

## <真剣味>②5

2015.4.22

### 春を感じるため！

久しぶりに自転車で1時間コース（吉清水コース）を走ってみました。吉清水というのは五泉では知られている水場のことで、ここにはいつも人が多くいて複数のペットボトル等で水を汲んでいる姿を見ます。どうしてそんなに水を汲んで、何に使うのか疑問に思うこともあります。そして昨年から手入れの入ってない田んぼが広がり、それには何となくほっとします。さらに流れのある小川、桜、畑作業の老人、最後に今年の冬のために準備をしている薪作りの男性に会うことができました。1時間と短い旅でした。

以前からよく感じていたこと

- ・年配の方はほんの少しの晴れ間があるだけでも、農作業に出る。
- ・年配の方は少々寒くても、よく自転車で買い物に出かける。

### 自分を伸ばすために！（村上合宿4月4・5日）

私は年に一度だけ昔やっていた野球を振り返る時があります。中学校時代（佐渡）にやっていた頃の指導者等からのアドバイスといえば「腕を振れ・強く打て・速く走れ」のパターンだけだったように思われます。じゃあ実際にどのようにすれば、課題が解決するのかということは分かりませんでした。私は投手としてそこそこ速いボールを投げていました。しかし、問題はコントロールがままならないことでした。場面として覚えているのは、ある試合で四球を3つ連続で出し無死満塁の場面を作っていました。その時に聞こえてきた声は「ピッチャー楽に!」でした。この時は、その後どうしていいか分からなかったと思います。やはりより具体的なアドバイスがあると、その後の投球にも変化があったように思います。

現在の我がチームは常時練習に来てくる3人のコーチを中心に、技術から心の面、そして食事まで指導して頂いております。だから選手はいろんな場面でより具体的な指導が入り、本人の取組次第ではどんどん伸びていくのではないかと思います。実際にそんな選手もおります。

それなのに村上合宿の2日目の雨の中でのランニング。これには心がさみしくなりました。私はゆっくりですが走りました。走ることで自分の下半身や心に影響するはずなのに「自分を伸ばす動き」というより他に合わせたつまらない走りをしていた人がいることにショックを感じました。これでは大事な試合で、自分の良さを発揮できないことにつながると思います。シニアで野球人生を終わらせるわけではないと思うので、けがにならない程度に、自分に厳しく生活・練習を続けてもらいたい。

●リーダーを中心に素早い動きが身についてきている。準備、移動、片付けなどで何をしたいのか分からないでボーっとしている人間がいなくなっている。

●練習試合ではサインがスーッと体に入り込み、何気なく対応できているように見える。また選手の応用的な動きも見られるようになってきた。