

土浦湖北高等学校 硬式野球部 活動報告（2）

本校硬式野球部では、スキル向上・体力向上・ケガ防止の観点から、体力作りを年間の大きなテーマの一つとしています。佐藤顧問が設定した目標体重をめざし、選手たちは毎日家庭でのサポートも受け、目標カロリー摂取に励んでいます。その一貫として12月～2月に3回の食トレ合宿を行っています。合宿では、朝食からしっかりと食事をとりながら、午前3時間半程度、午後4～5時間の練習を行っています。

今回は、その第2回合宿（1/27～29）の様子をお知らせします。

保護者会の永長さん、池田さんのお二人にお話を聞きました。

Q：準備する際に考えていることは？

A：子供たちの食事がすすむ献立を考えることです。さらに、予算内で栄養バランスを整えたり、品数を多くしたり、野菜嫌いでも食べやすくしたりすることがちょっと大変です。それと、小川先生のサラダの準備にも工夫を凝らしています！（笑）（by Sさん）

Q：選手たちの様子は？

A：2年生に比べて1年生の食が細いので、頑張ってもらいたいですね。

Q：どのくらいのお米を用意していますか？

A：1回15升くらいですか（笑）

Q：最後に、選手たちに伝えたいことはありますか？

A：手段が目的にならないように、なぜ食べるのか、何のために練習しているのかを考えてもらいたい。甲子園に行きましょう！

主将の永長君（2年牛久南）にも話を聞きました

「3回の合宿を通して、個人の強さとチームの和をアップさせることでチーム力を上げたい。そして、プレシーズンのこの時期の練習をしっかりと取り組み、春・夏の県制覇をねらいたい。頑張ります！」





