

# ＜真剣味＞⑪

2014. 10. 29

## 刺激と食欲!

体を鍛えるためにウエイト・トレーニングをすることがあります。以前に比べて回数は減っているものの、刺激が欲しくなると亀田アスパークに走ります。そこで、黙々と頑張っている人の中に入り、鏡に体を写したり、筋肉に呼びかけたりしながらトレーニングを行っている。鏡を見ながら筋肉の隆起の確認、そして「カモン!」などと言いながら上腕二頭筋などを刺激している。

野球は瞬発力タイプの競技で、数秒から1分程度の短い時間の中で、大きなパワーを出すことが求められる。瞬発力は、筋肉を強く、早く収縮させることで生まれます。そのために大切なのは、最大筋力を高めること。その最大筋力を高めるためには、トレーニングで壊れた筋繊維を修復し、太く生まれ変わらせる必要があります。その手助けをする栄養素が、タンパク質です。(肉・魚・卵・大豆製品などの食品)また、瞬発的に力を出すスポーツは主に炭水化物(糖質)がエネルギー源として使われます。炭水化物は、ご飯やパン、もち、めん類などの主食やいも類などに豊富に含まれます。食事は毎日のことですから、いかに美味しく、楽しく、そしてリズムよくとれるかが大切だと思います。とにかく自分の体のため、よいパフォーマンスをするためしっかり食べましょう。

## 今年のドラフト会議

今年も多くの野球選手の夢であるプロ野球選手への道、ドラフト会議が23日(木)に行われました。実際にドラフト指名を受けたのは83名と育成の23名、計106名です。私は翌日の新聞に目をとおすのが楽しみで仕方ありませんでした。新聞を開くとチーム名と選手名が目に飛び込んできました。殆んど知らない選手ばかりですが、出身高校や大学、また企業名を見ながら、その選手の実績や特徴を何度も読み返しました。最高でした。これが、もう体が動きにくくなった私の楽しみです。

選手は全国区で分からない人が多い中、今年は地元から1名-投手(DeNA-7位)と中日の3位-外野手(春の埼玉でチーム見学させていただきました)で指名を受けた選手のことばかりがほんの少しだけ分かるので、新聞を見ていても何となく嬉しく、またワクワクして見ていました。

野球をしている人がみんなNPBを夢見ているわけではないですが、自分を高める練習に取り組み、またチーム力が上がり、そしてよい出会いによって夢や目標が変わることもあります。我がチームの選手たちも共に切磋琢磨し、たくさん引き出しのある選手になってもらいたい。そしてワクワクさせてもらいたい。

## あらっ!変わった。

26日(日)の練習から。フリーバッティング、ケースバッティングでの打球が全体的によくなっている。速く、低い打球でヒット性が多かった。(Batting 投手をしてくださった方と保護者の声から) この感覚がまずは11月3日まで継続できるとありがたい。