

<真剣味>61

2016. 10. 26

3年生引退試合

10月15日(土)に無事終了しました。8名の選手はいつもの試合前の流れと同じく、ウォーミングアップから入り、途中省くことなく行い試合前からいい汗をかいていました。さすが江南シニアの選手だと思いました。試合中は、特に肩の力が抜けて、走攻守どれをとっても素晴らしい動きになっていました。下級生のお手本になるプレーが多かったです。本当に有難う。

今回で新潟江南シニアの選手としての試合は終わりますが、今後は更にレベルの高い高校の野球になります。江南シニアで学んだことを土台に更にステップアップ出来るようこれからもできる限り練習を継続し、入学後すぐにパフォーマンスが発揮できるよう準備してください。

でもまず高校に入ることが先だね。残り約4カ月ちょいの学習のトレーニングです。今やらずしていつやる。一人でもやりなさい。この期間で人生が変わる場合があります。とにかく学習のじゃまになるものはシャットアウトして黙々と机に向かってください。習慣にしてください。

また、この日の恒例になっている保護者の方が作られたお昼のカレーライス、本当に楽しみでした。そして期待通りの美味しさで、感謝そして勉強になりました。私も毎週月曜日のカレーライスに何かプラスできればと思いました。本当に有難うございました。

試合での目標の設定

たとえば投手であれば試合の中で、ゲームを作る、打たさない、四球を出さないようにピッチングする等考えて臨んでいるはずです。

今回の練習試合では、より具体的な目標を掲げ、それを「クリヤーする」ことだけを考えて試合に取り組んでみました。

例) 前の練習試合で、ある投手が「初球にストライクがとれない」(0/8)という課題があったので今回はその「初球にストライクをとる」を目標とし、試合中そのことに集中しながら投球してもらいました。初球にストライクかどうかで、その後の攻め方にも変化が表れるはずです。たまたまかもしれませんが、前回の試合で0/8(0%)の投手⇒今回の試合では17/27(66.7%)というふうに大きく飛躍しました。それによって①投球数の減少。(7回で83球)②バッテリーでリズムの良い攻めができた。③投球のリズムの良さが攻撃陣にも積極性を出し、得点に繋がることのできた。④指導者の指導ポイントが具体化されて良かった。

今回は投手の一例をあげましたが、それ以外でも守り、攻撃、ベンチ内での動き等でもより具体的な目標を掲げて試合に臨むことはできると思います。

こんなことを考えながら10月最後の試合に臨みます。

健康第一人間ドックより

今年初めの1月の人間ドック以降、少しずつ減量を始めました。満腹にしない、野菜から食べる、アルコールは入れない、毎日7000歩以上歩く。これを徹底して行うことで2週間経ったくらいから減り始めた記憶があります。私が気になる健康診断に関わる項目は①胃カメラ②BMI③コレステロール④尿酸。10月18日(火)の人間ドックに行ったらショックなことがありました。以前から血圧が高いため、薬を服用していましたが、ただ、数ヶ月前から薬の量が減り、少し喜んでいました。でも胃カメラを行うためには血圧の数値が関係すると言われ、当日3度ほど測定しましたが特に最低血圧が高く、カメラのできる範囲に数値が落ちていませんでした。

結局ストレスがかかり、何か事が起きてからでは大変なので今回は胃カメラをとりやめました。自分では血圧が安定していると思い込んでいたので、とても残念でした。

ただ、体重が73kgくらいから67.1まで落ち、BMIの数値が25点台から初めて24.7の普通の域に達することができ、とても喜んでおります。

このくらいでは、まだまだ健康とは言えませんのでこれからも日々の努力を続け、どの項目も「数値を範囲内」に入れたいと思っています。目指せ80歳かな！