

# 100回目の夏に向けて 冬トレ編 ～秋田修英高等学校～



2018年2月3・4日

場所：秋田修英高校体育館  
多目的交流施設 樹パル

 **BALLPARK AKITA**

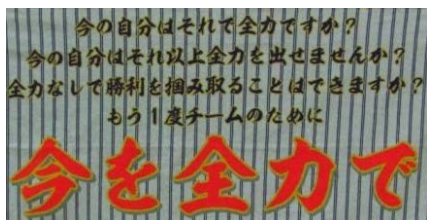


# 学校法人杉澤学園 秋田修英高等学校



## 【硬式野球部方針】

「今を全力で」を合言葉に日々の生活と練習に取り組んでいます。



部長 佐藤 秋彦  
監督 鈴木 寿宝  
コーチ 後松 成人  
コーチ 松岡 勇樹  
コーチ 深川 昌幸

## 【練習メニュー】

アップ  
トレーニング  
・サーキット・ウエイト・体幹（3班交代制）  
バッティング・ピッチング



## 【監督から】

冬期間は体育館でトレーニング系の練習がメインとなりますが、ひと冬を「全力」でやり通して、春には一回りも二回りも、心も体も大きくなることを信じて頑張ってもらいたい。

この時期のトレーニングは、精神的にも肉体的にも追い込んでやる必要があります。その分、音楽をかけたり、選手への声掛けなど、厳しい中にもリラックスできる雰囲気を入れています。春になって、ボールを使った練習にシフトするときに、選手達が成長した姿を一番実感できるように、今を「全力」でやらせています。その成長した姿を見てから、どんなチームにするかを考えて、チームを仕上げていきたいと思っています。



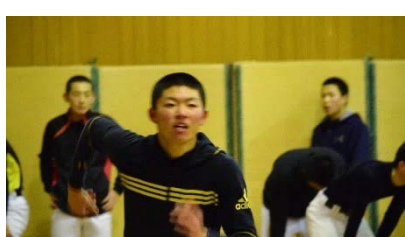
## 【松橋 陵主将】

厳しい冬のトレーニングをみんなで声を掛け合いながら「全力」で頑張っています。経験豊富な監督を信じてついて行きます。





# トレーニング (ランニング)





## トレーニング（ランニング）





# サーキットトレーニング



# 体幹トレーニング





## ウェイトトレーニング





## ピッチング（樹パル）





## バッティング（樹パル）





## 個別トレーニング（樹パル）

