

# <真剣味>38

2015.11.20

公共の施設を借りてよく練習するわけですが最低でも終了時間の15分前には活動を終了し、片付けしてから明け渡すことにしています。ただもっと早く終わらないといけないかもしれません。そうしないと、もし次にそのコートを使いたくて待っている人がいると迷惑をかけてしまうことになります。社会人としては最低のマナーとして、「時間は守らねば。」と思っております。ぎりぎりまで活動をしたい気持ちもありますが、決められた時間の中で決めて内容を精一杯取り組むことの方が大事だと思います。

## 良い習慣

私自身、野球のできる体あるいは指導するのに苦しくない体を保つための過去、現在の取り組みです。いざという時に焦らなくても良いように準備することは幾つになっても大事です。

### ①以前の取組（どんな試合でも出ている頃）

継続的に、意欲的にガンガントレーニングをやっていました。鳥屋野総合体育館、アスパーク亀田そしてさくらアリーナ（村松）などを使用しながらランニング、ウェイトトレーニングを中心に汗をかくこと・筋肉の躍動を楽しみに、少なくとも週3回はトレーニングしていました。だから野球の練習や試合などでも焦ることなく参加することができました。ただ、やり過ぎはいつかどこかに影響がきます。私の場合は膝でした。手術してからは殆んどランニングができず、トレッドミルを使用したり自転車を走らせたりしていました。

### ②現在の取組

膝の手術後、体を温め、汗をかくために今は自転車に乗っています。自分なりにショートコース、ロングコースを設定して週3回程度汗をかき、トレーニングは自重トレを家でやる程度にしています。しかし定期的にこなしているので筋肉はまだ動くようです。その他、ノックの事を考えバットスイングも少しですが毎晩やっています。このくらいのペースを大事にこれからも続けていきます。

## 高校野球を観て(明治神宮大会)

現在、明治神宮球場では各ブロックを勝ち上がった高校・大学野球の全国大会が行われています。11月16日（月）に高校の準決勝、四国・高松商業高校対近畿・大阪桐蔭高校の一試合をテレビで観ることができました。大阪桐蔭高校への私の勝手なイメージとして筋肉が発達して、投手は速いボール・打者はパンチ力があり、総合的にとても強いチーム、一方高松商業高校は過去に甲子園を沸かせた古豪のチームとして記憶しております。どのような試合になるか楽しみでした。

高松商業高校はエースが病気で欠場、二番手の投手が先発でした。スピードボールではなく、サイドスローから投げる変幻自在の投法で6回まで5対1とリードしていました。球種はストレート・スライダー・ツーシームの3種類で、主にストレートとスライダーを投げていたように思いました。特にアウトコースの出し入れがうまく、ボールが高めに浮かず、相手に自由にスイングさせていませんでした。さらにマウンドでのボールを持つ時間など工夫してタイミングにも変化をしていたようです。やはり投手は自分を知り、マウンドでは冷静に、そしてコントロール良く投げること、いつも感じていましたけど再々度確認しました。その後、ボールが浮いてしまい痛打され得点されて7-2／3回で先発投手は交替しました。その後リリーフした選手は先発投手と全く違う特徴の投手で右上から気持ちを乗せながら思い切りのよい投球をしていました。1-1／3回を何とか抑え、古豪高松商業高校が勝利しました。いい勉強になりました。

## 体験練習～集まれ！新潟江南シニアへ～

有難いことに毎回のように小学生が体験練習に参加してくれています。キャッチボール・バッティング等楽しく取り組んでいます。今のこの気持ちを大切にし、チーム、ボールに慣れて、来年はNiiigata「Konan」のユニフォームを着て一緒に野球をやりましょう。