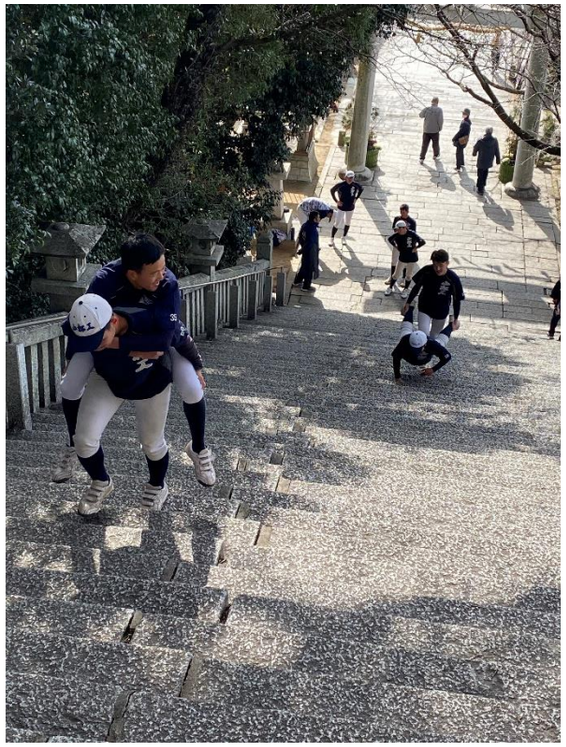
⚾下松工業硬式野球部通信⚾

令和６年１月 29 日
【第 23 号】
文責 河野

☆2024年スタート！！～臥薪嘗胆の思いで冬トレ後半戦へ～

⇒２０２４年の練習はじめは、**地元・花岡八幡宮への参拝**からスタートしました。**「一年の計は元旦にあり」**と古くから言うように、何事も最初が肝心です。選手はそれぞれの想い、決意を地元の神様の前で誓いました。

縁あって下松工業に集まったこのメンバーで、今年こそひと花咲かすべく、チーム・個人として邁進して参ります。**今年も本校野球部をよろしくお願いいたします。**



⇒参拝の後は、さっそく新年初トレーニングとして、**恒例の花岡八幡様前の「神前階段トレーニング」**を実施しました。タイム走だけではなく、ジャンプ系、おんぶ、手押し車などを盛り込んだメニューに打ち込みました。これから、厳しい冬トレも後半戦に差し掛かってきます。**「体」**と**「心」**をバランスよく鍛えていきたいです。

この日、**八幡宮に参拝に来られた多くの皆様から「工業がんばれ！」「応援しているよ」といった大変温かいお言葉をいただき**、選手たちも精一杯頑張ることができました。また、本校は本当に多くの皆様に支えられ、応援されていることを改めて実感する機会となりました。ぜひ、皆様に結果で恩返しさせていただけたらと思っています。

「臥薪嘗胆」…いつか必ず果たすと誓った目的のために、苦しいことに耐え忍び努力を続けるといった意味。冬の鍛練期はまさにこの言葉通りの時期です。チーム・個人としてこの言葉を胸に秘めてトレーニングに打ち込んでほしいと願っています。

☆最近のトレーニングのようす　～虹ケ浜・砂浜トレーニング～

虹ケ浜(光市)に砂浜トレーニングに出ました。足腰の強化にはやはり砂浜が持ってこいです。雄大で風光明媚な瀬戸内海をバックに、長距離走、ショートダッシュ、ショートトラック・リレーなどを実施しました。いつものグラウンドでのトレーニングとは気分も変わって、選手はフレッシュな気持ちでトレーニングに打ち込んでいました。海、山、神社……トレーニング場は下松市近郊にたくさん存在します。スタッフで試行錯誤しながら、選手が効率よく「体」と「心」を鍛えられるメニューを今後も考え、実施していきたいと考えています。

【今回の砂浜メニュー】
①16分間走　②30m走×27本　③100mインターバル走×10本
④ショートトラック・リレー×2 セット
…マーカーを使って、細かいターンや回転を含んだコースを設定し対抗リレーを実施。

☆内野の黒土整備が完了！

昨年末に、内野に黒土を新たにトラック一車分追加し、整備する作業を進めていましたが、おおむね作業が完了致しました。これまでより**やわらかい内野にすることができ、イレギュラーや怪我を削減できること**が期待されます。ぜひ、グラウンドに足をお運びください。

☆新たな取り組み　～武者修行～

強豪校、見習うべき学校に練習メニューやチーム作りを学びに赴き、それを自分たちに落とし込む機会を設けています。新しい発見、ぜひ真似・参考にしていきたいことが目白押しで選手・スタッフ共々大変有意義な機会となっています！ ご協力いただいている学校の皆様、本当にありがとうございます。