

# 一心不乱

発行日  
令和2年11月30日  
第4号

## 3年生引退試合



先月まで週末に行っていた練習試合がなくなり、十一月に入ってからには、寒い中ですが筋力や体力をつけるための練習に日々励んでいます。監督やコーチの指導のもと、今までの大会や練習試合での課題を克服しようと努力しているところです。これからますます成長し、来年の目標達成まで頑張っていきます。応援よろしくお願いします。

十一月三日に、三年生の引退試合が行われました。三年生と一緒に試合をするのは、とても久しぶりでした。ですが、試合前のアップから全員仲良く開始することができました。試合では三年生がメインとなり行いました。久しぶりのこともあり、現役の頃と比べて、思った以上のプレーが出来なかった人もいると思います。無事に怪我も無く終了し、結果は負けてしまいましたが、三年生と最後の試合を楽しんできたことが一番良かったと思います。これから三年生は、それぞれ違う進路を目指していきますが進路達成に向けて頑張ってください。

## ビニールハウスの修繕と

### カレー・芋の子汁作り



二日間、父母会の皆さんの力を借り、ビニールハウスの修復作業を行いました。お昼にはカレーと芋の子汁を作りました。ビニールハウスの修復は、ほとんど一から始めるような状況でしたが、ひとりひとりが自分の仕事を見つけ、スムーズに作業が進みました。ハウス内にブルペンもでき、これからの練習でたくさん活用していきたいと思います。昼食作りでは、たくさんの方を作るのが、とても大変でしたが、父母会の力もあり、時間通りに作り終えることができました。

今回このように行えたのは、OB会や父母会の方々、先生方のご協力があったからこそだと思います。本当にありがとうございます。

## 味の素講習会

十一月二十二日に味の素株式会社の方をお招きし、講習を受けました。「勝てるカラダ」をつくるための栄養サポートの講習で、内容は食についてとアミノ酸・コンディショニングについてでした。スポーツ選手にとって体を作るために一番大切なことは食事だと思うので、今回の講習はとても勉強になりました。特に今まで知らなかったアミノ酸の特徴や吸収スピードが速いことなど、たくさん知ることができました。ありがとうございます。食について、これからもっと改善していきたいです。



## 筋トレ行ってます！

今月に入り本格的に筋トレを行うようになりました。筋トレで力をつけ、バッティングが向上できるよう日々の練習を大切にして頑張ってください。

## 後期中間評価期間

14日～19日まで後期中間評価期間でした。部活動停止ということで自主練と昼のウエイトのみの練習でした。文武の両立を目指し何事も頑張ってください！