

鹿高野球部だより NO.1

〈10月の活動〉

★13日（日） ZETT 筋力測定

大阪から ZETT の方に来ていただき筋力、柔軟性、体の使い方について測定し、自分のデータを基にして今年の冬の体づくりについて話し合いをしました。



話し合いの結果としては…

全体的に弱い部分として柔軟性が挙がり、ストレッチを練習後と風呂上がりに必ずする。

→部活でも整備後に毎日するようにしています。

その後一人一人今年の冬でどのようになるか自分の足りない所は何か、それをどう克服していくか自分なりにレポートにまとめてみました。

★22日（火） 1年生大会

東雲高校と合同チームを組み、羽咋高校と対戦しました。結果は11対1（5回コールド）という結果でしたが次に向けて課題が見つかりお互いに刺激を受け合い、良い経験になりました。



合同チームを組んでプレーの前に声を掛け合うことの大切さに気づきました。確認もせずにプレーに臨むと次のプレーが分からず取れるアウトが取れずに守備が長くなってしまうので味方同士での確認を怠らずにしておくことが大切なんだと学びました。（高山瑞生）

～部活動の様子～

練習試合で発見した自分たちの課題であるバントの成功率を上げ、バントと足を絡めた攻撃で得点力アップを目標に練習しています。また、長尺バットでバッティング練習を行い長打を打てるように振り込んでいます。そして、自分たちで戦略を考えて相手の隙をついた攻撃が出来るようにしていきます。チーム全員で声を掛け合い常に全力を尽くせる雰囲気づくりをしチームとして成長出来るように頑張ります。（キャプテン 川端隆介）

1年生大会が終わってからこれからどういう自分になりたいか、それを達成するには何が必要なのかというのをマンダラートというものを通して考えました。色々な方向性から考えることができ、自分に足りないものは何か、日頃から何をすればいいのかを自分で見直すことができました。

マンダラート

1. 目標設定	2. 現状分析	3. 課題抽出	4. 対策立案	5. 実行計画	6. 振り返り
達成目標: 10月までに100回バント成功	現状: バント成功率 40%	課題: バント時の足さげ、バットの振り込み	対策: バント時の足の踏み込み練習、バットの振り込み練習	実行計画: 毎日10回バント練習、週末20回バント練習	振り返り: 練習後の振り返り、コーチからのフィードバック
達成目標: 10月までに100回バント成功	現状: バント成功率 40%	課題: バント時の足さげ、バットの振り込み	対策: バント時の足の踏み込み練習、バットの振り込み練習	実行計画: 毎日10回バント練習、週末20回バント練習	振り返り: 練習後の振り返り、コーチからのフィードバック
達成目標: 10月までに100回バント成功	現状: バント成功率 40%	課題: バント時の足さげ、バットの振り込み	対策: バント時の足の踏み込み練習、バットの振り込み練習	実行計画: 毎日10回バント練習、週末20回バント練習	振り返り: 練習後の振り返り、コーチからのフィードバック

《お知らせ》

今月から広報・データ管理班として現在所属している部活と兼部で週に1回ほど野球部に来ていただき、マネージャーと一緒に体重や打席成績のデータ管理や鹿西高校野球部の活動を広めるための広報作りを行います。

～自己紹介～

2年の北山愛理です。野球部の一員になり仲間と一緒に頑張っていこうと思います。よろしくお願いします。