

<真剣味>84

2018. 2. 4

『NO. 1 (ナンバーワン) になるため。野球小僧になろう!!』

「1分間㊟スピーチ」 <意識・勇気・チェック・挑戦・まずは人の真似から>

『新年の抱負』パート2

<S君>…僕の新年の抱負は二つあります。

一つ目は、怪我をしないためしっかりと身体にすることです。今回、腰の怪我をしてとても辛いという事が分かりました。なぜなら、野球ができないからです。野球がしたくてもできないことはとても辛かったです。これからはしっかりとストレッチをして怪我を防ぎ、沢山ご飯を食べて筋力をつけ、怪我をしない丈夫で大きな身体にします。二つ目は、物事を後回しにしないことです。僕は去年まで何かやるべきことがあっても面倒くさいからといって、後回しにすることが多くありました。そうすると、後で沢山やるべきことがあって大変だったという経験があります。今年は野球のことだけでなく、学校でも家でもやらなければいけないことがあったら後回しにしないで、どんどん積極的に取り組んでいきたいと思います。そしてシニア最後の年を最高の一年にしたいです。

<W君>…僕の新年の抱負は二つあります。

一つ目は、全力で声を出すことです。なぜかという、去年は入団したばかりであまり声を出していませんでした。少しずつチームにも慣れ、声を出せるようになりました。今年は少しではなく、全力で声を出そうと思います。理由は声を出した方が、野球が楽しいと思うし、集中してプレーすることができると思ったからです。二つ目は、一試合に一本のヒットを打つことです。なぜかという、シニアに入って一度だけ試合に出たことがあります。その試合ではヒットを打つことは出来ませんでした。今年は去年よりスイング、筋トレをしっかりとやって、一試合に一本、ヒットを打てるように頑張ります。この二つの抱負を達成できるよう、毎日できる事をして、2018年が良い年になればいいと思っています。

<N君>…僕の新年の抱負は二つあります。一つ目は、練習中の声や返事をしっかりとすることです。僕は声を出すのが苦手で、今まで練習中にあまり声を出さないことがありました。練習の時から声を出さないと、試合の大事な場面で良い声掛けが出来ないと思うからです。チームに迷惑をかけないためにも、普段の練習から試合を想定して大きな声を出していきたい。二つ目は、努力することです。僕はどちらかというとあまり家で努力しないタイプです。努力はすればするほど、自分のためになります。だからこれからは家庭で、素振りをする時間や量を増やします。そしてただするのではなく、自分の改善点を確認しながらやっていきます。

<6年生の新入団選手>…2月3日現在で11名となりました。

前回も書きましたが、慣れない中でも一生懸命さが伝わる素晴らしい取組です。こちらがセーブしながら、トレーニングを指導しています。2月もまた身体づくり、基本動作を中心に取り組み、さらに柔軟性を高める体操も取り組みたい。無理は禁物!!

<試合シーズンに向けて>…2月はまだ基礎的な動き、トレーニングを中心に行い、3月の遠征に伴い試合に繋がる動きも練習に入れていかねばと考えています。

◎上級生の身体やスイングスピードに変化が見られます…まず家庭でのスイング練習もみっちりやっている選手が多く、そのエネルギーがハウスでのシャトル打ちで表現されている。

◎食事、トレーニングにレベルアップ…ユニフォーム姿を見ると、特に「大腿部」に大きな変化が見られる選手が出てきています。ユニフォームがパツンパツン!です。

◎心の充実…バッティング、守備、ピッチングで大事な場面でいつものプレーが出来るかどうか。そのためには形を大切にしてもらいたい。その取り組む中で「力」の抜き方を学び、そしてここぞというポイントで「力」を入れる。その辺の力加減を身につけてもらいたい。

◎下級生は月単位で、2人コンビのリーダー研修に入っています…試合シーズンに入ると、思ったより早く時間が進んでいきます。いつどうなってもいいように準備だけはしておきます。

◎練習ではほぼ同じ事の繰り返し、意識の持ち方しだいで質や身に付くことが変わってくる。