

# 100回目の夏に向けて 冬トレ編 ～秋田商業高等学校～



2018年2月14日

場所：秋田商業高校室内練習場



# 秋田市立秋田商業高等学校



## 【硬式野球部 チーム方針】

“人の気持ちがわかる、前向きな人間”

～感謝・挨拶・全力～

## 【目標】

『 甲子園で勝つ 』

- ・全力疾走、全カプレーを常とする。
- ・最後まで絶対に諦めない。
- ・道具を大切にすること。
- ・感謝の気持ちを常に持つ。



## 【太田 直 監督】

新チームになり、選抜出場を目標にしていたが、夏の甲子園に出場し、勝つことに目標を修正しました。生徒たちも冬のトレーニングで体も一回り大きくなったと実感しています。今年のチームの課題でもあるバッティングにおいて、これからペースを上げて仕上げたいと思っています。

2月下旬からは、ボールを使った練習がメインとなります。それまでに投手は肩づくり、野手には投手の投げるボールを打ち返すまで仕上げるように指示しています。冬の厳しいトレーニングのモチベーション維持のため、気分転換として全員での映画鑑賞などの工夫もしています。



## 【伊藤 允紀 主将】

目標は甲子園で勝つことです。冬のトレーニングでは、きつい練習の中でも笑顔を絶やさず、声を掛け合って取り組んでいます。自分たちの年代は甲子園に出ないなので、夏の甲子園には必ず出場します!!

## 【練習メニュー】

アップ・ストレッチ  
 クリーチャー  
 変化走・サーキットトレーニング  
 ランニング（20Mシャトルラン）  
 3往復・5往復・8往復・10往復×2セット  
 自主練習

部長 船山 毅  
 監督 太田 直  
 コーチ 佐藤 俊平

# アップ



# ストレッチ



# クリーチャー (動物の動作を取り入れ筋肉の柔軟性、持久力、瞬発力を養うトレーニング)



# 変化走



# サーキットトレーニング



# シャトルラン



# 自主練習



# 自主練習

