

# <真剣味>④

2016. 2. 1

## 1/24大雪の日に

この日は大雪のため、練習時間を変更して1時間早く切り上げましたが、どんどん雪が降り積もり、暗くなると少し不安でしたのすぐに帰路につきました。地元の農道にさしかかったところ、1台の車が吹き溜まりに突っ込んでいました。その1台を引き出すため通りかかった見知らぬ男性同士が雪のけや車押しなど協力し、何とか車を出すことができました。その時、車の持ち主が涙を流して喜んでくれました。男性達は当たり前のことをしたまで。とばかりそれぞれの方向に帰っていきました。

そして家に帰ると嬉しいことが。この雪だから自分で雪のけをしなければと思い、急いで家に帰ると、子ども2人（中学2年生・小学3年生）がこの雪の降り方では大変だと思い、自主的に庭一杯の雪と格闘していました。驚きと喜び、そして子どもの成長を見ることができ、本当に嬉しく思いました。その後、私も2時間程参戦しました。

## あつという間にシーズンin

今年も4月後半に春季大会が予定されています。そして茨城県への春の遠征はその一月前ほど。行く前にグラウンドで練習ができるか不安ですが、新潟県なので仕方ないところもあります。さらに学校行事の修学旅行が（2月に1カ校、3月1カ校、4月に1カ校）あり忙しい日々が続き、疲れもたまると思います。

そんな中で昨年のチームにおける全体の課題を解決し、また個人の課題も解決しなければなりません。全体練習だけで、みんながスキルやメンタルが向上すればいいのですが、そうはいかないと思います。だから時間を作つて個人でも、同じプレー（ペッパーなどで）をひたすら繰り返し練習する必要がでてくるわけです。「どの時間で、いつやるのかは本人次第です」。このように地道に準備し、そして自信に繋げていけばいざグラウンドに出たときに、あたふたすることもなくプレーでき、正確に処理できる確率が上がってくるはずです。練習で課題をしっかり意識し、試合では考えなくてもカラダがすっと動くくらいまでにもっていきましょう。努力はうそをつきません。「新しい自分」の姿をイメージして、自分に厳しく取り組みましょう。

現在チームでは、6年生も頑張っています。そして思い切りの良いスイングをする児童が多くいます。また1年生はやる気が全面に出ています。最高学年になる2年生は全体を見て、また自分のことも考え練習に取り組んでいます。これだったら、「誰にも負けない」というものを身に付けてもらいたい。

## その他

- トライ
  - ・人間には自分の知らない自分が潜在している。だからいろんなことにトライしてみることが大事で、そこから何かが変わってくるかもしれない。
  - ・適切な射程距離（目標）を設定することで眠っている力が出てくる。
- 良い刺激
  - ベースボールクリニックに連載されている川端氏の研修会に参加させていただきました。エクササイズの指導後、「いかに筋力を発揮せずに、パワーを出すか！」について講演（実演）していただきました。ムキムキマンにならなくとも、力の出る構えで、ちょっとの意識としなやかな動きとゴールを先に見据えた動き、の大切さを学ばせていただきました。紙を腕の振りで破る新聞パンチをやってみましたが、うまく破れず、力んでいたと思います。またバットを握る際の意識する指を確認することができて良かったです。
- 人間ドック
  - 体重異常や心臓肥大などの問題があります。体重減のため、特別な会以外はアルコールをカットしています。そして毎日7,000歩以上は歩く。継続中。心臓の機能を高めるため鉄分を多く含んだ「常備菜」を作り、それを毎日工夫して料理に混ぜ、しっかり噛みながら食しています。毎日、今日の歩数、体重、体脂肪を計り、記録しています。少しずつの変化が楽しめます。