

# 🏆 マネジメント特集 🏆

No.3 令和元年12月

## ◆ 中能登地区放課後児童クラブ野球教室 ～9・10・11日(月曜日～水曜日)～

9日～11日の3日間、中能登地区の鹿西小学校、鳥屋小学校、鹿島小学校の3校の放課後児童クラブで野球教室を行いました。先月と同様に全て自分達で計画、実行をしました。去年は、順番など小さなことで喧嘩をする場面もありましたが、今年はお互いに譲り合ったり、仲間や他のチームを応援するなどルールを守り、野球を楽しんでくれました。



鹿西小学校



鳥屋小学校



鹿島小学校

●1月は、能登島学童野球クラブと中能登地区小学校放課後児童クラブで野球教室をする予定です。

## ◆ 富田さん合同トレーニング ～12月15日(日曜日)～

京都からトレーナーである富田飛雄馬(とみたひゅうま)さんを招き、県立工業のみなさんと合同トレーニングをしました。

走る、打つ、投げるの基本動作の体の使い方を教えていただきました。午前は、走り方について、姿勢や体の脱力の仕方を学びました。午後からはバッティングをし、まずバットのヘッドの位置に注意する打ち方を学びました。その後はキャッチボールをしました。

体が開かず体重移動を意識してより少ない力で投げる練習をしました。

去年に引き続き富田さんとトレーニングを行っていますが、毎回学びが多く、部活でも取り入れています。



## ◆冬合宿 ～12月25日（水曜日）、26日（木曜日）、27日（金曜日）～

2泊3日、能登青少年自然の家で宿泊をして冬合宿を行いました。2年の冬季補習も重なり、全体としては思うようには練習できませんでした。しかし、この3日間でよりチーム力も高まりました。

マネージャーは勉強しました！

### 25日（水曜日）

1年 午前 勉強  
午後 練習

2年 一日補習

18時 宿舎到着

19時30分 夜間練習  
～21時30分



○OBで理学療法士である松本さんに来て頂きストレッチを教えてもらいました。

### 26日（木曜日）

1年 午前 勉強

2年 一日補習

▶昼ご飯は家庭部と共同でおにぎり、豚汁、鮭の麴焼きを補習がない人たちが作ってくれました。料理をすることの難しさや出来たとき食べて喜んでくれたときの達成感を感じたそうです。

17時 宿舎到着

▶宿舎に着いてすぐに保護者宛てに手紙を書き、日頃の感謝を伝えてました。

19時30分 夜間練習  
～21時30分

### 27日（金曜日）

8時30分 練習開始

- ・長楽寺にて走り納め
- ・ティーバッティング

12時 昼食

- ・カレーライス

14時 大掃除

◎最後はキャプテンの一本締めで今年の部活納めをしました。



4本頑張りました！

今年一年、鹿西高校野球部に関わってくださった方々、応援して下さった方々有難うございました。来年も切磋琢磨し、全員で頑張っていけますので今後とも引き続き宜しくお願いします。  
鹿西高校野球部一同