



＜クールダウンなど＞

練習の最後を飾るのは、全員での素振りです。チーム全体で一つの目標を達成することを確認する、大切な時間です。終了後は全員で並び、笑顔でハイタッチして練習を終えます。生徒たちの笑顔は全力を出し尽くした証明です。その後もクールダウンの体操やストレッチに15分間かけます。厳しい練習を行うチームは数多くありますが、体のケアまで考えるチームは少ないのが現状です。生徒たちが怪我によって野球を続けられなくなることは絶対に避けなければならないと考えています。

すべてのメニューが終わると、すぐに食事を取ります。練習直後の栄養補給は疲労回復と体のサイズアップに効果的と言われています。サイズアップのタイミングは生徒の個性ではありますが、少しずつでも大きくなることはプレーの向上だけでなく怪我の予防にも役に立ちます。また、練習の合間にも補食もとるようにしています。

最後になりましたが、北町中学校野球部は個々の生徒が高い目標を持ち都大会、全国大会を目指して日々努力しています。一方で最も大切にしているのは「仲間と協力する中で成功体験を身につける」ことであり、野球技術のレベルは問わない集団でもあります。初心者・経験者は問いませんので、一人でも多くの野球が好きな生徒と一緒に活動できることを希望しています。

※ホームページに毎月の予定表を掲載しています。小学生の体験練習や見学などは常時受け付けていますので野球部顧問藤木まで連絡をいただけたらと思います。

北町中学校職員室03-3932-7231