

<真剣味>③7

2015.11.11

これから何を、どのようにやるか！……

11月8日（日）に立冬となり、暦の上では冬になったようです。確かに朝の気温も10℃前後となり寒く、また道路には落ち葉がいっぱいたまり冬を感じます。

チームは新チームとなり大会、練習試合をこなしながら野球に慣れてきております。しかしまだまだ勝利には繋がっておりません。ただ残り少ない練習試合を通して、ひとつでも勝利に導ければと考えております。試合がすべて終了後は、「チーム・個人の課題」を明確にし、春グラウンドに立った時の自分をイメージしながら冬のトレーニングに突入していきます。そこで、チーム全体、個人の体・心、スキルを高めたいと思っております。

試合での攻撃のチャンスは各チームにだいたい3回あり、このチャンスを守備側がどのように最小で抑えられるかで試合の勝敗が決まります。来春こそ我がチームは冬のトレーニングを生かし、相手に思い通りの攻撃をさせないような守備力で試合を進めたいと考えております。そのために

① 良い習慣を身に付ける。

毎日の生活の中で、自分の決めたことを継続的にする人と全くしない人では、どのくらい差がでるのか。具体的に考えれば、毎日食後に歯を磨く人と磨かない人では虫歯や歯肉炎になる可能性は増えてきます。私は緑の歯を持つ人に会ったことがあります。これを野球に置き換えた時に、毎晩考えて（コースのことや音が出るまでとか）スイングする人と何もしない人では、グラウンドに立った時の自信や大事な場面での力を発揮するという面で差が出てくると思います。そして、チャンスはいつやってくるか分かりません。だからそのためにもBESTが尽くせるよう準備しておく必要があります。

自分の成長に繋がる良い習慣を身に付けられれば、人生においてもプラスになるはずです。選べる人生へ！

② 欠点を補い、長所をもっと伸ばす。

中学校の教員をしているころ、なるべく生徒の良いところを見ながら、また褒めながら指導していました。ただ、今は少し変わりつつあります。例えば野球では欠点を突かれることで、長所までも発揮できなくなることがあります。足は速いが盗塁のスタートが下手で、うまくスタートが切れずに失敗すると、その失敗に対する指導で、その後はスタートの勇気が持てず、盗塁できなくなることがあると思います。そんな時、時間はかかるでしょうがスタートの仕方を徹底して練習させ、その選手の良さを引き出せるような指導をしていきたい。

③ 自分を変えるため！

我がチームの1年生には最近声の出し方が凄く良くなった選手がいます。とてもエネルギーのいることだと思いますが、それが当たり前になれば本人の力にもなるしチームとしても大きな戦力になると思います。是非、あの響く声を普通にしてもらいたい。そして、他の人も自分を伸ばすために勇気を持って取り組んでももらいたい。