

# 100回目の夏に向けて 冬トレ編

～大曲工業高等学校～



2018年2月16日

場所：大曲工業高校室内練習場



# 秋田県立大曲工業高等学校

Omagari Technical High School of Akita Pref



## 【阿部 大樹 監督】

この時期は、徹底的に体力強化を目標にしています。大曲は雪も多く、まだまだグラウンでの練習は制限されますが、「走り込み、振り込み、投げ込み」と体力強化に絞り、日々練習に取り組んでいます。

部員には「この時期にどれだけ強い土台を作れるかが勝負だ。良い建物には良い土台があるように、この時期に基礎固めをしっかりやろう。先輩たちもそうやって甲子園に出た」といい聞かせ、それを信じて練習させています。目標は100回大会の甲子園に出場して勝つことです。

## 【硬式野球部 チーム方針】

～笑顔・結束・全国制覇～

100回大会の甲子園に出場し、勝つ

1. 明るく大きな声
2. スピードあるキビキビした動き
3. 隙を見せない緊張感
4. 貧欲な向上心追求心

『耐えて勝つ』

2月が勝負の月

2月を頑張ったチームが夏を制する



## 【佐藤 雅哉 主将】

自分から明るく、声をだして雰囲気をよくしながら厳しい練習を頑張っています。全ては夏に勝つためにやっています。

100回記念の甲子園に出場して、勝つことで応援してくれている人たちへの恩返しをしたいです。

## 【練習メニュー】

ストレッチ

キャッチボール ピッチング

捕球練習 インターバル走

バッティング・ティーバッティング・ウエイトトレーニング

特守

部長	佐藤 仁志
副部長	柴田 明美
副部長	藤田 悠太
監督	阿部 大樹
コーチ	木曾 雄太

# ストレッチ



# キャッチボール



# ピッチング



# 捕球練習



# インターバル走



# バッティング



# ティーバッティング



# ウェイトトレーニング



# ノック (全体練習終了後)

