

＜真剣味＞⑦

2014. 10. 1

チームカアッフ

9月20日（土）、21日（日）で1泊2日の三川合宿を実施した。

この場所は野球のことだけ考えられるとても良い環境でした。その中でメンバー13名が一生懸命取り組んでいました。

今回の合宿のねらいは、①チームの色を作るための全体練習と②個人の技術の向上、そして③強い体を作るための食事指導でした。

①、② 今年のチームはまだ打撃で勝負できそうもないので、ただ打つだけというよりはいろんなチャンスを生かして塁に出て、その後もランナーを動かしながら得点圏、あるいは得点に繋げる。そのパターン練習を繰り返した。

守りでは数ヶ所に別れ、ノックや基本姿勢などを繰り返した。人数が少ない分、より多く受けられるし、また打つことができたので選手には充実した内容になったはず。

③ 夕食の際、食事担当から食べることの大切さについて指導をうけ、そして食事になった。炊飯ジャーをお代わりするくらいみんなが頑張りました。宿の方の食する分まで食べたようです。

それをうけて朝食のご飯の量が多めになっていた。しかし、完食でした。

その後、土・日の練習では昼・間食と2回の食事タイムを設けて、体づくりに努めている。

チームとしてまた個人としても、有意義な合宿になったと思います。

自分のものにするために！

試合の時に、「この前のいいイメージで打っていけよ！」と言うことがあります。でも過去の良かったことを言っても、本当にその技術が身についていなければ対応できないのではと思うようになった。だから体が反応するまで、同じことを繰り返し練習しその技を身につけていく。そして緊張する場面でも、体が反応すれば成果が出たということになる。

成功・失敗を繰り返しながら、自分のものにしていく。

あらっ！変わった。

2年のS君のバッティングを見ると、スイングした後はいつも下半身がふらふらになっていた。良い打球を打とうと、もがいた結果かなと思いました。でも「左足を柔らかくステップして、ターン、そして親指で踏ん張る」というふうに指導した。打球は今後に期待でもスイングした時の形が良くなった。

練習では速く、強いゴロが打てるようになりつつある。試合でも意識してほしい！！