

# <真剣味>97

2020. 2. 10

## <暦の上では春！>

2月3日（月）節分、我が家ではいつものように豆まき。そして4日（火）は立春。今年の天候のことを考えれば、もしかしてこのまま雪が降らないのかもと思いました。しかし、立春の朝、外に出た瞬間にビックリしました。雪が積もっているじゃないですか！少し残念でした。

今年は2月29日（土）～3月1日（日）にかけて、初めての遠征が始まります。今年も茨城県からのスタートになります。遠征が始まるとあっという間に今年のスタートになります。残り約1月、少しでも多く課題をクリアーして、充実した遠征にしたいと思います。

## <適応能力！>

3年生のある選手は入試の後、久しぶりにシニアの練習に参加。1日目のバッティングでは慣れてないな、と思いましたが、次の練習のバッティングでは直ぐに対応できていました。ストレートに対してコンパクトにバットが出て、バットとボールの接地時間が長く、状態も崩れることなく鋭い打球になっていました。1打席勝負の場面で、ある下級生を見ていると、空振りを2回連続して3回目も同じスイングで三振。彼は練習でのスイングがよくなり、強い打球が飛ぶようになってきています。でもその勝負の場面では、工夫が見られず、残念でした。勝負となると、一瞬のうちに見極め、トライするか、待つか。そして投手のボールのスピードに応じて、バットの長さやタイミングなどに工夫がないと打てない。だから考えて練習してもらいたい。

## <継続が成長に！> ～超集中～

●打者は振り込む…シーズンが近いので、もっともっと歯を食いしばって、手のひらがボロボロになるくらい振ってもらいたい。振れば振るほどバットを構えれば、自然とスーッとバットが出てくるはずです。大きく、ゆっくりそしてコンパクトにスイングする。振りながら・フォームを固める（左<右>の壁を作る）・タイミングをとる。インパクトの瞬間を意識する。

●投手は徹底してコースに投げる練習が必要…今年は投げられる選手が割と多くいます。ただ、ここでいうところで踏ん張れていない。だからこのコースには確実に投げられるというコントロールがあると結果が変わってくるはず。だからこそ、徹底したコース練習が必要になると思います。

・仲間のエラーの後のカバーができる力。・連打されない力。・得点したあとのイニングを抑える力。・えっ！と思われるタイミングでの四死球を出さない力。リズム・バランス・タイミングを意識して投球できること。

●バントはできて当たり前のように…試合でサインが出るかどうかは別として、当たり前のように身に付けてもらいたい。試合で打たすかバントをさせるかはその時の状況によっても変わります。

・プロのクリーンアップでも練習している。・しっかり呼び込みバントすることでバッティングにプラスになる。

●足にはスランプなし…スキなく、勇気を持つことで足を生かすことができるはず。それを生かすことで得点に繋がる確率が上がります。・ライトゴロアウトが減る。・足を生かしたサインが出しやすい。・腕の振りを意識し前方を見て走る。・1塁ベースまでの目標タイム≒4秒25～30。

<新入団選手>…怪我無く、一生懸命練習しています。ノックでは勇気をもってボールに向かい、バッティングではティーやフリーで重いバットを何とかコントロールして打っています。またゲージの後ろからも元気に声を出しています。

入団選手は「現時点で8名⇒10名」に増えました。何とかひと学年で練習試合ができる人数になりました。ただこのままでは非常に厳しく、いろんな選手にチャンスを与えながら試合に臨めればと思っています。これからも保護者の皆様ご協力お願いします。