

野球ノートに書いた甲子園1 紅葉川高校 編 2019年9月13日

9月10日(火)

今朝、家を出るとき玄関の前が台風によって葉っぱなどがたくさん落ちていた。しかし、家に帰るとききれいになっていた。親は朝仕事に行くので時間がないから誰がやったんだろう?とお母さんに聞くと、私がやったと返ってきました。朝時間がないのに、すごいなと思った。やっぱり自分が見えていない所で色んな人が色んな所で動いてくれている。感謝しないといけないと改めて思った。

2年 菅原 治生

コメント

こういった事を感じられるようになった菅原に成長を感じる。
今まで気にしなかった事に気づく。これこそ感性が磨かれている証拠だ。

9月12日(木)

今日文化祭の準備をした。みんなで準備をして楽しかった。ここをああしよう!など工夫などもした。その後、部活をした。あまり言えないが、野球をしている時の方が全然楽しかった。それにこのメンバーでやるから更に楽しい。

もちろん辛い時もある。先生に怒られることもある。しかし、そんなことも含めて楽しい。先生方も含めて今のメンバー全員で甲子園に行きたい。そして野球は1番楽しいという事を改めて気づいた1日だった。

2年 石田 北飛

コメント

野球が好き。これこそ我々が野球をやっている1番の根源。当たり前聞こえるが、多くの高校球児が、早く練習が終わってほしい。オフが早くこないかな。と思いながら練習している。

そういった人間と、野球が好き。とかこの仲間とずっと野球がしたい。と思っている人間。どちらが成長するか、どちらが甲子園に相応しいかは一目瞭然だろう。

これからもこの気持ちを大切に野球をしよう。

9月13日(金)

今日のミーティングで先生の言葉で印象に残っている言葉がある。それは「仲間のことをもっと知ろう」という言葉だ。2年生はこれまで1年と少しだが一緒に野球をして、一緒に生活して遊びに行ったりふざけ合ったりして、お互いのことが多少わかっていると思う。こいつのこういうところが好き。とか自分は何個も言える。仲間のことを知れば、今日の話で出たカットの位置の調整など、プレーの面でも有効だろう。だが、そのレベルじゃなくて、もっとお互いのことを知れば、プレーだけでなく、団体としての固

さがもっと強くなるだろう。自分は今「ノーサイドゲーム」というラグビーを題材にしたドラマを観ている。そこで言われているのは「グラウンドではお互いが本気でぶつかり合うライバル、グラウンド外では家族」ということだ。お互いが強く信頼してて、よく理解できているからこそ、本気でぶつかり合うことができ、そういう中だからこそ、できるプレーがあるとこのドラマでは言われている。1つのボールを皆でつなぎ合うという点では、ラグビーと野球は似ているだろうし、そのことは野球にも通じるし、色々な場面で通じることだと思った。自分たちも更に強い信頼関係、更に強い仲間としてつながれば、もっと良い連携や良い声掛けができて、甲子園に行けるチームになれるはずだ。もっと仲間のことを知りたい。逆にもっと知ってほしいと思った。

2年 横山 俊哉

コメント

横山が書いているように、ラグビーにも野球と共通する点があり、強くなるヒントが隠れている。

そう考えていると、学校の授業、家で見るテレビ。どこに強くなるヒントが隠されているかはわからない。あとは、そういったアンテナを張って生活しているかどうかの問題。コーチングでも学んだように、人間は意識した方向に向かっていく。横山のように甲子園を意識すれば甲子園に行く方法が見えてくるはずだ。

今後の予定

流れをイメージしておくように！

9月17日（火）OFF

9月18日（水）江戸球練習 14時～18時

9月19日（木）平常授業

9月20日（金）平常授業

9月21日（土）ブロック代表決定戦 10:00 試合開始 VS 武蔵野北

9月22日（日）津田沼

9月23日（月）佐倉南

9月24日（火）OFF

野球ノートに書いた甲子園2 紅葉川高校 編 2019年9月28日

9月15日(日)

文化祭最終日でとてもにぎわっていた。学校としても成功だったと思う。ただその反面、頭の中のすみのほうには明日で本戦出場が決まるというワクワク感が

あった。文化祭が終わった後の片づけは自分が率先して行えた。ゴミ1つにおいてもヒット1本のかけらという思いで常に掃除している。7分間シートノックもティーバッティングも全員が1球1球に対して集中していた。ここまでやることはやってきた。野球の神様も見ているだろう。自信を持って明日の電車に乗り込み、グラウンドに着き、試合に臨む。「試合前で勝負は決まるという言葉の通り、何事も準備が必要である。準備が整えばあとは戦うだけだ。胸を張っていく。

1年 友清 健太

コメント

「明日、本戦をかけた戦いが始まる。」ではなく、「本戦出場が決まる。」という気持ちは、予祝と同じことだと思う。決して油断するのではなく、やるだけやったんだから自分たちは勝者にふさわしいという自信に溢れた気持ちが伝わってくる。このように常に胸を張って試合に臨めるような、日々の生活・練習を行っていこう。

9月13日(金)

前のノートを見返すと、やはり「余裕」が無いのかな。と思う。この課題を潰せばもっと良い選手になれるし、プレーも立ち振る舞いも格段と良くなっていくと思う。

確かに調子が良いときは、良いセルフトークをしているな。とか今の声掛けは良かったな。と思う事もあるが、調子が良くないとセルフトークのことすら考えら

れない。この改善方法として、「良いセルフトークをするアフターメーション」をこれから増やしていこうと思う。

ノートを見返すと過去や今の自分が見えてくる。本当に良いものだと思った。やっぱり「余裕」って難しいことだと思うけど、とにかく今は色々な事に興味を持って、色々な事を真摯に受け止めることから始めようと思う。今までがそうじゃなかったということではなく、もっともっとセルフトークと同じで、意識することから始めようと思う。

2年 名倉 大智

コメント

コーチングを活用しよう！という姿勢が伝わってくる。先生もこの発想は思いつかなかった。セルフトークの重要性は、プレーをしている皆がなにより実感しているはず。そこをコントロールできるようになれば、試合では常に高いパフォーマンスを発揮できることになり、練習でも質の高い練習を行うことができる。日本一コーチングを活用しているチームへ！

結果よりプロセスを大切に

結果で自分を判断すると、成長のスピードが遅くなる。
結果を気にしなければ、プロセスを楽しめるし、楽しめれば上達する。結果の変わりに意識すべきは、
日常の細々とした選択 がきちんとできているかどうか。

アスリートとして必要なのは、日常生活の細々とした局面でも正しい選択をすることができるか？

「心を強くする」 サーシャ・バイン(大坂なおみ 元コーチ)

大会結果

9.8 秋季ブロック予選1回戦 対 國學院

紅 202 020 000 6

國 010 000 000 1

9.21 秋季ブロック予選決勝 対 武蔵野北 本戦出場決定！

紅 010 001 000 1 3

武 000 000 002 0 2

今後の予定 本大会までの流れをシミュレーションしておくように！

- 9月29日(日) 府中工業(本大会出場チーム)
- 9月30日(月) OFF
- 10月 1日(祝) 多摩工業、篠崎(本大会出場チーム)
- 10月 2日(水) 平常授業
- 10月 3日(木) 平常授業
- 10月 4日(金) 平常授業
- 10月 5日(土) 柏井
- 10月 6日(日) 東京学館、千葉北(バス遠征)、小張先生帰国！
- 10月 7日(月) 抽選会(17時～海城高校)
- 10月 8日(火) 17時半～コーチング、試験一週間前
- 10月 9日(水) 平常授業
- 10月10日(木) 平常授業
- 10月11日(金) 平常授業
- 10月12日(土) 本大会初戦

野球ノートに書いた甲子園3 紅葉川高校 編 2019年11月1日

10月26日(土) 秋季東京都大会2回戦 対 佼成学園

あまりノートにネガティブなことは書きたくないが、正直に書こうと思う。4回までは何とか自分なりの強気なピッチングができて、追いついた後、その回は絶対に抑える意識が強すぎたせいか、四球を連発してしまった。バックにたくさんの仲間がいたが、それさえも忘れてしまっていた。また自分の未熟な部分がでてしまった。敗因のほとんどは自分だと思う。バッターとしても4打席打てなかった。タラレバだが、もしあの回四球を出さずにしっかり抑えていたらと思う。

しかし、良かったところは出た。4回までしっかりと粘って投げられたこと。そしてストレートで三振がとれたこと。その分、課題も明確に分かった。細かなコントロールや変化球の制度、そしてピンチに強い心。この冬誰よりもきつく、苦しい思いをし、春見返したい。必ず!!

2年 石田 北飛

10月25日(金)

イチロー選手の言葉でこんな言葉がある。「結果よりも自分の力を出し切ることが大事」という言葉だ。自分の持っている力を十分に発揮すること。それができれば自然と結果がついてくる。結果が出なかったとしても、自分の力を出し切れれば次に繋がるという意味で言っていて、こういうイメージはとても大事だと思う。

2年 横山 俊哉

10月26日(土) 秋季東京都大会2回戦 対 佼成学園

最終回あつきが出塁して、自分も代打として出させてもらった。自分が思ったことは、「今の自分の力を出し切ろう。自分の今の力で打てる最高の打球を打とう。」ということだ。昨日書いたことだが、「結果を出そう」「俺が打って返そう」と思うのではなく、今の自分の力を出し切ることを考えた。そのかいあってか打球は左中間を抜いてタイムリーツーベースとなった。とても嬉しかったし、自分の自信になった。

2年 横山 俊哉

コメント

石田の成長のヒントになると思い、一部ではあるが、横山の2日間のノートを載せることにした。二人ともセルフトークをしている。石田は「絶対にこの回を抑えよう」。横山は「最高の打球を打とう」と。同じセルフトークのようで、セルフトークの対象となっているものが違う。石田は「結果」。横山は「自分の力」。どちらが正解ということではなく、人によって力を発揮するセルフトークの内容は違うということ。「結果」に対象を当てたほうが良いイメージが持てる人間。「自分」に対象を当てたほうが良いイメージが持てる人間。二人ともいい経験を積んだ。成長のヒントは案外身近にもあるのかもしれない。どちらも読みごたえのある良い野球ノートだ。

10月26日(土) 秋季東京都大会2回戦 対 佼成学園

5回まで攻めた配球、我慢が出来ていた。しかし、ビックイニングを作ってしまった。この5点は自分の責任だと思う。相手の変化を待っていると思い、真っすぐを投げさせようとした。だが北飛は真っすぐが入っていなかった。それでカウントが悪くなり、フォアやヒットが続いてしまった。しかも自分は何て声をかけたらいいかわからなく、マウンドに行けなかった。でもそこは自分が行き、話すことで北飛も落ち着けたと思う。なので、キャッチャーとしてキャプテンとしてピンチや追い込まれた時に自分が声をかけることで変わらと思う。今日の配球は相手を見ながらした。だが相手を見すぎてしまった。北飛、正義のことが見れていなかった。やっぱりリード、配球は相手だけでなく、相手・ピッチャー・自分・審判など色々な状況を見てやらないといけない。相手を見ながらやるが、あくまでもピッチャーの球を活かすのが大切だと思うので、もっとピッチャーを見て、そのピッチャーが投げやすい、勝てるリード・配球をしていきたい。

2年 菅原 治生

コメント

これこそが生きた経験。机や本、先生方から学ぶ以上にこうやって実際に試合で経験して感じたこと学んだことこそ、より力となる。この経験をしてこのことに気づけない人間もいる。そう考えるとやはり、感性は成長するうえで物凄く重要なものといえる。あとは、学んだことを実際に出きるかどうか。知っているとはできるは違う。残り少ない今年の練習試合。早速実践し、本当の力に変えよう。

大会結果

10.14 秋季東京都大会1回戦 対 都立武蔵村山

紅 000 000 124 7

武 110 000 000 2

10.26 秋季東京都大会2回戦 対 佼成学園 ベスト32敗退

紅 000 010 001 2

佼 001 050 010 7

今後の予定 本大会までの流れをシミュレーションしておくように！

- 11月 2日(土) 柏陵・船橋芝山
- 11月 3日(日) 習志野
- 11月 4日(月) 佼成学園・都留
- 11月 8日(金) 16時～ コーチング
- 11月17日(日) 蕨・葛飾野

野球ノートに書いた甲子園4 紅葉川高校 編 2019年12月6日

10月26日(土) 秋季東京都大会2回戦 対 佼成学園

今日の試合は負けてしまったけど、良い経験ができて、試合中とても楽しく野球ができた。でもその楽しさや嬉しさは、負けた瞬間に悔しさが変わってしまった。この悔しさは味わいたくないので、勝負に絶対は無いかもかもしれないけど、限りなく勝ちに近づくことは自分たち次第でできると思うので、その為の練習や準備をして、勝つ楽しみ、嬉しさをたくさん味わいたい。

1年 山崎 正義

コメント

これこそが俺たちが求めている「本当の楽しさ」だと思う。遊ぶ、ふざける楽しさではなく、お互い真剣勝負を行い、それに勝つ楽しさ、プレッシャーと戦い、自分に勝つ楽しさ。この試合、正義は今までで一番いい顔をして野球をしていた。常にあの楽しさを感じて野球をするにはどうしたらいいか？ 常に勝つしかないだろ。そのために、もっと練習しよう！！

10月29日(火) ミーティング

今日は一日中ミーティングをした。技術も相手より無くて負けたのもあるかもしれないが、試合をする以前にやることをやっていなかったのもあると思う。1番は部室の管理が悪かったことだと思う。

これは全員が気づけなかったのが、1番いけなかったことだと思う。あと選手だけのミーティングをしたときに、佼成学園を見て、少しでも「強そう」「負けるかも」と思っていた人がいた。ジェイミージョセフも言っていた「自分たちだけは勝てる」と信じている」ということが自分たち20名+先生方3名、計23名が信じなければ甲子園にいけない。残りの甲子園にいける可能性の大会は夏大だけだ。その前には春がある。まず、その春でシードをとれるように、そして、4つ角をとり、夏大で少しでも試合数を少なくしていけるようにする。

2年 松本 大輝

コメント

松本の言う通り、23人が自分たちの勝利を信じない限り何も始まらない。ただ人間って正直だから自信がないと信じるできない。表面上はできたとしても。だから本気で自分たち勝利を信じるができるような毎日を送っているかどうかが鍵になる。

11月3日(日) 対 習志野

今日は習志野と練習試合をした。自分達もグラウンドの整備には意識しているが、それ以上に整っていた。また敷地に入ってからゴミが1つも落ちていなかった。こういった当たり前のことをやっているから良いチームだし応援されるチームで勝つのに相応しいチームなのだと思います、真似していきたいと思った。今日の対戦で、はるきがキャッチャーをやっていて1番嫌だったことは、低めの変化球に全く手を出さなかったことだと言っていた。スイングスピードが速いから飛距離がでたり、打球が速かったが、それ以上にボールをギリギリまで引き付け、呼び込めるから、変化球の見極められるというメリットの方が大きいと思う。

コメント

春、夏甲子園に出場している習志野とやり、何を感じ、今後自分たちは何をすべきか？を見つけることがこの日の最大の目的である。野球のこと、野球以外のこと。テレビでは感じることはできない、試合をしないと体感できないことも多くあったはずだ。先生として一番感じてほしかったのは、こういったチームを本気で夏倒すという覚悟。そう簡単に倒せる相手ではないとわかったはず。それでも夏倒すために覚悟を持って練習できるか？

習志野だって同じ高校生。夏はこういうチームを皆は倒すことになる。

11月17日(日) 対 蕨・葛飾野

バッティングで自分は今日一つわかったことがあった。それはネクストの時に自分はどのような場面で回ってきて、どのようなサインがあるのかを考え打席に立ち、その自分の思っているサインと高橋先生のサインが同じだったら心に余裕ができると感じた。今日はそれがバントだったが、サインが出たときのセルフトークが「バントのサインだ！」ではなく「そうですよね。」のような落ち着いた確認、つまり準備不足ではない状態で打席に立つことができた。結果として成功率も高まるし、いろいろなことを考えすぎず、頭がスッキリした状態で打席に立てるとということが改めて感じることもできた。

2年 林 拓海

コメント

こういった一打席で何を感じるかが常に大切。ただ「成功した」で終わるのか。今回のようになぜ成功したのかを考えて次を迎えるのか。成功にも失敗にも必ず理由がある。さらに成長するためには、実体験を積みなくてもこうかな？と予測したり、人のプレーを見て気づけるようになれば成長は早まる。成長するマインドを身につけよう！

「何かをやろう」ということじゃなくて、

普段、「何を思って生きているか」

「何を感じて生きているか」がキーだと思う。

ヒロ・ヤマガタ（画家・版画家）

「誰も勝つと思っていない。

誰も接戦になると思っていない。

誰も僕らがどれだけ犠牲にしてきたかわかっていない。

信じているのは俺たちだけ。」

ジェイミー・ジョセフ（ラグビー日本代表監督）

月下美人・竜舌蘭そして野球ノート

「月下美人」という花は一年に一晩しか咲かないと言われ、さらに「竜舌蘭」と呼ばれる花は一生に一度、花が咲いたら枯れるそうだ。

先生に言わせれば野球ノートも同じこと。そのページは「一生に一度」の1ページだ。大袈裟ではない。先生がこのプリントを作っているのも「野球ノート」の1ページはあつという間に過去のものとなってしまうから。数か月後、数年後、数十年後に読み返すには退屈しない良い思い出の品だが、チームのためを思ったら『今』活字にして皆に見せたいと思っている。(仲間のノートはヒントや刺激が満載だから)

12月8日(日)

今日はサッカー部の大会があり、自分はサッカー部の友達にLINEで頑張れ!と送った。この時、サッカー部は試合だから頑張るのは当たり前、逆に自分たちは練習。でも練習だからこそ頑張らないとダメだと思った。なぜなら公式戦1試合やるとしたらだいたい2時間。自分たちはその1試合1試合に勝つために毎日練習して何百時間という時間をかけている。それを考えたら試合より練習の方を頑張らないとダメだと思った。このことに気づけたのもサッカー部が試合だったから感謝しないとイケない。

1年 山崎 正義

コメント

正義の言うように、試合だから頑張るのではなく、練習だから頑張る!その通りだと思う。試合開始には8割は勝敗が決まっている。試合展開がうまくいかないのは、流れをもってこれるような練習や取り組みをしてこなかったから。あのプレーに対応していれば…はそのプレーに対応するような練習をしてこなかったから負けるのである。つまり「今日」の練習が勝敗を大きく左右する。高校野球、時間で考えても9割は練習。試合は1割も無いだろう。だからこそ!「明日」の練習も勝負をかけよう!

1月15日(水)

甲子園に近づけた一日だったか

今日の練習で大きく一步甲子園に向かって前進したと思う。下半身のトレーニングでは自分たちの限界まで挑戦しひたすらやっていた。最後の走りでは、自分はとても楽しく感じた。あまり1年生だけで練習する機会もないと思うし、協力してやりきることもあまりないので、自分はキツイ練習でも楽しく過ごせたと、このメンバー全員で甲子

園に行きたい!と思った。どうしたって1個下の子や後輩が試合に出ることがあると思うので、そこはこの学年皆で引っ張りチームワークを上げて行きたい。そのために皆で協力し合い、助け合い全てやりきたい。

今日一日をやり直すとしたら

今日一日をやり直す所が無いと思えるくらい今日は良い一日だった。今日をやり直すというか、今日をもう一回やりたい!そう思えたのは初めだ。こういう日が増えていたらいいと思う。

1年 出牛 大介

コメント

毎日こんな感想を書けるような練習をしたらどうなるか想像してほしい。間違いなく今日は甲子園に近づけたと思う。では、毎日こんな気持ちにするにはどうしたらよいだろうか？誰がこんな気持ちにしてくれるだろうか？それは、自分自身しかないと思う。どんな逆境があろうと全ては自分次第で決まる。

1月9日（木）

今日テレビを見ていたら西武そごうのCMで力士の炎鵬関が出演しCM中に読み上げられる文章があってその文章が上から下まで一通り読まれて「さ、ひっくり返そう」の所から文章をさかのぼっていくと、上から読むとネガティブだけど、下から読むとポジティブな文章に変わっていく。というCMでその文を読んでいる炎鵬関は幕内最小力士で文の意味と合っていてとても説得力があり、自分は不思議で最初は意味がわからなかったけどYouTubeなどで何度も見直したりしていくうちにスゴイと感じて**野球も逆から考えたり、反対を考えたりすることも大切かな**と思った。

1年 柳沢 海斗

コメント

西武そごうのCMの文章を紹介する。
大逆転は、起こりうる。
わたしは、その言葉を信じない。
どうせ奇跡なんて起こらない。
それでも人々は無責任に言うだろう。
小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。
誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。
今こそ自分を貫くときだ。
しかし、そんな考え方は馬鹿げている。
勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。
わたしは、ただ為す術もなく押し込まれる。
土俵際、もはや絶体絶命。
さ、ひっくり返そう。

1月10日（金）

今日、学校で石上と石上の幼馴染の人の話をした。その人は1つ上の人で、福島の聖光学院の野球部だった。年末に会ったとき、全てにおいて次元が違ったと言っていた。ゲームで勝てない弟にコーチングの要素を混ぜて話をしていたらしい。また、その人は寮を逃亡して部長さんが自分の前で辞表を書いたこともあったらしい。これは新聞の記事にもなっていた。石上がその人と話していると、自分との覚悟と意識レベルが違いすぎた。名倉も言っていたが覚悟が足りていない。正直、この話を聞いて「甲子園」という言葉を口から出すことが恥ずかしいと思ってしまった。それほど、その人の話は凄くて、自分たちは情けないと感じた。自分たちは私立の人たちみたいに寮でもないし、練習量も少ない。だけど覚悟や意識は同じにすることもできるし、上にあることだってで

きる。今の自分たちの行動は甲子園と比例していない。聖光学院の人たちはゴミ一つ見逃さないと言っていたらしい。自分は鳥肌がたった。自分たちは心のどこかで「やらされている」という気持ちが、まだ全員の中にあると思う。それでは絶対にダメだ。都立5校目の甲子園出場を狙っているなら何か失ってでも死にものぐるいで食らいつかなければならない。それほど覚悟が必要な目標を立てていることを改めて感じた日だった。

2年 松本 大輝

コメント

甲子園出場チームとの違いを突き付けられたり、習志野と練習試合をして手も足も出なかったり、甲子園を目指していると何度も悔しい思いをしたり弱気になると思う。それを踏まえ、松本に聞きたいのは「それでもやるのかどうか！」つまり「それでも甲子園を目指すのか？」ということ。それでもやるのなら覚悟を決めて甲子園へ向けて歩き続けよう。もう足踏みしている時間はないぞ！

野球ノートに書いた甲子園6 紅葉川高校 編 2020年2月18日

1月29日(水)

自分はショートからサードを守らせてもらっているが今まで少し不満をいじめてしまっていた。しかし、今考えてみると秋大や練習試合で自分がどんなに打てなくても、やさしくてもフルで使ってもらっていた。出たくても出れない人がいるのに、自分は自分のことしか考えていなかったことに気付いた。自分はこれからどこを守るかまだわからないし、打順もまだわからない。まずはレギュラーを定着させ、どんな状況になってもチームに貢献することを第一に考えて甲子園へ行く。

2年 松本 大輝

コメント

自分の心のどこかに謙虚さや素直さが欠けると、どうしてもどこかで自分勝手な面が出てしまうもの。ましてや野球は一人ではできない。誰かが出塁して、誰かが一人の仲間を生還させるために犠牲になり、人が得点となるスポーツ。何気ない1日の中でこういったことに気付けたことは松本大輝という一人の選手の成長としては大きな一歩だと思う。今の気持ちを決して忘れず、仲間と共に戦ってほしい。

1月31日(金)

体育祭実行委員の決め事の時に、自分が中心となって話し合いを進めていた。自分が仕事を受けると決断できていたならもっと早く部活に出ていたと思う。学校生活で仕事を持つことは必ず野球にもつながってくると思うから積極的に仕事をもらいに行ける人間になれるようにする。

2年 松野 境

コメント

何気ない学校生活の反省かもしれないが、紅葉川高校野球部にとってこの反省は大きな出来事だと思う。まだこの学校に来て1年と経たないが、今の紅葉の野球部の伝統があるのはこういったことを率先してやってきたからこそ出来上がったものであると先生は感じている。つまり、学校生活をも強さに変えてきたのだと思っている。以前ミーティングで話をしたが、「伝統」というのは、勝ったか負けたかではなく、習慣や雰囲気、姿勢をいう。これまで先輩方が築き上げてきた紅葉川高校の野球部の伝統を継承しつつ、皆も新たに伝統を作り上げてほしい。

2月1日(土)

今日は新たにテニスマシンを使わせてもらってテニスボールのバッティング+マシンの速い球を打つという練習になった。練習の最中、先生に言われたようにこういった新しいメニューの時に今までやってきたことを意識してできるかどうかが大切。今日だったらテニスボールのバッティングの時に朝ずっとやってきたロングティーのイメージで打てるかどうか。そして雨の日にやってきたシャトル打ちのイメージでためて打てるかどうか。練習というのはこういった1つ1つのことを全てやって終わりではなくて、つながっているものだと感じた。

だからこういった野球ノートというものにしっかり記録し、たまに見返すことで、そういったつながってくる何かに気付けるかもしれないと思った。

2年 林 拓海

コメント

野球ノートの必要性というものを、こうやって自分で気づけたことが何より素晴らしい。読み返して、意味のあるノートという言い方をよくするが、自分が調子を落とした時や、気持ちが上がらないとき、大会前などに読み返すことで過去の自分に助けられることが多々ある。是非、そんなノートを夏に向けて作り上げてほしい。

2月2日(日) 淵江合同練習

午前中のラン付きノックをしてる時の雰囲気が悪くて、高橋先生に注意を受けた。最近の合同練習で雰囲気が悪いという反省が出ていて、その反省を活かさないでなあなあになって練習している。1日の練習に個々でしっかりノートやミニノート見返したり、先生方の言葉を思い出したりして、前日の反省を活かしていく練習にしていきたい。個々でやってダメなら別にアップの前に皆で反省を話し合って1日の始まりに気を引き締めるのもありだと思う。

1年 山崎 正義

コメント

こうやって課題に対して対策を考えることはチームを強くするうえでとても大切なこと。あとは、「なぜ反省が活かないのか」を「なぜ反省を活かそうとしないのか」考える必要がある。行動するような仕組みを作り上げることも大切だが、皆が「反省を活かしたい！」と思えば、仕組みがなくても勝手に反省を活かそうと思う。やはり、そこは目標を確認したり、現状と目標の差を感じる必要があるのかなと思う。そう考えると「甲子園に行きたい！」という感情こそが最も強さや成長に繋がる感情ではないだろうか。

2月11日(火)

今日は休んでしまった。休むことがこんなに焦るなんて思わなかった。けどただ休んで体調を治すだけじゃだめだから上原浩治がメジャーで評価される理由を動画で見た。

上原が評価される理由は一人/BB(四球一つに対していくつ三振をとったか)の数値が平均3.5以上で優秀とされるのに、上原は14.33と非常に高い。理由はメジャーでも上原は遅いと言われている143キロしか投げられないのだが、フォークが鋭く落ちてそれでストライクもとれるため、打者がフォークを警戒するためストレートがプラス10キロ速く見えて振り遅れてしまうということらしい。

メジャーでもこういった配球で勝負している投手がいることを知って、今やっているシンカーを打たせる他にも試合途中で配球を変えたりも知っておくだけでできると思う。

2年 鈴木 柊哉