

◎第23回石川県高等学校野球 1年生大会 結果

ベスト16!!

- 予選
(金・伏・北) 9-6 (津幡)
- 1回戦
(金・伏・北) 13-4 (小松明峰)
- 2回戦
(金・伏・北) 1-8 (日本航空石川)

今年の1年生大会は、金大附属高校さん、金沢北陵高校さんと本校との3校合同での参加となりました。大会を迎えるまでに合同練習や練習試合をさせていただき、2回戦まで進むことができました。

多くの方のご支援のもと、頑張ることができ、勝つ喜びと難しさを経験することができました。今後も感謝の気持ちで更なる成長を目指して取り組んでいきます。

◎筋力測定

昨年から、1年に2度実施している筋力測定の1回目を行いました。個人個人の体力要素の分析や、栄養指導、トレーニングの考え方など、たくさんのご指導を頂きました。2年生は前回よりも向上していました。



また、全国の強豪校とのデータ比較も見る事ができ、今後の取り組みの目標を明確にもつことができました。

これからの冬のトレーニングが楽しみです！
(写真は、測定後の講義の様子です)

◎目標設定と分析

目標設定の仕方と、目標を達成するための講義を行いました。講義内容を踏まえて、自分たちの目標を設定し、そのために必要なことを考え、用紙に書き込みました。

書き終えた後は、達成した時の様子を思い浮かべ、充実感あふれる表情になっていました。練習も自分で考えながら、これまでよりも、密度の濃いものになりました。

