

## <真剣味>②⑩

2015.1.28

### 餅つき行事 (1月18日)

ひとつひとつ行事が終わっていく。そして1月も過ぎていく。せっかくの行事だから見るだけでなくやった方が楽しいに決まっている。またいろんなことも分かってくる。

今回の餅つきを計画した方々にはとても有難い気持ちでいっぱいです。私にとって年に一度だけ餅をつくチャンスだからです。あの杵をもった時の懐かしい感覚、そして振り下ろした時の餅の凹み、そして衝撃音が最高です。やはりもちをついている時にはアドレナリンが出ている感じが少し興奮ぎみでした。餅をついている時に、保護者から「まだまだ」と声がかかり、さらに力を入れて杵を振り下ろしていました。「まだまだ～出来上がった」というその辺の微妙な具合が分かることの素晴らしさ、そして餅の触れかたが慣れた手つきで手際が滑らかでした。そして、審判部長さんの杵の振り方が上からの「インサイドアウト」のようなとても柔らかい感じの振りで素晴らしいと思いました。この2人の動きを見ているだけで勉強になり、餅つきの実践の多さからくる「慣れ」と「余裕」みたいなものを感じました。出来上がった餅をお母さん方にあんこ餅と黄粉餅にしてもらい、さらに豚汁も付いて美味しい昼食になりました。自分から動くことでとても楽しく、勉強になった行事でした。

### テニスプレーヤー錦織圭をテレビで観て

新しいコーチになり作戦が変わり、それに伴ってトレーニングも変化があった。たとえばウエイトトレーニングが1時間から2時間に増え、基礎・反復練習の時間も多くなったそうです。その作戦というのがベースラインより前で、ボールをミートするということのようにです。それは相手が守る態勢を作る前に早く攻撃するというもので、そのために必要な部分のトレーニングが増えたようです。昨日初めて試合を、テレビではありますが観る機会があり、確かにベースライン上やその前からボールにアタックする確率が前年よりはるかに高くなっているようです。そのことも含め、本人にもさまざまな変化が伴い、それに適応しながら自分のテニスを確立しようと努力しているように見えました。作戦の変化、練習の積み重ね、そして勝利し、自分を信じる力を手にした。そこでコーチは「錦織に、もう一年前の君ではない。」と表現している。だからこそ本人も勝てない相手は、もういない！というくらいに自信に満ちている。 Believe yourself.

### 広野コーチの野球教室 (1月21日)

途中からの参加のため、最後数人に対する打撃指導だけ勉強させて頂きました。指導方法としては、こんなことがどうして出来ないの！！という、私なんかが陥りやすい指導ではなく、具体的でこうなっているのは、ここが、こうだからだよ。と的確に指導していただきました。特に大切にしていたのが、3S(スタンス・ステップ・ストライド)と目線が水平ということでした。実際にバットの軌道が下から出ている選手のステップ足と目線を指導してもらおうと、確かに軌道が変化していました。やはりより具体的な Check point の大切さ、を再度学習させて頂きました。有難うございました。