東風高校硬式野球部だより

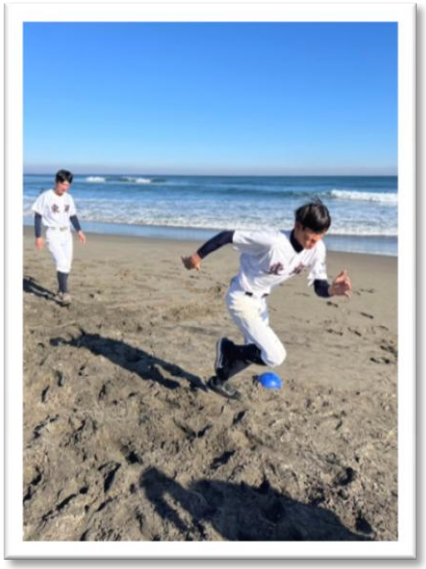
令和6年12月25日（第6部発行）

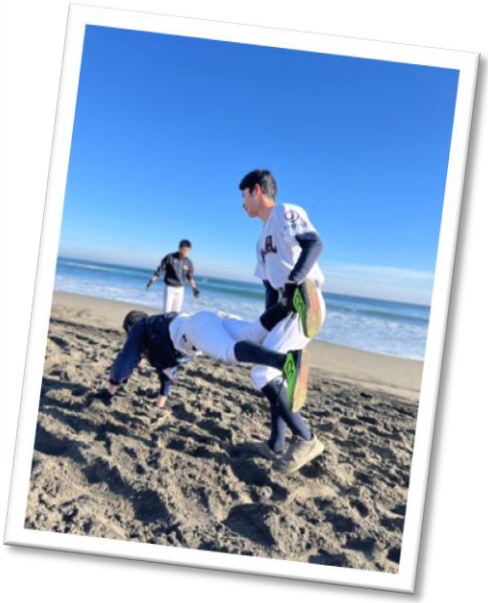
～冬を制する者は夏をも制す

12月に入って今年の練習試合もすべて終了し、アウトオブシーズン（シーズンオフ）に入りました。しかし、東風では敢えて『シーズンイン』と言っており、“冬を制する者は夏をも制す”を合言葉に体力強化に励んでいます！

海岸トレーニングで体力強化！

12月21日（土）は、大竹海岸の砂浜でランニング中心のフィジカルトレーニングを実施しました。砂浜で行うトレーニングは普段グラウンドで行う感覚とは違い、疲労度が倍増だと選手たちは話していました。きっと逆境の力に繋がるトレーニングだったと思います。





海岸トレーニング練習メニュー

①海岸のゴミ拾い
②ストレッチ・ランニング
③東風アップ
④体幹トレーニング
⑤30m　108本ダッシュ
⑥海水クールダウン

10年続く東風高校硬式野球部の
伝統的なトレーニングです！！！

最後の練習メニューでは、30メートルダッシュ108本で締めくくりました。
来年は目標達成できる1年になりそうです！

なぜ108本なの？？

除夜の鐘の数（108回）＝煩悩の数
と言われています。
そこで、今年の煩悩を1本ずつ消そう!という意味を込めて、
108本ダッシュを行いました。
これで今年の煩悩は綺麗さっぱり消えたでしょう□

一人一人、今年の反省と来年の抱負を太平洋に向かって叫びました！
おまけに、自然の力にてクールダウンも（笑）
心の中の思い・決意が叶うことを願っています・・・！
今回の練習は、太平洋と一体になった気分で、とても爽快感がありました。
この経験が甲子園に繋がることを期待しています。

硬式野球部一同