

## トレーニングで競技力向上

11月2日(金)～4日(日)まで、女子バスケットボール部、ソフトボール部、野球部がトレーニングコーチを招へいし、トレーニングと理論を学びました。講師は、社会人野球や高校野球チーム、ソフトボール、バスケットボールの実業団チームなどを数多く指導されている、須田和人(桐蔭横浜大学講師)さんをお願いしました。土・日は朝8時から17時まで各運動部を回られ、みっちり指導していただきました。筋肉の作りからその動かし方、各競技に必要なトレーニングをいろいろ紹介していただき、選手も充実した3日間だったと思います。マーカーを使ったクイックリーな動きや自転車のゴムチューブ、プレートを使ったトレーニングなど、身近な用具でできるトレーニングを教えていただき、これからの練習に役に立つものばかりでした。

今年度の保健体育科の目標の中に、「グッドコーチを目指した部活動担当者のコーチングスキルアップ」を掲げています。監督として指導されている先生方にとっても、多くのことを学ぶことができた講習会でした。

「学ぶことをやめたら、教えることもやめなければならない」

ロジェ・ルメール(元サッカーフランス代表監督)

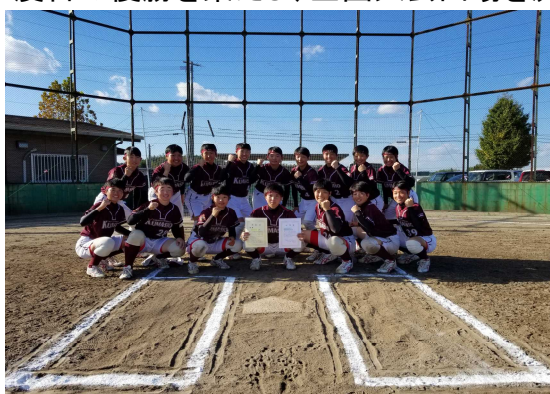


プレートトレーニング



## ソフトボール2年ぶり3度目のV 陸上部九州大会で5種目入賞

先に行われた全国高等学校女子ソフトボール選抜大会熊本県予選会で、ソフトボール部が2年ぶり3度目の優勝を果たし、全国大会出場を決めました。決勝は文徳高校で、8対1の5回コールドでした。



点差ほど力の差はなく、相手強力打線を抑え、守り切った勝利でした。来年3月に佐賀県で全国選抜大会が行われます。冬場にトレーニングを積んで、全国大会初勝利を目指してほしいと思います。

また、陸上九州新人大大会が大分県で行われ、白石絢菜さんが100mハードルで4位、別府理保さんが400mハードルで6位、米村凜さんが7種競技で4位、檜山妃和さんが200mで7位、1600mリレーで5位にそれぞれ入賞しました。今後の陸上部の活躍が楽しみです。