



北海道札幌北高等学校野球部

札幌北高校野球部 冬季練習の取り組み

1 徹底した体づくり

・今期の戦いを振り返り、体づくりの重要性を再確認しました。選手は個々の測定データに基づきウエイトトレーニング、SAQトレーニング、視覚トレーニング、そして適切な食事の摂取など多岐にわたって鍛え、春を待っています。



2 体育館を使用時の守備練習、走塁練習、打撃練習

・体育館を使用できる環境にありますので、基本に忠実に守備力の向上をめざし、走塁や打撃練習（シャトル打ち）にも力を入れています。



3 野球部特設の練習場にて打撃練習

・冬の期間は特設されたケージで打撃強化をしています。正しいスイング軌道で振りこみ、打撃で勝てるチームを目指しています。

