

<真剣味> 1 2 0

2 0 2 3 . 1 . 6

- ・夢は進むべき道を照らしてくれる人生の灯台・たくさん傷ついた木こそ立派な幹をもつ
- ・日々の努力がいつか必ず花を咲かせる
- ・自分に合った歩幅で歩めばいい
- ・大きく深呼吸気持ち新たに
- ・明日はきっと良くなる、まずは信じる
- ・優しく笑って和む穏やかな日々に
- ・立ち止まってひと息ついてまた進もう
- ・あと一歩の踏ん張りが成長する一歩になる
- ・あせらない、あせらない、いまは熟成期間中

～変わることを恐れず、正しいと思う事に向かっていく!～

【やる気は天から降ってこない】

・最近、6年生が入部し共に練習する中で、上級生の取組に良い変化が見られます。上級生の中には、このままやっていて「大丈夫なのか!」と不安に思っている選手がいる。

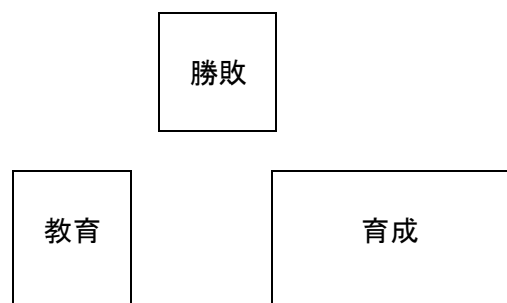
その選手は、この不安が良い刺激になり、取組みが少し良くなってきている。例えば、集中して練習している姿、何事も真剣に取組む姿、そして黙々と食トレをする姿、このように行動に変化が見られます。自分で考え、そして取組を変えていく。大変な事ですが、良いと思うことを積極的にやっていけば、必ずプレーに繋がっていきます。

さらにステップアップするため、自分で具体的な目標を立て、その達成に向け努力してはどうでしょう。ただ、負荷や回数など無理な数にせず、例えば「トレーニング+風呂に入る」をセットとして考えれば、思ったより難しくないように思います。ただ、全てのメニューをいつもこなそうと思うと出来ない日もあるので、そんな時は1つのトレーニングをこなすだけでも仕方ないと思います。とにかく継続することの方が大切かと思えます。

そしていつの間にか、「当たり前」の日々になっていくはずです。

- ・自分から取り組むから苦しくても、続けられる。そして上手くなる。
- ・変化が見られると、もっと頑張ることができる。
- ・野球自体が楽しくなるかもしれない。

【バランスのとれた指導】「小・中学校期」（資料参考）



この時期は育成を中心として指導が大切ということは分かっているが大会となると「勝敗」勝ちにこだわってしまう。
各ステージにおいてバランスのとれた指導が必要である。

【NPB プロ野球 1 2 球団ジュニアトーナメントを観て思う】

- ・ホームランの数がとても多い。打球の角度がすばらしい。
- ・投手のスピードが上がっているようだ。(110m/h～マックスで130m/h)
- ・投手がストレートとスローボールしか投げられないためなのか、打者の思い切りの良いスイングが目立つ。
- ・プレッシャーはあるだろうが、全般的にノビノビとやっているように思える。上手い。

【メンタルは技術である】と言われる方もいる。