

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



【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



【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。



【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)

