

# 覚醒

発行日  
令和3年12月23日  
第15号

## 食事指導講話

十二月十一日に管理栄養士の方をお招きして講話を受けました。栄養管理の大切さやバランスの良い食事、身体組成を学びました。まず選手にとって大切な三本柱は運動・休養・栄養です。花高の野球部はまだ体の小さい人がいたり、バランスの良い食事を取れていない人もいます。ですので、バランスの良い食事を心がけ食事の好き嫌いをせず食べることを大切にしてほしいです。



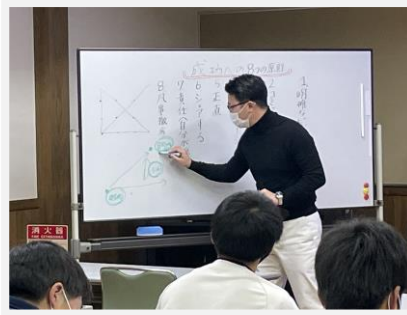
## アチーブメント学習会

十二月十五日にアチーブメント学習会が行われました。この学習会をきっかけに目標を再確認し、部員全員で目標達成のために自ら行動を起こそうと決め、本気で練習に取り組みます。

【学習会で教えてもらった大切な言葉】

どんな人に出会い  
どんな本に出会い  
何にお金を使い  
何に時間を使うか

来年の大会まで一人一人が何事にも本気になって取り組み、進化していきます。



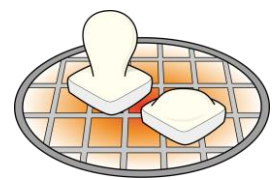
## 奉仕活動に取り組みました！

土曜日の練習の合間にゴミ拾いを行いました。日頃から地域の方々には励ましの言葉を掛けていただいているので、何か自分たちにできるかと去年と同様に活動を開始しました。ゴミ拾いを行っているときに、みかんを頂いたり、「寒いにお疲れさま」と声をかけていただいたり、とても嬉しかったです。これからも引き続き活動を行っていききたいと思います。



## お餅ありがとうございました!!

前キャプテンの父、真柄さんから、つきたてのお餅と納豆を頂きました。部員はおいしいと、とても喜んでいました。ありがとうございました。



## 今年もありがとうございました。

大会・練習試合に足を運んでくれた皆さんありがとうございました。来年は、目標達成に向け日頃の練習を大切にし、お世話になっている方々に恩返しができるよう頑張ります。

## 新岡先生お誕生日おめでとうございます！

21日、新岡先生の誕生日に日頃の感謝の気持ちを込めノックバットをプレゼントしました。喜んでくれていてとてもうれしかったです。