

## 春の装い！

ほぼ毎日の日課で約1時間のウォーキングを行っています。雪のある時は一面真っ白できれいな風景が広がっています。雪がなくなった今となってはひどいものです。田んぼの横を通りのコースを歩いているのですが、ジュースの缶・たばこ・お菓子の袋などが沢山落ちています。とてもビックリしました。これから春に向かって農家の人が準備をし、一年間手間をかけて稻を育てる場所なのに、どうしてそんなことができるのかとても不思議でした。

やはり自分の手からその物が離れると、その後のことは気にならないのかなと思いました。もっと自分の生活に責任をもって生きてもらいたいものです。これからは本当に豊かな春の風景を眺めたい。～ふきのとう、啓蟄～

## 3年生の進路について

3年生は卒業式も間近。3年間の学習の成果として、自分の目標としている高校に合格するよう努力を続けているようです。私立高校を第一希望にしている生徒は無事、合格したようです。入学後すぐに動けるよう、今でも練習を続けています。

公立高校受検の生徒は3月8日（火）、9日（水）に向けて、ラスト2週間、焦ることなく今までやってきた自分の学習のペースを崩さず進めてください。そして、テスト当日、落ち着いて答案用紙に向かえるよう腹をくくって取り組んでください。ゆっくり呼吸する、焦るな！

## 少しずつ成果が！

今年の冬のビニールハウスでのトレーニングも、もう終わりに来ています。早くグラウンドに出たい気持ちを抑えながら我慢しながら、チーム一丸となって頑張ってきています。ここで鍛えたカラダ、スキル、心を野球のプレーに活かせるよう導き、選手自身が自然と反応できるくらい繰り返しグラウンド練習したいと考えております。

選手達は毎回の練習をただの練習と思わず、常に試合のつもりで練習に入っています。

●野球の試合には流れがあります。初回から相手の流れになることで得点に繋がってしまえば、最初から劣勢になり、苦しい試合になってしまいます。だからその流れを相手チームにやらないためにも練習の時から、十分に初回の入りを意識した動きをしています。リーダーを中心に、元気の良さ・素早い動きを徹底し、まずは集合時間からウォーミング・アップまでキビキビとまたスムーズに動くよう努力しています。それも少しずつですが、自分達で出来るようになってきています。とにかく隙を作らず、入り込んでもらいたい。

●スイングスピードのアップ！

土・日のスイング練習を生かして、平日の室内練習場でのフリーバッティングで成果が出てきています。多くの選手がどんどん振るようになってきています。私自身たまにBatting投手をしますが、まず以前に比べて表情がしまってきています。そして、少し甘いボールがくれば反応よく対応し、快音に繋がる確率が上がってきています。ただこれからは上がったり下がったりたまに停滞し、この繰り返しでシーズンに入ると思います。だから無茶なことはせず、今の自分の調子に応じた対応を心掛けてもらえば、何らかの結果がついてくるように思われます。

## その他

○人間ドック 今も、ほぼ毎日、7,000歩以上のウォーキングをこなしています。毎晩一日の成果を見るため体重計に乗ります。ただ最近は何百グラムの変化に自分の心が揺れていることが分かります。あまり体重を落とすことをばかり考えていると、今度は何も食べられなくなるような気がしていますので、2月22日（月）現在の68.6kgあたりにキープしようかと思っています。そのためある程度食べて、カラダを動かす。でもアルコールは会合の時以外飲まないようにしようと思っています。頑張ってみます。