

みんなが当たり前を
大切にしている

練習試合や遠征、合宿が多く、
様々なチームと比べて自分たちを図れる

学年の隔たりがなく、仲が良い

感謝を忘れない

3. 西高野球部の好きなポイントは？

練習環境が整っている

個人に沿った練習ができる

文武両道に向け、みんなが努力している

目標に向かって
真面目に取り組む

自分に本気になってくれる、
先生方、チームメイトがいる

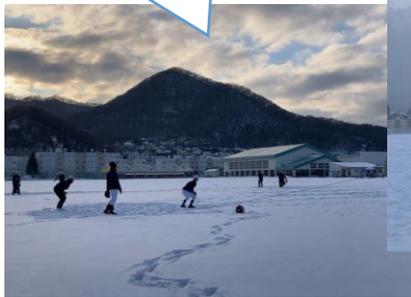
チームメイト同士で高め合っている

ひとりひとりが上達できる

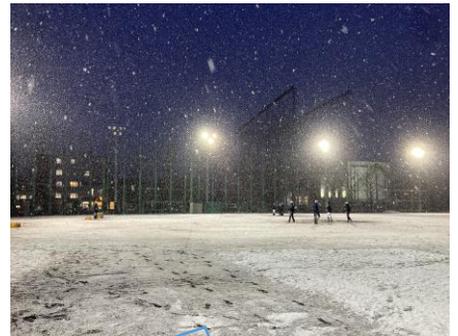
雪かきをして、グラウンドでも練習を
行います。足場の悪い中での練習は、
足腰も鍛えられます。寒さに負けず、
チームメイト同士で声を掛け合いながら、
明るく練習を行っています！



オフシーズン中は
体育館や格技室を
使い、トレーニング
のみならず、羽打ち
や守備練習も行っ
ています！



1年に5～6回、
専門家による体力測
定やトレーニング講習
が行われます。
トレーニング室は設備
も整っています。



ナイター設備があるため
暗くなってからも練習が行えます！



例年、冬期間も他校にお邪魔
して、合宿を実施しています。
2泊3日程度。(道内)



オフシーズン：11月～3月

【オフシーズン中】

活動場所：体育館・格技室・トレーニング室
グラウンド・駐輪場

活動オフ：道教委の定める規定に則り、設定しています。

練習時間：放課後～18:30(完全下校)

<休日>

練習時間：7:20or8:30～

主な練習内容：ウエイトトレーニング・マット運動(神経系)
打撃、守備練習・課題練習など