



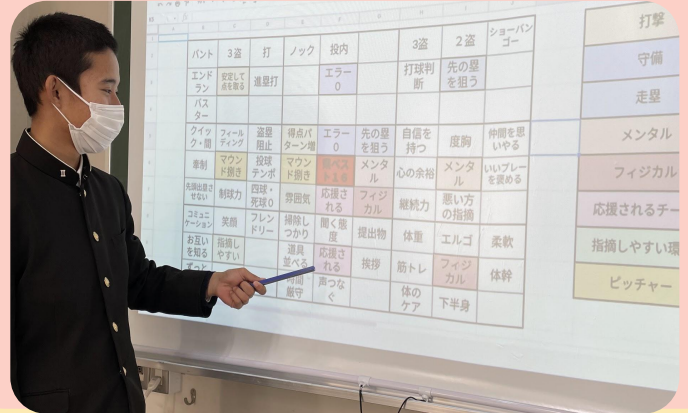
普通科高校野球部の新しいあり方

岡山一宮高校 硬式野球部

01 課題

- ・自主的に活動し、効率の良い練習を行いたい。

現在岡山市部活動ガイドラインでは平日の練習時間が2時間程度と決められている。さらに我々の学校では、文武両立を目指しているため放課後にあまり時間が取れず、短時間でしか練習ができない。



02 活動内容

- ・チーム全体の意見をまとめ、PDCAを実践しながら練習メニューを作成。

チーム全体でミーティングを行った後、P(計画)D(実施)C(評価)A(改善)を回し、各個人に合った練習メニュー(右)を作成した。また、匿名で他人の課題を指摘しあい、自分に合った練習メニューを考える機会も設けた。

作成した練習メニュー

A【守備・打撃バランス系】				
	投手	捕手	内野手	外野手
準備	ライン / ベース / バット / ヘルメット / ボール / TB / ネット / 逆打ち			
16:15	CB (4人1班)			
16:30	ボール回し / 挟殺 (ヘルメット準備)			逆打ち
16:45	【逆打ち】	【バントR1・R3】	【エルゴ200m×3・TB】	【バントR1・R3】 エルゴ200m×3・TB】
17:15	①【投内連携：投手投球 or ノック・ネット有り Rあり or なし (R1/R13/R3)】			CB / マシンバント
	② マシンバント			
17:45	終了			

B【守備重視系】				
	投手	捕手	内野手	外野手
準備	ライン / ベース / バット / ヘルメット / ボール / TB / ネット / 逆打ち			
16:15	CB (4人1班)			
16:30	ボール回し / 挟殺 (ヘルメット準備)			逆打ち
16:45	投内連携			ネット移動 マシンバント設置
17:15	バトルバント / マシンバント・TB (ピッチ80)			
17:45	終了			

03 効果

- ・県大会出場
- ・自主的な活動を行えるようになりチーム力が向上

02で考えた練習を行い秋季岡山県高校野球大会に出場できた。また、応援されるチームになるために、身だしなみや道具の整理整頓への意識も高まった。



写真をもう一枚

04 展望

- ・個人の目標をチームで共有し、可視化する。
- ・誰でも個人単位で思うことを言える場所を作る。

今後の課題

1 指摘
chromebookを活用し共有の場を作る

2 改善
より良い練習メニューにしてい