

100回目の夏に向けて 冬トレ編 ～秋田高等学校～



2018年2月5日

場所：秋田高校室内練習場

 BALLPARK AKITA

秋田県立秋田高等学校



【目的】

強い人間たれ

【部訓】

挨拶
時間
集中力

【目標】 日本一

- 一、自分に勝つ
- 一、仲間に勝つ
- 一、相手に勝つ

気魄
鎧袖一触

【練習メニュー】

- ・アップ
- ・サーキットトレーニング・ウエイト・体幹トレーニング
(3班交代制)
- ・バッティング・ピッチング



【伊東 裕 監督】

《オフシーズンのテーマ》
シャープなスイング、タフな心と体

- I期 Skill up 心技体の基礎固め
- II期 Scale up さらに強固なものに
- III期 Speed up 甲子園で求められているフツウ以上に！

昨秋の中央地区敗退後、チーム、個人の目標をしっかりと立て、数値化して取り組んでいます。現在はII期のScale upの最中ですが、目標を数値化することにより、厳しいトレーニングのなかでも、モチベーションアップにつなげています。また、「食事」についても専門家からのアドバイスをもらい指導につなげています。全ては「日本一」になるためです。



【湊 壮矢 主将】

トレーニングと食事とで全国に通用する体づくりをしています。冬の厳しいトレーニングにおいて、一人一人の目標を毎日全員で確認しながら、声を掛け合って、自分自身を奮い立たせて頑張っています。「日本一」を目指します。

部長 山田 晋
監督 伊東 裕

サーキットトレーニング



サーキットトレーニング



ウェイトトレーニング



体幹トレーニング



ピッチング



バッティング

