

100回目の夏に向けて 冬トレ編

～秋田工業高等学校～



2018年2月13日

場所：秋田工業高校室内練習場



秋田県立秋田工業高等学校

Akita Prefectural Akita Technical High School



練習八

不可能ヲ

可能ニス

～ 緊張・敏速・謙虚 ～

攻撃野球

野球は
点を取り合うスポーツである

工夫する野球

自分で考え、
自分で判断することの大切さ

Enjoy Baseball

最終的に楽しむために、
今何をすればいいのか？

部長 鎌田 亨
監督 高田 環樹
コーチ 三浦 浩



【高田 環樹 監督】

3種類のメニューを日替わりで行っています。いろんなメニューを取入れて練習するのもいいですが、同じメニューの反復練習をひたすらやって、耐える事で精神的にも強くなってほしいと考えています。

秋の大会では、1点も取ることができなく、その反省から打撃のチームをつくりたいと思っています。冬のトレーニングで選手の体も大きくなってきてますので、打撃に手ごたえを感じています。2月の下旬からは、打撃練習も本格的にスタートするので、どんな打球を打てるのか楽しみです。



【京谷 真佑 主将】

冬の練習で辛いときは、声を掛け合って乗り切るようにしてます。目標は甲子園で1勝をすることなので、全員で元気を出して頑張ります。

冬期テーマ

技術獲得を可能にする
反復練習に耐え得る
体力・筋力の要請

【練習メニュー】

ウェイトトレーニング・体幹トレーニング
メディシンボール・プライオメトリックス
ティーバッティング・ピッチング
ペッパー



ウェイトトレーニング



体幹トレーニング



メディシンボール



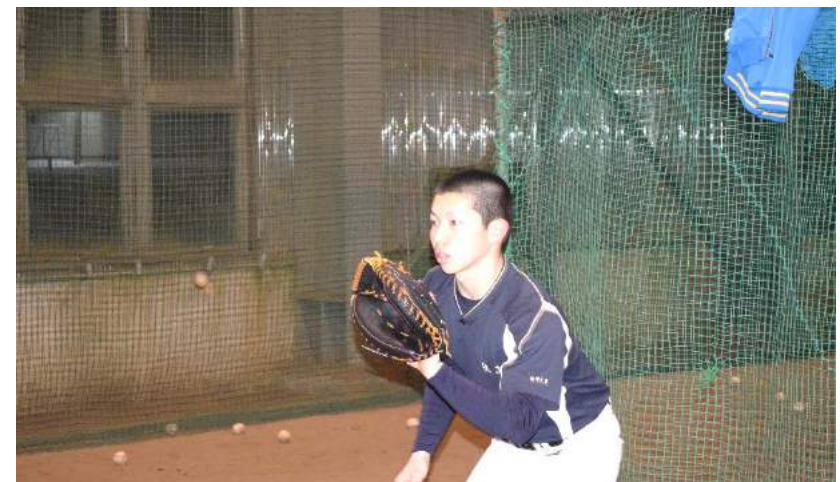
プライオメトリックス



ティーバッティング



ピッチング



ペッパー

