

＜真剣味＞⑥

2014. 9. 19

笑顔の効果

野球の投手をしていると、力が入ってしまい思い通りにコントロールできないことがある。そのボールが打者の打てる所にいき、ヒットされた時などは悔しくてたまりません。そして数秒程度で心落ち着かせ、次の投球というのはとても難しいものがあります。

私が投手をしていた若いころ、ヒットされた時などは監督から「ピッチャー 楽に楽に」という言葉をよくかけられました。ただどうしていいのかが分からなかったのです。人によっては打たれたことで頭に血が上り、また悔しくてたまらないところに、この言葉で冷静に戻れるものかなと最近？思うことがあります。

「楽に 楽に」というと何をすればいいのかな！という疑問がわきます。ロージンを触ること・遠くを見る・深呼吸をすることなどが考えられます。

先日、テレビ放映されていたのがこのような時に「笑顔」が良いということでした。投手が力んでしまいうまくコントロールできない、またいつものスピードボールが投げられない時に、「笑顔」になりリラックスした後、投げることでいいパフォーマンスが発揮できたというものでした。

実際に高校野球の石川県大会決勝戦の星稜高校のバッテリーはピンチになった時でも微笑みながらリラックスし、投球していました。また、大学生の投手が微笑んだ後に投球すると、いつもの硬い表情で投げている時よりも10km/H程度スピードがアップしたという事例がありました。

私は、チームにプラスになり、できる内容のものであればいつも取り入れようと考えています。今回の笑顔も、落ち着いていつものプレーができるのであれば、「楽に 楽に」＝「笑顔」＋（深呼吸＋タッピング）という形で指導できればと考えています。

体力アップを！（三川B&Gグラウンド）

9月13日（土）～15日（月）の練習日は中学校の体育祭で全員が揃うことは少なかったが、参加したメンバーでしっかり練習することができました。守備やバッティングでは充実した内容になったと思います。ただ、もう少し体力をアップした方がいいなと感じることがありました。ケースバッティングの際、3人一組でランナーとバッターを何回か繰り返していた時のランナーの走る姿勢が、腰が落ち、全力で走れていない状態でした。何だか寂しい気持ちになってしまいました。これからは全身持久力のアップも考えねば。

あらっ！変わった。

ある2年生のバッティングのミート音が変わった。ロングティーの際、耳を澄まして聞いていたらミート音が低い音から少し高い音が出るようになっていた。goodです。