

第一回 体力測定記録会を実施しました！！

野球部内の第一回体力測定記録会を実施しました。目に見える「数値記録」をつけることで、各自のこの冬のトレーニングの目標・モチベーションにしてほしいと思います。そして、チームメイトと競い、切磋琢磨してトレーニングすることでチームのレベルアップを図ります。

今回は、各種目のチーム内ベスト4の選手を掲載します。

① 50m走

順位	名前	学年	記録(s)
1	村野 匠海	2	6.5
1	末岡 功大	1	6.5
3	中田 将斗	2	6.7
3	安田 晃大	2	6.7

② ベースランニング1周

順位	名前	学年	記録(s)
1	末岡 功大	1	15.3
2	村野 匠海	2	15.4
3	井山 旭	2	16.0
3	中田 将斗	2	16.0
3	寺河内 健太	1	16.0

③ 遠投

順位	名前	学年	記録(m)
1	村野 匠海	2	84
2	寺河内 健太	1	80
3	末岡 功大	1	79
4	潮田 光成	2	74
4	奥田 透晴	1	74

④ 握力(最大値)

順位	名前	学年	記録(kg)
1	安田 晃大	2	64
2	潮田 光成	2	60
3	安田 智陽	1	53
4	村野 匠海	2	51

⑤ 立ち幅跳び

順位	名前	学年	記録(m)
1	村野 匠海	2	2,45
2	中田 将斗	2	2,35
2	安田 晃大	2	2,35
4	濱中 翔太	1	2,30

⑥ 反復横跳び(30秒)

順位	名前	学年	記録(回)
1	井山 旭	2	69
2	村野 匠海	2	67
3	末岡 功大	1	62
4	寺河内 健太	1	60

(※ケガ人2名が不参加)

⑦ 校内ロードレース大会(約10km)

順位	名前	学年	記録	【学年順位】
1	末岡 功大	1	39分58秒	【14】
2	井山 旭	2	40分25秒	【30】
3	末永 陽門	1	41分34秒	【22】
4	大木 悠矢	1	41分59秒	【26】

←11月25日(金)に米泉湖で行われた、学校行事の校内ロードレース大会の記録です。

充実！下工冬練の紹介 part.2

～下松工業野球部の冬の練習の様子・内容の一部を紹介します～

【第5号】に引き続き、最近の冬の練習・取り組みの様子の一部をご紹介します。「その2」までは、【第5号】をご覧ください。

その3 野球規則の勉強会 ～ 第二回 ～

「クレーバーな選手・チーム」「どこより野球に詳しい野球部」をめざして、野球規則の勉強会の第二回を行いました。第二回は、「インフィールドフライと故意落球の定義、実例」をメインテーマにしました。どのようなルールで、主に守備側の立場から気をつけるべきこと、対処方法を学びました。今回は事前に内容を予告していたところ、家でルールを調べ、確認して勉強会に臨んだ選手もいました！ こういう選手がどんどん増えてくることを期待しています。



◎第二回野球規則の勉強会 成績優秀者

(全10問の小テストの成績)

順位	名前	学年	点数(/10点)
1	井山 旭	2	8
1	潮田 光成	2	8
3	安田 晃大	2	7

その4 打撃改造の特別指導(週数回)

打撃改造の特別指導をスタートしました。社会人野球の第一線で活躍した斎藤ヘッドコーチが、この冬に「誰でもできてほしいこと」から「個に適した応用的な理論」まで、集中的に時間を割いて指導をしています。

打撃力の向上が課題の現チームにとって、とても刺激的な時間になっています。選手がじっくり自らの打撃を見直す冬にしていきたいと思います。

