

<真剣味>76

2017. 7. 31

『今まで参加したことのない大会に参加する』

今年は東日本選抜大会に参加させて頂きます。(会場ー北海道)

3月初めから、雪のない関東等への遠征を頑張るところからスタートしました。ひと月に3度の遠征は少々疲れました。でも何かを変えないと、毎年のような結果で終わるような気がしました。終わってから反省して、「あそこで投手交代だったかな」とか「あの場面はこのサインだったな」と思い出しても、現実に戻ってきません。だから事前に試合をイメージしてから入るようにしていました。とにかく目標を達成できることを一番に考え、自分にできることは何でもやろうと考えていました。＜行動力＞●バッティングピッチャーをする。(Battingの指導がしやすい) ●練習・試合前にランニングをする。(頭のスイッチが入る) ●選手に優しく刺激を与える。＜観察力＞●選手を知ること。普段の生活と緊張の場面での対応の違い。●取り組み方をじっくり見る。(特に背後から)

3年生にとって最後の大会、まとまりがあり、下級生のお手本になる学年、是非新潟江南シニアのテーマである「元気・スピード」をより発揮し、満足いくプレーで最後をしめてもらいたい。

▲【選手としてやるべきこと(義務)】⇒チームのテーマを実行できるよう努力する。

チームの目標達成のため努力する。

チームの約束事を守る。自分のことだけでなく、他の人のことを考えた行動をとる。

【やっても良いこと(権利)】⇒自分の成長・向上のためあらゆる場面で努力すること。

スキルの向上、体力の向上、からだづくり、心身の向上、人間性の向上

▲【目標の設定】他のチームで全国大会に参加しているようなチームでは、新人戦のころから翌年の林和男杯出場や日本選手権出場など、はっきりした目標を設定してそれに向かって練習しているようである。『今まで参加したことのない大会に参加する』これでもより具体的な目標のつもりでいたが、まだまだ逃げ道があったようです。8月から来年にかけてはもっと具体的で、手の届く目標を設定して取り組んでいきます。

我がチームも熟しつつあります。だから選手からもっともっとという欲求が高まっていくことで、練習の取組にも変化があり、一流の準備・結果にも繋がるのかもしれませんが。また、選手同士の刺激のし合いも大切になってきます。

【からだ作り】夏の大会で優勝した日本文理高校の試合を、以前観たことがあり、背番号1のエースが投げていました。その投手のからだは筋肉が隆起し、ピッチングでは躍動感が見られました。投球フォームもスムーズで、安定したピッチングをしていました。このような選手は怪我をするのかな!という疑問が湧いてきました。やはり思っていた通り怪我することなくきているそうです。トレーニング方法・投球フォーム・練習での球数などいろいろ考えて練習しているように思われます。我々が指導するのは中学生です。特に理想的なフォームを身につけることが必要と思いました。速いボールを投げるとか、強いスイングをすることばかり考え、力づくになることが怖いと思いました。

【アメリカ遠征に参加して】リトルシニアのアメリカ遠征メンバー18名が7月18日に成田に集合し、初練習を行いました。やっぱり違いました。投手のスピード、捕手の素早いスロー・正確なスローイング、安定した守備、スピードあるランニング、さすが選抜されたメンバーだと思いました。とても試合結果が楽しみでした。期待通り、日本は優勝、そして選手は無事に帰国しました。うちの選手の帰国後の練習を見ると、「やはり変わっていました。」●ボールへのアタックの姿勢、●練習での周りへの声掛けなど、Goodでした。

【成田でビックリしたこと。離陸する飛行機の量が想像以上だった。間隔≒1分30秒。】