

ソフトボール部～休校期間中にできること～

おそらく自分で何ができるのか考えて練習に励んでいるはず。よくわからない選手は、ソフトボールに詳しい選手に聞いてみたり、調べたり、情報交換をしているのではないのでしょうか。休校明け、1年生の 신입部員を迎え、皆で活動するのが楽しみです。特に2, 3年生は良いパフォーマンスをしたいものです。できることを整理してみますのでお読みください。

《できることは?》

- ① 技術、体力を落とさないよう、感覚系と体力系の練習を行う
- ② ソフトボールにじっくりと向き合ってみる

《① 技術、体力を落とさないよう、感覚系と体力系の練習を行う》

これまでほぼ毎日行ってきた部活動がなくなり、少々体力が落ちてしまうのは仕方のないことですが、やはり最小限にとどめたいものです。身につけた技術や体力を維持するよう努力したいものです。(前回の休校明け、ボール回しで息切れしていた選手、何人かいましたね)

① 感覚系の練習

- ・ハンドリング(ショートバウンドなど。ボール(ゴロ)を捕る感覚を養う)
- ・トスバッティング(広いスペースや道具がないとなかなか難しい。ボールを捕らえる感覚を養う)
- ・フットワーク系のトレーニング(ゴロ捕球などで細かく動く感覚を養う)

皆さんが身につけたのは体力だけではなく、ボールを捕らえたり、良いバウンドで捕球するといった「感覚」もあります。家の中や庭など、スペースは限られますが、できることがあるはず。

② 体力を落とさない練習

- ・バットを振る(実際にボールを打てたら最高ですが・・・)
- ・走る などなど

体力が落ちてしまうと、せっかく春先まで積み重ねてしまったものが崩れてしまいます。意識して運動する機会を作りたいものです。

《② ソフトボールにじっくりと向き合ってみる》

3年生、2年生はここまで9人で活動してきました。1年生の入部がとても待ち遠しいですね。上級生には特にいろいろな思いがあると思います。休校明けには一段と団結したチームで戦っていききたいですね。そのためにも、この期間にソフトボールに向き合い、意識を高めてほしいと思います。

① 道具の手入れ

個人で使う道具、チームで購入した道具。スポーツの道具というのは高額なものが多く、気軽に買ってもらっているようでもそこには多くの負担があります。それは皆さんが良い環境で、良いプレーをして欲しいという、保護者の方々や地域の方々の願いから成り立っているものです。チームの道具は手入れできないと思いますが、自分の道具は使っていなくても定期的に点検しましょう(特にグラブやミット)。ユニフォームなど、ほつれているものがあれば、自分で縫ってみましょう。

② 本や動画サイトなどで上手な選手を研究する

日ごろから伝えていますが、上手な選手のプレーや練習方法を見てぜひ参考にしてください。理想像がイメージできるとそれに向けて頑張れるものです。特にネットでは、情報量が非常に多くなり、自分の知りたいことをピンポイントで検索することができます。「ゴロ捕球」「外角を打つ」「小技」など、自分の知りたいこと、レベルアップしたことを調べてみましょう。

練習したこと、調べたことなどはノートに書いておきましょう。休校明けに提出・・・?

【参考までに】

◎プロ野球選手の連続写真を見てみよう（何を感じ取れますか？）

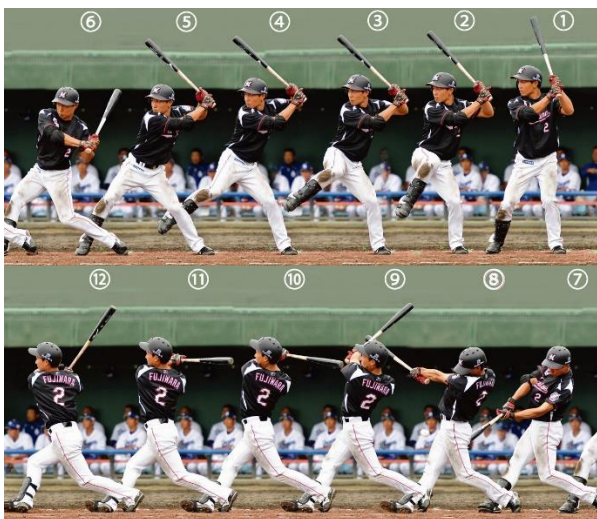
《広島東洋カープ 鈴木誠也選手》



《東京ヤクルトスワローズ 山田哲人選手》



《千葉ロッテマリーンズ 藤原恭大選手》



《埼玉西武ライオンズ 森 友哉選手》

