

洗足徒然日記

こんにちは、報道委員です。

今回はソフトボール部を紹介します。

ソフトボール部は火曜日から金曜日の週4日間活動をしており、大会や練習試合に向けて日々練習をしています。練習メニューは、最初に全員でランニング、ストレッチ、キャッチボールをしてから打ちっぱなしやTバッティング、ノックといったバッティングや守備の練習をしています。冬にはサーキットという筋力トレーニングをメインでやるメニューがあり、筋力トレーニングはきつくて大変ですが、終わった後の充実感は大きいです。夏休みや冬休みには1日3時間練習する時間があり、1日に様々な練習ができるためとても充実しています。夏には合宿があり、部員と顧問の先生と過ごす4日間はとても内容のある時間で、全員が技術面でも精神面でも成長する良いチャンスになります。

また、部員全員が練習や試合があった日に部活ノートを書いていて、毎週先生に提出をしています。部活ノートにはその日の練習メニューと反省、試合があった日にはどこのチームと試合をしてどういう結果だったかなど課題、反省を書いています。一見大変そうに感じるかもしれませんが、試合の結果や自分の反省点をすぐに見返すことができとても大事なものだと思います。

ソフトボール部は他の部活とグラウンドを共有していないので、洗足の大きなグラウンドを心置きなく思う存分に使うことができます。練習は中学生と高校生が合同で行っているため、先輩からのアドバイスをもらえる機会も多く、とても楽しく部活動をする事ができると思います。

新たに洗足に入学するみなさん、是非仮入部でソフトボール部に来てください！