

# 一心不乱

発行日  
令和2年12月23日  
第5号

## 屋内練習

14日の急な降雪で、グラウンドが使えなくなってしまうため、屋外から屋内の練習に切り替えました。屋内では投手、捕手、野手に分かれ、パート別に体力トレーニングを中心にを行っています。中でも野手は1日2000スイングと来年の打撃強化に向けて日々励んでいます。本格的に冬季期間の練習メニューになりました。筋力アップのため練習後にはアミノ酸やパワーボール。休日練習後にはマネージャーが作る夕飯を食べるなど食事面の改革も行っています。これからも雪が降りグラウンドが使えない日があると思いますが、来シーズンに向けて頑張っていきます。



## 地域への奉仕活動に 取り組んでいます！

土曜日の練習の合間に、ボランティアとしてゴミ拾いと雪かきを行なっています。少しでも地域の方々のためになろうと頑張っています。活動を行っている際、「ありがとう」や「助かります」などの声を掛けていただき、活動を行って良かったと感じます。これからも、地域の美化活動に取り組み、地域の方々に笑顔をお届けできるよう頑張ります。



## 今年もありがとうございました

今年にはコロナの影響もありましたが、花泉高校の応援に足を運んでいただき、ありがとうございました。新体制になって、秋季大会や数々の練習試合がありました。その中で監督やコーチの指導のもとでたくさん成長することができました。また、試合を重ねるうちに課題も出ています。今も課題点を改善するために日々の練習に取り組んでいます。来年の目標である『春・県大会出場』、『夏・県大会ベスト16』を目指し、毎日の練習に励んでいきたいと思っています。冬季の練習で体作りと筋力アップを目指し、素振り・ウェイトトレーニングを行い、目標達成に向け努力したいと思っています。

野球部で行った雪かきの様子を岩手日日新聞社さんに取り上げていただきました。これからも地域のために出来ることを考え行動していきます。



〈2020.12.20 岩手日日〉

### 新岡先生

### お誕生日おめでとうございます！

21日は新岡先生のお誕生日でした。野球部は先生への感謝の気持ちを込め、刺繍入りのバッティンググローブをプレゼントしました。

