挙げることができました。

#### ● 下松工 4-6 光 (※8回 日没コールド)

中国大会準優勝の光高校と、1年生主体のチームどうしで対戦しました。2回に8番濵中、2番寺河内の適時安打を含む5安打、9番奥田(優)の犠飛で3点を先制しました。5回には4番江原の犠飛で1点を追加し、チャンスで得点を重ねることができました。

投げては**江原が緩急を生かす打たせてとる投球を披露**し、アクシデント降板するまで**自責点3** で抑えました。しかし失策なども絡み、4-6 で競り負けました。2 試合を通じてバントの失敗が目立ち、冬季にバントの精度向上をめざします。

# 元章 「下江冬徒の紹介

## その1 体と「心」を鍛え上げるトレーニング(原則毎日)

冬練の目的は、体作りはもちろんですが、「心」を鍛えることを 1 番大切にしています。「苦しい時の粘り!」、「苦しい時こそ仲間を鼓舞する!」ことを徹底し、厳しい練習に打ち込んでいます。逆境に強い選手・チームになり、大舞台で力を発揮できるようになることが目標です。





↑ナイター設備で存分に練習時間の確保。ラン系のメニューでは必ずタイムを設定し、逆境に打ち勝つ強い心を養います。

## その2 プロのトレーナーによる「フィジカルサポート」(週1回)

11月より平日週1回、光市のスポーツ交流村に出かけ、プロのトレーナーから2時間のトレ

ーニング指導を受け、「科学的に」「効率のよい」体づくりをすることができています!ひと冬越えて、大きなパフォーマンス

アップが期待できます。





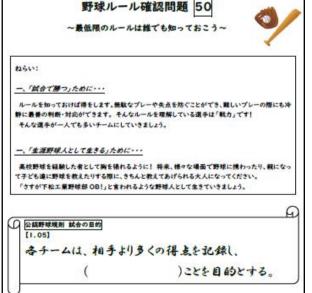


### その3 野球規則の勉強会 (定期的に)

ひと冬かけて、定期的に野球規則の勉強会を行います。最低限知っておくべきルールも、意外と知っていないものです。野球に詳しいこと、不測のプレーに冷静に対応できることはそれだけで戦力であり、そんなクレバーな選手を全員にめざしてもらいます。オリジナル問題集(右)を使い、

「どこよりも野球に詳しい野球部」をめざします! 更に、高校野球まで熱心に野球に打ち込んだ者 として、卒業後も「生涯野球人」として生きるための教養を身につけることも目的です。

各ルールの定義や、実例を扱い、「どう対応すべきか」まで確認します。 第一回は**占有権**やフォースプレー、第3アウトの置換えなどを確認しました。



名前:(

下松工業高等学校 硬式野球部

