

『今まで参加したことのない大会に参加する』

## 野球シーズンの慣らし！時間に余裕を持つ！

はじめに、今日で東日本大震災から6年。どれだけ時間を経ようと、心の傷、痛みが癒えることは無いのかもしれませんが、我々は我々にできることは何かを考え実践していきたいと思います。

3月4日（土）、5日（日）と福島シニアさんと合同合宿のため茨城県へ行ってきました。まず新潟と違ってことは、①この時期での花粉の量が多かったこと。風邪とは違うくしゃみの連発と、目のかゆさが1年ぶり。あっ今年もまた来たかという感じでした。私と工藤コーチがやられてしまいました。②借りた野球場ではスパイクを履くことがOKでした。恐らく今のこの時期の新潟県では芝生の養生ということでスパイクを履くことは無理だと思われます。やはり関東圏は暖かかったです。

4日（土）、まずはウォーミングアップから。板垣コーチが作成した内容です。運動量、各部位の可動域など様々な工夫を凝らし、試合前十分な血液の流れになる内容になっていると思います。ただ広い場所で行うことが初めてで、作成者としてはその点だけが気になっていたようでした。でも生徒たちは上手くやれていました。普段の指導のたまものです。

午前中は3ヶ所でのバッティング。普段と景色が変わり焦点が合わないのか、1回目は集中して打てていなかったように思われました。Battingピッチャーをしながら歯がゆい気持ちで一杯でした。

午後からはノック、シートノック、走塁練習をみっちり行うことができました。グラウンドではほとんど初めての練習。さらに卒業式の関係で人は少なかったですが、来ているメンバーで元気に動いていました。

特に走塁練習は慣れることが一番で、何度も挑戦しました。

3月5日（日）…全員が揃ってのウォーミングアップそして試合でした。

第一試合と第三試合は上級生中心の試合。投手の課題は①「初球ストライク」ともう一つ②インサイドワークに関わること。第一試合は0対2で敗れました。先発投手（S君）の課題①達成率は50%、リリーフ投手（T君）の課題①達成率は38.5%です。数字としては高くはありませんが、今年初の試合としては両者ともに失点1点としてはまあまあと思われます。これからが楽しみです。

第二試合は一年生の対戦。投手の課題はストライク率50%。3人の投手とも、50%をクリアしてお見事です。先発投手（I君）はいつも流れるようなフォームで投げようとしてなのか、リリースポイントが安定しないことが多かったのですが、この日は投球フォームにメリハリがありリリースポイントも安定して良かったです。2番手投手（H君）はスピードがまだまだこれからですが、投げるということに関しては安定していました。3番手投手（O君）はキャッチボールからきれいなフォームで投げる選手ですから、身体のトレーニングによってはさらに伸びるようになると思います。三人ともこれからの頑張りが楽しみです。

第三試合も0対3で敗れました。本当に残念です。先発投手（I君）は課題①達成率は33.3%、2番手・3番手投手は共に50%でした。先発投手は今年に入ってスピードが増し、どんなピッチングになるか楽しみにしていましたが、一人目に内野手のEが出てしまい波に乗れず2失点してしまい、本人も残念だったと思います。冷静な選手だから次に期待したいです。2番手投手（K君）は1失点しましたが、練習からスビートも増し、コントロールも安定していましたので、次も期待です。3番手投手（I君）はずうっと期待している選手です。スピードボールで決めようとする、どうしても真ん中付近に投じてしまい痛打されることが多かった。最後の年にどれだけ意図的なピッチングができるか期待していました。2回を安定したピッチングで失点もなくまあまあいいピッチングでした。次の試合は12日（日）の予定です。

○ボールボーイをしていたO君のダッシュが素晴らしかった。

○第二試合で投げたH君は相手の隙をついた素晴らしい走塁で得点をしました。

●ランナーを送ることができず、もっと送りバントの練習が必要である。

●冬から練習してきたタイミングの取り方の再確認が必要である。