

100回目の夏に向けて 冬トレ編

～新屋高等学校～



2018年2月8日

場所：新屋高校室内練習場

 BALLPARK AKITA



秋田県立新屋高等学校



【硬式野球部 チーム方針】

・活動目的

野球を通じて社会で通用する人になる

・野球の目標

最終：日本一（大優勝旗を新屋高校へ）

- 段階：①春季県大会出場
 ②選手権シード獲得
 ③選手権2勝
 ④選手権優勝
 ⑤全国1勝

・スローガン

「俺がやる」 ～ARAYA STYLEの確立～

・徹底事項

- ・元気のあるあいさつ、返事
- ・後片付け（自分で使ったものは自分で）
- ・練習中は歩かない
- ・私生活、学校生活、野球中仲間のことを常に頭に入れる



【佐藤 博之 監督】

毎日、「試合で結果を出す」ための練習をしています。目標を達成するには、「基礎」「基本」と言い聞かせており、そのため、練習も「基礎」「基本」が中心となっています。毎日の練習を真剣に継続してできるかが本当の実力だと思います。やるからには「日本一」を目標にしています。

また、ARAYA STYLEの確立のために、「問題意識を持って」「情報を生かせ」「基本原則を知れ」を3本柱にしている、5人の部員をチーフに任命し、チーム内の責任感を高めています。



【長谷部 涼 主将】

バランスのとれたチームです。甲子園に出場し、日本一になることを目指して冬のトレーニングを頑張っています。

一人一人の目標を認識し、声を掛け合って厳しい練習を乗り越えたいと思っています。自分が率先して練習に取り組むことで、みんなもついてきてくれるので元気を出して頑張ります。

【練習メニュー】

アップ・トレーニング（ランニング中心）

ティーバッティング・ウエイト・スイング

トレーニング（BOX跳び、ゴム跳び、縄跳び）

部長 佐藤 茂樹

監督 佐藤 博之

アップ



スイング



ピッチング



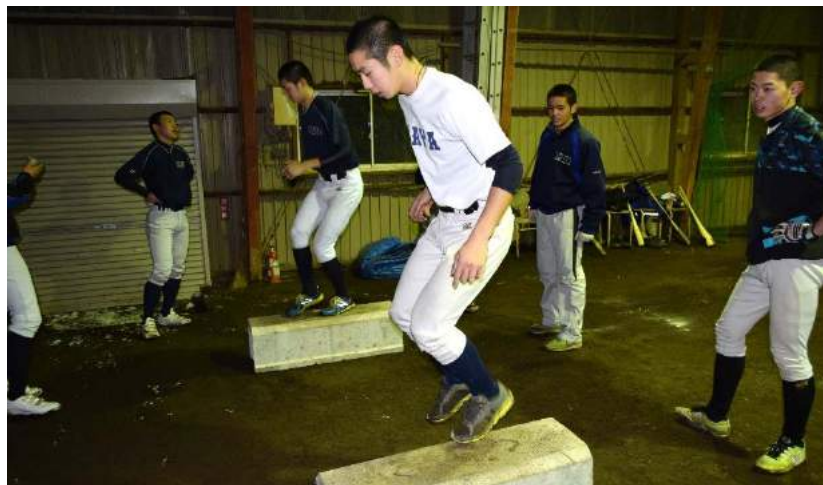
バッティング



ウェイトトレーニング



サーキットトレーニング



グラウンド整備・ミーティング

