

<真剣味>63

2016. 11. 30

今年も体験の生徒・児童が来てくれています

11月に入り我がチームにも体験者の小学生や中学生が来てくれています。10名ほど。本当に有難いです。そして来年一緒に野球が出来ればもっと嬉しいです。体験者が来てくれることでもう一つ有難いことは、選手達が責任をもって自分の担当する体験者に接し、また共に練習し丁寧に導く経験ができる事である。そこで自分の今までの取組方の確認ができ、選手にとってはこの経験が自分の成長に繋がるはずです。もっともっと沢山経験させてやりたいです。

これからも、一人でも多くの体験希望者を待っています。新潟江南シニアで自分の良さを発揮しながら熱く野球に取り組みましょう。そして共に成長しましょう！！

チームとして取り組んでいること

<Batting の向上>試合中あまり得点が取れないこともあります。ボールを見る姿勢、積極的にスイングする。この課題をクリヤーするために共通の取組を10月から行っています。そして2ヶ月が過ぎようとしています。選手にとっては少々苦しいかもしれません、来年の春に成果を出すには今はある程度我慢が必要だと思います。そして12月にはまた違う取組が待っています。

取組を通して成果を出すことは大切です。ただ与えられた取組だけでなく自分で考えて取り組んでみたり、また工夫したり、仲間の意見を聞いたりなど、人としての引き出しの多さにつながる取組もしてもらいたい。良いことは継続させましょう。(過程の大切さ、副産物)

W-upと練習中の最高スピードのギャップ

ウォーミングアップの(W-up)目的は練習や試合に対して全力を発揮できるように準備することである。この準備と練習や試合時のスピードとの間のギャップが大きいと、運動パフォーマンス発揮だけに限らず、怪我にも大きく影響してしまうことがある。

実際に私は試合中のベースランニングの際、ある程度スピードに乗ったところでよく右足に異変が起こっていました。肉が引っ張られる感じで痛みを伴うものでした。それがハムストリングスの肉離れで、同じ場所を何度もダメージを受けていました。当然のこと、試合前には W-up は行いますが、最高スピードでの練習を怠っていたのかもしれません。そこに試合中の最高スピードと W-up のスピードに大きなギャップがあったのだと思います。やはり怪我をするには理由がありました。

我がチームとしては特に、試合の初回から選手の持っている力を発揮できないという点が課題としてあります。初回からカラダを動きやすくするには、W-up の工夫ということが必要なのかもしれません。

全力で W-up を行うことで、ランニングスピードや敏捷性において「試合の前半から中盤までであればカラダはよく動く」という調査結果も出ていると聞きます。

まず我がチームは試すところ始めます。

引き出し

人の話を聞いていて今の自分にこの話は関係ない、と思うと聞かない人がいると思います。でもその内容はいつ自分に必要になるか分からないのです。そういう時はまず聞いたら、その情報を引き出しにしまっておく。そして必要になったら取り出す。でも使わない内容はそのまま消滅していくのかもしれません。まず、興味を持って聞くことから始めよう！

卒団式・入団式

11月23日(水)寒い中、江南区文化会館で実施されました。3年生は次のステップへのけじめの卒団式、1年生は現チームで頑張るぞという決意の入団式。適度な緊張の中、呼名では元気な返事を返してくれた選手達。ただ一人必要以上に緊張していたのは監督である私でした。