

『1番重要なことは、、、』

こんにちは。南商野球部です。いつも野球部のホームページをご覧頂きありがとうございます。立春も過ぎ暦の上では春ですが、まだまだ、グラウンドは雪深く球春の訪れは、もう少し先のようです。今週末、そして来月には、父母会のお父さんたちが、グラウンドへ融雪剤をまいてくれる予定になっています。



さて、南商野球部はウエイトトレーニングを中心に、ランニングメニュー、身体作り、コンディショニングなど、プロのトレーニングコーチを採用し、指導してもらっています。

高校野球から大学野球・社会人野球までと、数多くのチーム、選手のトレーニング指導に携わっており、科学的な根拠に基づいたトレーニングを行っています。野球の動きに必要な筋力、パワーを身につけ、ケガをしない丈夫な身体作りを行っています。入学当時、内野と外野の切れ目までしか飛ばなかった打球が、トレーニングの成果もあり柵越えのホームランを打てるようになった選手も少なくはありません。



身体作りの原理原則に基づいた指導、トレーニングの実践。ボールを使った野球の練習と平行して南商野球部は身体作りにも力を入れています。2年と数ヶ月という短い高校野球人生。ケガをしないでプレーすることが1番重要ではないでしょうか！！

【選手の声】

南商野球部で行われているウエイトトレーニングについて紹介します。ウエイトトレーニングは筋力アップを目的とするもので、プロのトレーニングコーチに来てもらい直接指導してもらっています。筋肉をつけるには、正しいフォームで行う必要があります。



その正しいフォームをプロのトレーニングコーチに教わり、自分の目でもあきらかに筋力アップしたことが実感でき、自分が成長しているんだという自信に、そしてもっと筋肉をつけようというモチベーションにつながっています。ウエイトトレーニングを行って体が一回りも二回りも大きくなったことで、昨年よりも周りの人から「体が大きくなったね」とよく言われるようになりました。野球に使う筋肉を鍛えているので、バッティングに関しては以前よりも打球が速くなり飛距離もできるようになりました。



また、投げることに関しても、より遠くに投げられるようになったり、速いボールを投げられるようになったりします。今までできなかったことができるようになり野球がもっともっと楽しくなりました。