

# 〈真剣味〉94

2019. 2. 22

学校では今年度の授業もラスト約1ヶ月。2月といえば、多くの学校で期末テストが実施されています。普段から家庭学習を積んでいても、テスト前になるとどうしても不安がつたり、ラストスパートで机に向かいたい症候群が多くなり、学習のため練習を欠席する選手がいます。ただ、普段からトレーニングを積むことで、休みによるマイナスが最小限で抑えられるよう各自で工夫して取り組んでもらいたい。

実践練習まであと1週間、とにかく準備を怠ることのないよう、各自努力願います。

## 2月の鍛錬期も終わりに

●ビニールハウスでのトレーニングも最後に近づいています。ただこの時期・この場所でないとできないトレーニングを、どれだけ真剣に、またみんなで盛り上がりながら、進められるかが筋肉の躍動にも繋がっていくと思います。少し顔をしかめてもいいじゃないの、速くなくたっていいじゃないの、どれだけ正確に取り組めるかが大切です。どこのチームも苦しい中、頑張っているはず。負けるわけにはいきません。うちは特に柔軟性（体全体・股関節まわり）を高めるトレーニングに力を入れています。自分の変化を確認し、また成長を喜びながら3月以降グラウンドに出た時に動きまわれるよう、残りの時間をもっと自分から積極的に取り組んでもらいたい。

実力がついてきたら特に油断が怖いです。私の大学時代の昔話です。

### ○油断大敵①

大学の4年間、うまくはないけど野球を続けていました。3年間は球拾い。そして試合の時は瑞穂球場のスタンドで応援でした。ただベンチに入る「チャンス」は何度かありました。3年生の夏、ずっと一軍と帯同し、共に練習していました。ただある日、監督が見ている前でバッティングの良い投手が打撃練習で「監督の眼」に止まりました。その後、リーグ戦の前日に「藤井君、いいから！」と監督に言われました。これはベンチから外れなさいということでした。私の力が及ばなかったということでした。とても悔しかったのを今でも覚えています。

もしかして、努力が足りなかったのかも、また「大丈夫」と思っていたのかもしれません。

### ○油断大敵②

4年生の春にやっとベンチに入ることができました。とにかく必死でした。最後のシーズンですから、初めての広島遠征の際もみっちり練習することができました。紅白戦でのホームランは今でも覚えております。速いスイングを身につけるのは当たり前。それは土台があつてのこと。そしてタイミング良く振り抜くこと。中途半端なスイングでは打球は飛びません。

私の春季リーグ戦での出場は代打からでした。代打ではヒットが続きました。(3/4) バッターボックスに入れれば1球で仕留めることだけに集中していました。その結果、自分でも信じられないくらい、いい結果に繋がりました。そうなると次は待望のスタメンです。しかしスタメンは1打席だけ考えていれば良いわけでなく、考えることが沢山あって、自分の打撃の特徴を発揮することができず、ずるずると成績が落ちて行きました。その間も休むことなく練習は続けていました。できることはやっていました。でも今と違うのは「心の指導」かな。耐えながら、プレッシャーのかかる場面での課題解決能力を高める練習をもっと繰り返していれば、対応力のアップに繋がったと思います。そしてそのままスタメンだったかも…。自分の「隙」ですね。

## リーダー研修スタート

夏以降の練習を考え、1年生のリーダー研修が1月からスタートしました。2人ずつ2年生のリーダーにつき、充実した練習方法、みんなに響く声、まとめ方など1ヶ月学ぶことになります。この研修ではリーダー、フォロワーの両方の気持ちが分かり、結果本人の行動が変わります。

## 新入団選手現在10名

保護者の方々のご協力と本人の決断に感謝します。ありがとうございます。皆、上級生をお手本に基礎トレーニングなど必死に取り組み、良い汗をかいています。