

1月24～30日 2年生は修学旅行で不在

Team.1年で結束、成長するべく練習に臨む

令和5年1月24日～27日の間、2年生は北海道へ修学旅行に行き、自宅待機期間に伴い30日まで1週間グラウンドを離れました。その間、下松市は数十年に一度の大寒波に見舞われましたが、残った1年生11名(マネージャーを含む)は結束して、自分たちを見つめ直し、主体的に、心技体で成長するべく練習に励みました。その様子の一部をご紹介します。

◎ ミーティングからスタート ～客観的に現状を把握し成長につなげる～

1年生のみの練習をスタートするにあたり、1時間半の「成長計画」ミーティングから開始しました。テーマは、**Team.1年 ★野球選手として技術・能力・取り組みで足りない部分 ★野球以外の面で集団・一人の人間として足りない部分 ★克服し成長するための練習や心がけとは** としました。以下が1年生11人のみで協力、熟考して出した結論です。この内容を周知徹底、意識した上で練習に入りました。

1. Team1年の現状: 野球の技術・能力・取り組みなど不足しているものを挙げなさい。

- ① 力(パワー・筋力)がない。
- ② 継続力がない。
- ③ 声かけが少ない。
- ④ 捕球が雑。
- ⑤ 「とりあえず」という気持ちで練習している。

4. Team1年の現状: 野球の技術・能力以外の面、「集団として」「人として」不足しているものを挙げなさい。

- ① 挨拶が遅い、丁寧ではない。
- ② 視野が狭い。
- ③ 練習に出てくるのが遅い。

5. Team1年の成長計画: 4の克服のため、今日からteam1年で徹底する具体的な取り組み。

- ① 気づいたらすぐ大きく丁寧な挨拶。
- ② 集団で行動せず、一人ひとりが考えて行動する。
- ③ 掃除が終わって急いで着替える(小走り)。

2. Team1年の成長計画: 1の克服のため、具体的にどんな練習メニューが必要と考えるか。

- ① 体幹トレーニング
- ② 目標を持って練習に取り組む。
- ③ Run Tr.で1本ずつまずは順番で声をかける。
- ④ キャッチボールやボール回しを丁寧にする。
- ⑤ 一人ひとり意識することを口に出してから練習に入る。

3. Team1年の成長計画: 2を踏まえ「この一週間」で特化すべきメニュー&Tr. ひとつずつ

メニュー **スイング量の確保系** Tr. **下半身強化系**

◎末永陽門1年生主将を中心に全員で考える
1年生部員たち(練習初日) →



◎ 大寒波に負けず!! 課題を克服して成長をめざす



☆午前中の気温は氷点下～1℃程度の日が続き、グラウンドは朝夕常に凍結していました。練習のはじめは約850mのロードをアップがてら足をそろえ整列し3周、タイムトライアルで2周。末岡功大投手、大木悠矢外野手がタイムトライアルで常にチームを牽引していました。



☆校舎の階段を使った「階段Tr.」にも、雰囲気大切に打ち込みました。単純な駆け上がりだけではなく、体幹や上腕を鍛えるメニューも入れています。

←ふくらはぎを持ち、股関節の柔軟を意識して登る、通称「アヒル」のメニューのようです。



☆30日の最終日は、自分たちで練習メニューを決めました。客観的な分析力、主体性が1週間で格段に成長したように感じています。ミーティングの進行も見違えるほど上手くなりました!

←基本練習のゴロ捕りや、苦しいRun Tr.を率先して選ぶ1年生部員たち

ミーティングで不足部分を洗い出し意識することで、1年生の野球に対する意識は明らかに向上してきました。練習に対する集中力のUPや、苦しいメニューに結束して前向きに向かうことができるようになってきたと感じています。問題はこれをいかに継続できるか。「日頃の自分も、グラウンドに立つ自分も、同じ自分」。常日頃の生活から見つめ直し、その生きざまがグラウンドの選手としての自分たちに反映されてほしいです。また、シーズン開幕までひと月を切りましたが、「野球に上達の近道はなく、上達は日々の丁寧なボールの扱いの積み重ねの先にしかない」ことを忘れず、成長した1年生と2年生が結束し、Team下工野球部として成長しシーズン開幕を迎えてくれることを期待しています。