

# 千射万箭

第11号

野球部

## 11月の報告

十月は十月と同様に冬トレをやっています。段々と冬トレの成果が練習試合や、練習で出てきています。十二月からオフシーズンに入り、練習試合がなくなるので、練習が多くなるので、体力、筋肉、打力などはもちろん精神的にも強くなれる様マネジャーも皆でサポートしていきなさいと思います。







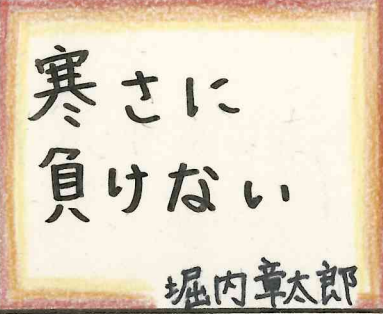




十一月から本格的に選手の筋肉をつけるために、プロテインを飲んだりしています。筋肉をつけるためには体重も必要になるので、選手に冬までにどのくらい体重を増やしたいか聞いてみたので、そちらも見ただけだと嬉しいですよ。

## 練習試合結果

- |  |  |
|--|--|
| 11/4 (日) 1試合目<br>八潮 VS 蔵前工業<br>×3 ○4     | 11/11 (日) 1試合目<br>八潮 VS 八千代松陰<br>0引き分け 0 |
| 11/11 (日) 2試合目<br>八千代松陰 VS 八潮<br>×5 ○6   | 11/17 (土) 1試合目<br>八潮 VS 横浜商業<br>×0 ○1    |
| 11/18 (日) 1試合目<br>八潮 VS 世田谷学園<br>○4 ×2   | 11/18 (日) 2試合目<br>世田谷学園 VS 八潮<br>○8 ×1   |
| 11/23 (金) 1試合目<br>日体大荏原 VS 八潮<br>0引き分け 0 | 11/23 (金) 2試合目<br>八潮 VS 日体大荏原<br>×4 ○7   |
| 11/25 (日) 1試合目<br>八潮 VS 竹台・高島<br>○7 ×3   | 11/25 (日) 2試合目<br>八潮 VS 豊島<br>×0 ○6      |



# ❄️ 冬の目標 ❄️

<p>トレーニングを 頑張る </p> <p>平井 陵太郎</p>	<p>体づくり </p> <p>日高 一心</p>	<p>飯をきちんと 食べる </p> <p>杉山 亮太</p>	<p>ミスを減らす </p> <p>坂本 渉</p>
<p>とにかく 頑張る! </p> <p>中山 佳祐</p>	<p>筋力アップ </p> <p>坂詰 一樹</p>	<p>寒さに 負けない </p> <p>堀内 章太郎</p>	<p>体重を 増やす </p> <p>加藤 翔馬</p>
<p>下半身の強化 &amp; 精神面の強化 </p> <p>伊藤 剛士</p>	<p>体力をつける </p> <p>稲葉 航汰</p>	<p>思った場所に 真直ぐに投げる </p> <p>山口 翔斗</p>	

## 目標 体重

61.5 kg 平井 陵太郎	67 kg 日高 一心	70 kg 杉山 亮太	65 kg 坂本 渉
54 kg 中山 佳祐	72 kg 坂詰 一樹	50 kg 堀内 章太郎	63 kg 加藤 翔馬
63 kg 伊藤 剛士	65 kg 稲葉 航汰	60 kg 山口 翔斗	