

# 100回目の夏に向けて 冬トレ編 ～五城目高等学校～



2018年2月6日

場所：五城目高校室内練習場



# 秋田県立五城目高等学校



## 【硬式野球部 部訓】

### 克己躍進

～己の邪念に打ち勝ち、勢いよく進むこと～

《新チームスローガン》

一戦必勝

～目の前の戦いに、全力を尽くして勝つ～

## 【練習メニュー】

アップ

スローイング練習

トレーニング（ランニング・ウエイト・体幹）

バッティング・ピッチング



## 【勝田 慎 監督】

秋の県大会に初出場し、敗戦から多くを学びました。負けた悔しさをバネにして、冬の厳しい練習もモチベーションを維持しながら練習できていると思います。現在は、体づくりの終盤にきていて、グラウンドに出たときのパフォーマンスアップのための練習をしています。

練習メニューに関しては、生徒と細かく話しをしながら、鍛える意味・効果を理解させて作成しています。限られた環境でトレーニングをするのも、高校野球の特徴ですし、その中で最大限の工夫をしています。

苦しい時期を乗り越えて、最後は「笑顔」で終われるように指導していきたいと思っています。



## 【嶋崎 滯 主将】

冬のトレーニングは、室内の練習がほとんどで内容もキツイ練習ですが、「甲子園で勝つ」ことを目標としているので、毎日練習開始前に、チーム全員で目標の確認をしてから始めています。全力で厳しい練習に立ち向かうことで、いい結果につながると信じて頑張っています。

部長 高橋 司

監督 勝田 慎

コーチ 石黒 広大

# アップ



# スローイング練習



# トレーニング (ランニング)



# トレーニング (ウエイト)



# トレーニング (体幹)



# ピッチング



# バッティング



## 後片付け



## 選手ミーティング



## 挨拶練習

