

# 窪川高校から甲子園へ！

NO. 9

平成 27 年 12 月 16 日

窪川高校野球部

監督 北川大洋

## 3 年生の進路が決まりました！！

7 月に引退し、進路決定にむけて努力していた 3 年生 2 名の進路が決定しました。2 人とも選手権大会の終了後から、毎日勉強や面接練習を積み重ね、見事第一志望の進路を勝ち取りました。2 人には、卒業後もそれぞれのグラウンドで一生懸命頑張り、また元気な姿を見せに窪川高校に帰ってきてもらいたいと思います。

《山地 建都》

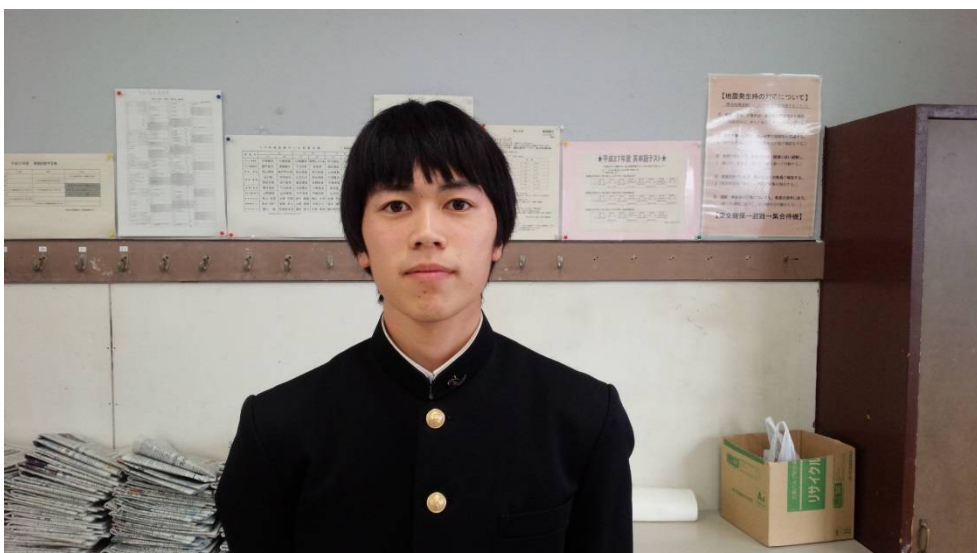
トヨタ自動車株式会社（愛知）



単独チームを組むことができず、しんどいことも多かったですが、3 年間野球に打ち込んでよかったと思っています。卒業後は世界を代表する会社で働ける喜びをかみしめ、一生懸命頑張ります。最高のトヨタマンになって帰ってきます。

《上野 裕誉》

高知リハビリテーション学院 言語療法学科



チームメイトと共に毎日練習に励み、たくさんのことを学びました。試合で良い結果が出せず、悔しい思いもしましたが、これからの人生にいきてくると思います。卒業後は高知リハでしっかり勉強し、心身共に成長して最高の言語聴覚マンになって四万十町に戻ってきます。

# 第3回窪川高校OB戦を開催します！！

毎年恒例の窪川高校野球部OB戦を下記の予定で開催します。前回は予想外の大雪で試合が実施できませんでした。30名近い方が参加してくださいました。今回は天気もきっと大丈夫！OB・OGの皆さん、懐かしいグラウンドで久しぶりに思いっきりバットを振ってみませんか。一部のOB・OGにしか案内状を送っていません。声をかけあって気軽にご参加ください。何かありましたら下記までご連絡ください。

日程 **平成28年1月3日（日）**

**13:00 集合 14:00 プレイボール**

場所 **窪川高校グラウンド**

〈前回のOB戦の様子〉

## 窪川高校野球部マッチョ化計画スタート！！

窪川高校はトレーニング施設・道具が充実しています。ベンチプレスやスクワット・デッドリフトをはじめとして思う存分筋力トレーニングに取り組みます。少人数のため、実戦的な練習が積めない分、個人トレーニングに集中し、春にむけて体を大きくしたいと思っています。練習前後にはおにぎりやプロテインなどを摂取し、体の内部から鍛える工夫もしています。



《春までの目標》

西村拓海：ベンチプレス75kg！！

山崎靖明：ロングティーで柵越えを打つ！！

お問い合わせは窪川高校野球部監督北川までご連絡ください。（090-8978-0143）