

# 12月の野球部活動記録

オフシーズンに入り練習試合が出来ない期間に入ったので、部員同士切磋琢磨し合いながら、冬練や基礎練習、トレーニングに励みました。

## 合同練習

12月17日、18日 中部大第一高校

他校の選手と一緒に練習することで、自分たちに足らないものや改善点を見つけることが出来ました。合同練習を組んで下さりありがとうございました。

## 冬 練

今年の冬練では特に坂道トレーニングや振り込み、サーキットトレーニングを中心に行いました。

ダッシュや下半身強化を目的とした坂道トレーニング、ひたすら振ることを意識した振り込み、そして全身の筋力アップを目的としたサーキットトレーニングで自分達の体を限界まで追い込みました。

苦しい場面でも、選手同士でお互い声を掛け合い、励まし合う姿が多く見られ、チームとしての結束力もさらに高まっています。

まだまだ厳しい冬練が続いますが、チーム一丸となってみんなで乗り越えよう！



## イベント

12月24日にクリスマスパーティーを行いました。今年はマネージャーと監督で協力してカレーと生姜焼きを作りました。たくさん食べている姿や楽しそうな姿を見ることが出来て嬉しかったです。

