

# 下松工業硬式野球部通信



## ☆2026年スタート！！～チーム改革推進！～



（写真：田中瑛人主将に合わせて全員で参拝）

野球部の歴史を作ってくれると期待しています。冬の鍛錬期も後半戦に入り、目標の3本柱である「①捕る投げるの精度 UP・②スイング力 UP・③フィジカル・メンタル強化」に向か、チームとしてラストスパートをかけ、ベストの状態でシーズン開幕を迎えることを願っています。

⇒2026年のスタートにあたり、恒例の花岡八幡宮への参拝を行いました。「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1,2年生メンバーは、新チーム発足から「チーム改革」を目指してきました。普段のグラウンド内外から「勝つにふさわしいチームの土壤」を、2年生を中心に作ってくれています。練習への取り組み、雰囲気から新しい下松工業

## ☆恒例・花岡八幡宮 神前階段トレーニング！！



参拝の後は、さっそく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。1試合に取るべきアウト「27」が無事に取れるように願い、インターバル走、両足ジャンプ、おんぶ走、手押し車など27本に取り組みました。冬の鍛錬期の最初のころに比べると、多くの選手が筋力、体力、精神的な成長が少しずつ見られてきました。「フィジカル」の強化と合わせ、そのパフォーマンスをプレッシャーがかかる大事な場面で発揮するためには、「メンタル」強化も重要です。「体」と「心」をバランスよく鍛えることを意識して、苦しいトレーニングに立ち向かってほしいものです。

令和8年1月26日

【第46号】

文責 河野

## ☆「冬の鍛錬期」のチームのようす

～①捕る投げるの精度 UP・②スイング力 UP・③フィジカル・メンタル強化 向けて～

### ○「Weight UP Day」による体重増加プロジェクト

毎月0.80～1.0kgずつ体重を増やし、「10月よりも体重を4.0～5.0kg増やすこと」を目標とした取り組みを行っています。「Weight UP Day」と設定した日は、日頃より多く食事をとり、レポートの提出を課しています。また、マネージャーを中心とした補食(おにぎり)の提供、サプリの摂取も行っています。定期的に体重測定も実施し、体重管理に努めています。選手の体つきにも変化が見られてきました。この取り組みの実施にあたり、父兄の方からお米の差し入れもいただき、大変感謝しております。



### ○スイング力 UP 週間 Over.800！

「スイング力 UP」に重点をおき、とにかく振り込みに特化する期間を設けました。この期間は「各種ティー」「ライナー打ち」「素振りメニュー」などで、全体練習の中で全員が最低でも800回/日以上スイングに向き合いました。寒さ厳しい日もありましたが、多くの選手が前向きで、1000スイングを越える選手も多くいました。この期間を自信のひとつにしてほしいです。



### ○他校と合同練習～強豪から学べ！～

これまでに2回、毎年強いチームを作る公立強豪校との合同練習に出向きました。練習への取り組み方、雰囲気、言動・表情などの違いを肌で感じ、多くの感銘を受けました。この経験を自分たちの練習に落とし込み、「強い下松工業の礎」のひとつにしてくれることを期待しています。

## ☆昨シーズン(R1新チーム発足以降～) 戦績

新人戦：三回戦(ブロック決勝)敗退 秋：二回戦敗退 1年生大会：二回戦敗退

全42試合 12勝 30敗 0分

チーム打率：.250 チーム防御率：6.22

(※この成績には、練習試合及び公式戦の成績を含んでいます)

この勝敗攻守の成績がひと冬越え飛躍し、集大成の夏に花開くように、3月以降は練習試合や県外への強化遠征を組み、強豪校との対戦経験も積めるようにしています。夏の選手権までの令和8年前期試合計画は、47号以降に掲載予定です。