

<真剣味>99

2020. 3. 19

<今年は何かがおかしい>

まず今年は天候がおかしい。例年冬になれば、雪が降る。でも今年は違った。特に困ったのはスキー場かもしれない。そして我が家の方から借りたビニールハウス内で行うのが当たり前。

しかし、今年はビニールハウスでの基礎体力強化の練習というよりは、グラウンドでのノックの練習が多かったように思われます。ボールに触れることは良いのですが、やはり普段と違うため少し不安が残ります。

さらに、今年は新型コロナウイルスです。どんどん感染が増えています。とにかく、人が多く集まる所・密閉性の高い所・風通しの悪い所には十分気をつけましょう。それと私のような高齢者または持病を持っている人は感染すると重症化しやすいと聞きますので、感染しないよう、マスク（ガーゼ・ハンカチ）の着用、アルコール消毒薬による手洗いを習慣づけようと思います。

<ある選手の自主トレ>

みんなで集まって練習ができません。だから追い込んだ練習はできません。不安のなか、個人で考えて、実施する。またとにかく続けることは誰でもその気になればできます。各家庭でやれることを頑張りましょう！！

3月1日（日）内野ノック（24個×4セット=96個）／スイング

2日（月）基礎トレーニング（腹筋 3セット）／スイング

3日（火）ランニング（自宅周り×2周、ティーバッティング（30球×4セット）
／スイング

4日（水）内野ノック（24個×4セット=96個）、ランニング（自宅周り×2周）
／スイング

5日（木）基礎トレーニング（腕立て20×3セット、腹筋30×3、体幹5種類×2）
／スイング

6日（金）～8日（日）体調不良のため休み

9日（月）～11日（水）引っ越し手伝い

12日（木）内野ノック（24個×4セット=96個）、ランニング（自宅周り×2周）
／スイング

13日（金）内野ノック（24個×4セット=96個）、ランニング（≈4Km）
／スイング

14日（土）内野ノック（24個×4セット=96個）、ランニング（≈3Km）
／スイング

15日（日）ランニング（≈4Km）、スイング

○15日（日）まで、新潟ブロックでは練習中止になっていました。

↓しかし

●3月いっぱい練習が中止となりました。辛いですが、我がチームはそれを守ります。そして個人で考えてトレーニングを行い身体・心・野球脳を是非鍛えてもらいたい。

16日（月）ティーバッティング（駐車場）、ランニング（≈4Km）

17日（火）内野ノック（24個×4セット=96個）、ランニング（≈4Km）

18日（水）ティーバッティング（駐車場）、スイング

●新潟江南リトルシニアの選手ならびに家族の皆様、お元気でいらっしゃいますでしょうか！

新型コロナウイルスに感染しないために、・外出時のマスクの着用。・帰宅後はアルコール消毒薬での手洗い。やれることをやっていきましょう。会える日を楽しみにしています。