

## <真剣味>①⑥

2014.12.9

### 春に向けてビニールハウストレ開始

今年の春に全国大会に参加するチームは12月でも県外に遠征し、より実践を高めようとして取り組んでいると聞いています。我がチームは今年も貸していただいたビニールハウスでの徹底したトレーニングによって頑張れる心・基本となる土台・気付きなどを身につけさせたいと思っています。昨年初めてハウスでのトレーニングを経験しましたが、コーチと選手が真剣そのものでした。どんなに難儀なトレーニングに対しても、選手は元気に声を出し合い・嫌なそぶりもなく・体から湯気を出しながら頑張っている姿を思い出します。

今年は6日（土）からスタート予定でしたがテレビで報道されたように新潟では大雪のため家から出られない人、車が動かなくなった人などで練習は中止となりました。翌7日（日）からスタートしました。はじめに6日に雪のけをしてくださった方や貸していただける大家さんに感謝して1日が始まりしました。午前中は道具の搬入や室内の土の整備などを行い、午後からは柔らかい土でのランニングから始まり、約3ヶ月の冬のトレーニングの開始となりました。とにかく自分のため、チームのため「やり抜き」ましょう。

### 日頃からの取組

小学生の野球のお手伝いをしていると体の柔らかさに驚かされます。一応ペアで行います。後ろから強く押すようなことをしなくても、胸がついたり、肘がついたり、足をキャッチできたりとすごいなと思います。これが当たり前のようにストレッチをやっていけば中学生になってもあまり変わることなく柔らかさはキープできると思います。でもいつの間にかおろそかになってしまいあの柔らかさはどこへという感じになっている人もいます。柔らかいことで怪我予防にもつながるでしょうし、いいボールを投げるにしても、ぎりぎりでボールをキャッチするにしても、とても大切だと思います。だから普段からの「取組」が必要になります。またこの前、子供と足指ジャンケンをしたところ、グーはにぎれず・チョキは1、4に分けられず・パーはうまく開かない。えーって感じでした。あれだけ体が柔らかいのに、なぜと思いました。やはり普段から足の指を動かす練習をしないと無理と思いました。だから今は新聞紙で遊んだりタオルをまるめる遊びをやったり、また風呂でマッサージしたり子供は頑張っ、神経細胞連結に努力しています。自分の体を一方向だけでなく多方向から見て、トレーニングが必要ということを再度確認しました。（枝を出して、情報をキャッチする。）

### ＋α

冬は体・心だけ鍛えるのではなく、「考える力」頭も鍛えています。試合の中で、アウトカウントを考え、自分の所にボールが飛んできたら、どのように対応するか。そしてグラウンドに出たらスッと対応できるように机上でも練習しています。場面の設定、考える、そしてまとめる。選手たちは苦労しながらも、いい勉強をしている。

厳しい言葉の中に優しさがあることに気付く、優しい言葉の中に厳しさがあることに気付く。