

<真剣味>80

2017. 11. 24

朝の気温が10°C以下になり、寒さが増してきています。こんな時家では焚き火をすることでおっとする時間を楽しんでいます。そして以前に購入したダッヂオーブンを使い、焼きリンゴや鳥を使った料理づくりも楽しんでいます。暖まって、作って、食べて、その後の片付けまで楽しまないと続かないと思いました。片付けはダッヂオーブンをたわしで洗い、火であぶる、その後オイルを塗る。そしてしまう。このリズムをしっかりと鎔びるという危険があります。だから「好きなことだけでなく、必要なことも的確にやらないと」、楽しむことはできません。

『野球ができることに感謝し、本当の野球小僧になろう！！』

「1分間スピーチ」パート4

『自分で続いていること、続けることの大切さ・むずかしさ！』

<O君>…僕は家で続いていることがあります。それは監督から教えてもらったメディシンボールのメニューと体重移動のシャドーです。メディシンボールのメニューはしっかりバランス重視でやっています。体重移動のシャドーはしっかり体重を残してやっています。続けることの大切さは、すぐにクリア出来ないことも続けていく事でそれがいつの間にか、自分のものになると思います。続けることのむずかしさは、怠けるという弱い気持ちです。「疲れた」とか「面倒」とかいう弱い気持ちに勝つのは大変な事です。その弱い気持ちに負けないように続ける事の大切さを意識して、これからも続けていきたいと思います。

<K君>…今僕が続いていることは、家で自分の部屋をきれいに整理整頓することです。普段から整理整頓しておくと野球や大事な時に役立つと思います。また、リラックスした気持ちになります。勉強では、国語の点数が良くなかったので、成績を良くするために毎日少しづつ勉強しています。野球では苦手の守備の時、一步目を磨くように自分の番でなくても一步目を合わせています。自分の好きなバッティングでは、スイングスピードをもっと上げるために素振りを続けています。一振り一振りピッチャーが投げているイメージとコースを決めてやっています。試合ではどんなピッチャーでも打てるようさらにがんばりたい。これからは、何事にも前向きに取り組み、人の指示を待つだけでなく、積極的に行動をして思いやりを持ち、元気で明るくやっていきます。

<I君>…まず最初に、僕が続いていることはスイングです。スイングをするうえで特に心掛けていることがあります。一つ目はコーチに指摘されたことを一球一球思い浮かべながら振っていることです。フォームを改善するために、鏡などを見て工夫して振るように心掛けています。二つ目は力強く振ることです。スイングが遅いと試合でボールに負けて、良い結果が出ないので力強く振ることを意識してスイングをしていきます。そして、スイングをすることのむずかしさは勉強との両立です。時間を上手く使って勉強も少しやってスイングも毎日するようにしています。将来、試合でヒットが打てるバッターになるため家でも毎日コツコツ振っていきたいと思います。

『個人としてやった方がよいこと、またチームとしてやらねばならないこと！』

<T君>…試合に出るために個人としてやった方がよいことは、家の練習だと思います。理由はチーム内だけでの練習では上達はするけどレギュラー争いではなかなかうまくいかないと思いました。家で出来ることは筋トレや体幹、素振りやシャドーなどいろいろあります。素振りではバットを振った数だけ試合に出られるチャンスがくると思います。トレーニングもやればやるほど力になります。私生活でもしっかりと生活をしていれば、身に付くものもあると思うので私生活も大事だなと思いました。そしてチームとしてやらねばならないことは、練習も試合もすべて全力でやることです。試合であれば攻守交代を全力疾走で走ることです。練習では辛いメニューの後でも駆け足をしていけば良いと思います。すべて全力でやるためにには意識が必要だと思います。意識があるのとないのではとても違うと思うので、僕はとても大切だと思いました。僕もこれからは全力でできることを全力で、家でもできることをやっていきたいと思います。