

11月1日(日)

感謝

1日のため、お弁当、おにぎりを自分の体づくりのために多く作ってくださった父親に感謝。
また、疲れがたまった自分を気遣いマッサージをしてくださった母親に感謝。

セルフトーク

バッティングで「ストレートを狙って変化対応でいこう」や「変化を狙ってストレート対応でいこう」などと1球1球狙いを変え、「次はこうしよう」などのチャレンジするセルフトークができた。

今日の練習でもっと外野でのチャージを早くしようと思った。ランナー2塁で外野にきてもホームで殺すぞという気持ちがあるにも関わらず、殺すことができない。その問題として肩、制球とかなり足りないが、その部分はすぐにでも直すことはできない。ただそこで一つすぐに直せるのはチャージだ。甲子園に出ている高校生とかはたしかに肩もすごく強ければ、制球もいい。ただチャージがものすごくはやい。だから殺せる。チャージという部分では意識すればするほど早くなる。

チャージを早くする→ホームでランナーを殺す→0点で守り抜く→勝利を重ねる→甲子園に行く！

1つ1つの目標を達成し、甲子園に行く！

1年 平 優樹

コメント

甲子園までの道のりが明確になっている。そして何より「なぜチャージをはやくするべきなのか」という目的がはっきりしており、これを想像すると「チャージを早くしたくなっちゃう」笑。何をするにも同じで、ただ〇〇しよう！ではなく、〇〇をするとどうなるのか？なぜ〇〇をすべきなのか？という目的を意識してやるとやらないとでは、雲泥の差が生まれる。今後も目的を忘れずに練習に励んでほしい。人間の脳は意識した方向へ向かっていきます。

11月10日(火)

感謝

風邪をひいた自分のために家にいて、自分の様子や昼ご飯も食べやすいものなどを作り、気をつかってくださった母親に感謝。

セルフトーク

今日はホームラン特集を見て「サヨナラホームランを打った選手はどんな気持ちなんだろう」や「もしその打席が自分だったらチャンスで一本打てたのかな」と考えるセルフトークをした。

風邪をひいてしまい、ただ何もしないのは嫌なのでホームラン集をみた。そこで気になったのが2017年6月18日巨人VSロッテのサヨナラホームランを打った亀井選手。その前に、前の打者が3回敬遠され、亀井選手は3回チャンスを潰した。きっと悔しさと怒りがあっただろう。なのにホームランを最後は打った。どんな気持ちで平常心を保ちホームランが打てたのだろうと思った。自分だったらかんで思うように振れなかったと思う。そう考えるとプロの選手は気持ちも相当強いんだろうなと思った

1年 平 優樹

コメント

着眼点が良いと思う。技術だけでなく、マインドの使い方もプロから学ぶ。「自分だったらかんで思うように振れなかったと思う。」と平は書いているが、あくまでもこれは「今は」の話であって、きっと1年後、2年後は平もしびれる場面で打ってくれるだろう。その為に今なにをすべきか考えてほしい。期待している。

11月10日(火)

まず、はじまりのときに、1年生が怒られてしまった。ゆっくりしているということで怒られたが、自分達がいつも以上に指示をだして動いて動かしていればいつもに劣らない、もしくはいつもより速く準備ができたと思う。

自分たちが悪かった。

拓海が言っていたように、プレーが悪く雰囲気も悪くなってしまった。前に松崎先生が良い雰囲気だからよいプレーが生まれる。ということをおっしゃっていた。今日は悪いプレーが出て断ち切ろうとする雰囲気がなかった。「ちゃんと捕れよ」とか具体的な意味がある指摘の声がなかった。西日であんまり見えないというのもあったが、それでもその他がカバーするというのができなかった。自分も見えないなりの対応ができなかった。Aは4人の2年がいるけど、2年がミスが続けてしまった。自分たちがミスが続けてしまったら1年生もうまくのれない。練習から思い切りプレーするのを前提にミスが続けず断ち切ることを意識していく。そうすることが自分自身にかかるプレッシャーや緊張感につながると思う。

1年前は朝掃除があったからごみを拾う機会が多くあった。けど今はない。だからこそ、学校内の色んなところに目を凝らして色んなところにあるごみを拾っていく。日本文理の友達は「ごみを拾うとき、「ヒット1本打った」と思うようにしているらしい。それを聞いた時に確かに前向きにごみ拾いができるから良いなと思った。明日からこういう前向きな考えで、ごみ箱内の分別やごみ拾いをしていこうと思う。

セルフトーク

内外のとき西日で全然見えなくて、見えないのにどうしたらいいんだよ。と思ってしまった。でも試合でもありうることだ。見えないからこそ、あとのカットプレーをしっかり繋げようとか前向きな考えをすればよかった。自分はいつも後ろめたい感じのセルフトークをしてしまっている。セルフトークでも思い切ったものにしていく。

感謝

内田篤人選手の言葉で「いつかのために今やろう」というものがある。この人の言葉はすごい共感するし、魅力を感じるところがある。これから身体づくりで相当キツイことをすると思う。勉強も同じことが言える。この冬で野球でも勉強でも非の打ちどころがないような人間になる。

2年 田中 隼輔

コメント

気持ちはわかるが、「悪い流れをきる」とか「エラーを続けない」という意識は、逆にエラーを意識させてしまっているかもしれない。それより、シンプルに切り替えて常に「次、良いプレーをしよう」の方が、結果的に悪い流れを切ることにつながる。いつも高橋先生がおっしゃっている「平常心」というところにもつながる。

田中は平日の放課後練習でも、これだけ多くのことを感じ、考えて野球をしていることは本当に素晴らしい。まさに「何を感じながら野球をするか」というところにつながり、きっと野球以外にも良い影響をもたらすだろう。これからも「何かを感じながら」野球・学校生活を送ってほしい。

「準備が全てだと僕は思っているんで。準備の段階で試合は始まっている。」

プロサッカー選手 本田圭佑

日々の放課後練習は、大会に向けての準備。つまり、すでに春・夏の戦いは始まっている。

10月22日(木)

今日のかもめ橋で自分は先のグループでやった。一番持久力のある正義さんと同じグループで40本だった。正義さんには6本及ばなかった。けど、次のグループで一番多く走った人は35本くらいだった。

もし、自分が後ろのグループだったら40本にはいかなかったと思う。レベルの高い集団で練習した方がレベルが上がるということだ。これは走りだけじゃなくで野球のプレー面でも同じで、チームのレベルが上がると、自然と個々のレベルも上がる。野球でも学校の生活でも言えることだと思う。皆がその意識をもってすべてのものごとに取り組めば、どんどんレベルがあがるんじゃないかと思った。

1年 板橋 航

10月27日(火)

「今日打てなかったらどうしよう」って結果しか考えず、そのせいで積極的にいけなかった。高橋先生が「打てない時もある、打てる時もある。それを踏まえて勝負しろ」とおっしゃっていて、それを聞いて感じたことは結果はあくまでも結果なわけであって、それを気にするより、まずはやろうとすることが大切なんだなと思った。それでやった結果どうなのかをそこから改善するんだなと思った。

1年 片桐 良

11月5日(木)

1年がほとんどなのに出るのが遅かった。そこで自分は「早くしろ」「早く出るぞ」のように声を出していた。それだと前におっしゃっていた「have to」になってしまう。だから人を急がせたい時も「want to」のように「早く練習したいだろ」みたいに「早くださせる」じゃなくで「早く野球をしたい」ということに意識できるようにする。仲間への声掛けも考えていく。

1年 島津 青波

～セルフトークの振り返り～

10月31日(土) 対 柏陵・船橋芝山

今日はセルフトークとき、いいセルフトークができた。前のバッターのときからずっとサインが出ていて前のバッターが四球になって、そのときに準備は出来ていて、際どさではなく、ランナーの返りやすさが重要だと思ったから、「サードランナーの岩井とチームのために」というセルフトークをした。そしたらいいバントができた。誰かのためというセルフトークが意外とよかった。

2年 柳沢 海斗

11月1日(日)

実戦練習で3スイングで交代というルールでやって、自分の中で1打席目はずっと2ストライク。2打席目、3打席目はずっと0ストライクのイメージでやった。2ストライクだと、まだ思い切っていけてない。だけど、0ストライクだといけて、この違いは三振を恐れすぎているからだと思った。セルフトークは「三振しないために」はダメで「打つために」なにをすべきか考えて、それを結び付けていけばいいと思った。

2年 柳沢 海斗

11月4日(水) 対 葛飾野

自分は最近打ててない。そんなとき「自分らしくない。自分なら打てる」だけでなく前向きなセルフトークはやるし、それに加えてビジュアライゼーションをする。あとは打ってる動画を見たり、打つために食欲になれてる気がする。調子がいいときもそうでないときも食欲に行く。

2年 柳沢 海斗

11月4日(水) 対 葛飾野

今日はキャッチャーで「ここにバッターが立っているから、このコースは苦手そう」など相手の動きを見てのセルフトークが多く出ていた。だからこそ自信をもってピッチャーをリードできた。続けていく。

1年 島津 青波

『チア☆ダン』という映画を知っていますか？ダンス未経験の女子高生たちが3年で全米制覇した実話をもとに制作された映画です。モデルとなった学校は「県立福井商業高校」で、そのチアリーダー部が「JETS」といいます。JETSは最初からあったのではなく、もともとは野球部の応援をするバトン部だったようですが、顧問の先生がテレビで放送されていたチアダンスの大会を見て感動し、周囲の反対を押し切りチアリーダー部を創設しました。そこから厳しい練習の日々が始まり、わずか3年後に全米で優勝という見事な結果を残しました。この実話である福井商業高校チアリーダー部が全米制覇するまでの軌跡を『チア☆ダン』では描いています。

この映画に興味をもったきっかけは、なんと顧問の先生はチア未経験なんです。五十嵐裕子先生という方で、

「人は変われる」、「夢は叶う」という信念を持ち、指導を行ってきました。

五十嵐先生のインタビューを紹介します。

『『天使にラブソングを2』という映画があるんですけど、主演の女優のウーピー^{ほん}扮するデロリスが、コンクールで優勝を決めてトロフィーを高々と掲げるラストシーンがあるんです。私、毎週のようにそのシーンを観ては、いつか生徒たちとアメリカでトロフィーを掴むんだってイメージトレーニングをしてました。

しかも、それを繰り返していくうちにどんどんイメージが膨らんで、生徒たちはもちろん、地域や福井県の人たちみんなが喜んでくれる姿が目に見えようになりました。そうすると、これはもう誰が反対しても、世のため人のためにやる価値は絶対にあると思うようになりましたね。」

福井商業高校 チアリーダー部顧問 五十嵐裕子

皆さんも気づいていると思いますが、まさに五十嵐先生はコーチングを活用し実践しています。夢を叶えるためには「夢が叶った姿を想像してワクワクすること」が大切です。今年の練習試合も残り数試合。ここからますます冬期トレーニングが本格化してきます。この冬、自分が成長し、春・夏の大会で自分の活躍で紅葉川が大躍進している姿を想像しながら練習に励んでいきましょう。

9月21日(月)秋季東京都大会ブロック予選決勝 対東京成徳大高 1対2 敗戦

紅葉川 000 001 000 1

東京成徳 001 000 001× 2

秋の大会2回戦、紅葉川は負けた。試合に出てない。ベンチにも入っていないが悔しかった。勝ってほしかった。自分は今日の試合を見ていて「負ける」というイメージはなかったが「勝つ」というイメージも流れを見ていて感じなかった。なんとなく、先制したというのもあってか相手が主導権を握っているように感じた。流れをつかめない。でも両チームともなかなか動かない試合展開で、少し嫌な予感が後半からした。相手のピッチャーは知り合いで戦ったこともあるし、同じチームとして後ろを守ったことがある。確かにいいピッチャーで安定していた。でも、このピッチャーから1点でもいいから取っておきたかった。相手は3回に1点とって、こっちは6回に1とった。点をとった回は対策していた左ピッチャーから点をとれたが、裏をかえせば対策していた左のピッチャーからしか打っていないということだと思った。そういう面では対応力が想定内というところで課題が残ると感じた。

この大会で自分が思ったことは紅葉川にいる人や違う学校でも自分と同じ学年の人でも試合に出て活躍しているということ。自分の中でより試合に出たいという気持ちが強くなった。

今日のセルフトークとしては、悪いイメージが多かった。最後に打たれた時もおさえると思った反面、もしかしたらうたれてしまうのではないかと考えてしまった。

今日の感謝は2回にわたってグラウンドを貸して、運営面でもいろんなことをしてくださった成蹊高校の人たち。ありがとうございました。

1年 岡本 楽

9月21日(月) 秋季東京都大会ブロック予選決勝 対東京成徳大高

今日、校長先生、草川先生、古川先生、宇津木先生、齋藤先生、市川先生が見に来てくれて、本当に応援してくれて感謝しかない。結果、期待に応えられなくて本当に悔しい。

敗因は俺のせい。3回のあの点を取られた回は、エラーが2回あって失点に繋がったけど、味方のカバーができていないし、ランナーを絶対に出したくなかった回だったとはいえ、エラーされて多分顔に出ていたし、こんなやつエースなんて呼べない。最終回だって、先頭に死球をあげてなかったら点を取られなかったかもしれない。正直、初回の守備からセカンドがエラーしたり、パッとしないままでリズムを作っていけなかった。だからバッティングもいまいちだったし、点も取れなかったのかなと思う。今日の反省でもあるのが、死球、エラー。やっぱこれで出たランナーは点になりやすい。試合の中で出して良い四球と出したらいけないケースがあるから、そこを見極めて大胆にバッターと勝負していかないとダメだった。バントが多いチームってわかっているのに、ことごとく2塁に送られてた。もう少し前に出るとか、なんか対処できたんじゃないかと思う。負けた試合は反省が多いと感じる。これだけ次に活かすことがたくさんあると信じて、成徳っていうあんなチームに負けたことを胸に春にぶっ倒す。セルフトークは、バッティングの面では心から「打てる」って信じることを出来たかなと思う。それで1打席目ヒットを打つことができた。数をこなして、自分中心の自信を高めていって、試合に臨んでいく方が良いのかなと思う。ピッチングの時、正直、打ち取ってランナー出して欲しくない場面でエラーされた時には「まじかよ」とか「先頭ちゃんと抑えないとダメなのに」とか思いすぎて今日は顔に出ちゃったかなと思う。悪いところが出てしまった。本当に悔しい。

でも学びはたくさんあった。「ミスした方が負ける」この文字通りだと思うので、練習ではエラーに厳しくて、したら負けるっていう空気を作る。心の面もこれからじっくり強くしていって、こっから声をかけていけるように成長した姿で春に挑む!

2年 山崎 正義

9月9日(水) 対安田学園

◆今日の感謝

江戸球で練習試合ができることに感謝する。こうした素晴らしい球場で試合ができるのは本当に恵まれていると思う。本当に感謝しなければならない。その感謝をプレーで示す。

◆甲子園に近づけた1日だったか

少し近づけたと思う。結果としては負けてしまったが自分の中でのバッティングの捉え方の感覚は悪くはなかったのでよかった。ヒットが出た、出ないではなく、中身の部分を重視して結果にとらわれないようにする。結果

ばかりに気を取られると逆に狂ってくるので、打席の中でのボールに対しての捉え方、意識と言うもの

を大事にしたい。なので、内容としては良かった。ただ、ギャンブルのサインで自分が追い込まれていないにも関わ

らず、手を出してしまったのはダメだった。そこはもう一度確認しておく。また、今日の安田学園はバントが多く、自分らは少しバントにやられた部分があった。チームとしてバントを防ぎに行く方法を考えておく。逆に自分らが攻撃の際にバントをうまく使っていけば相手に与えるダメージは大きくなると思う。やられたままにせずそれを元にして守備側だったらどうするか、逆に攻撃側だったらどうするかを考える。これはこれからも大切になってくる考え方だと思うので視点を変えた考え方もしておく。

◆やり直すとしたらどうするか

ギャンブルのサインの際に見逃す。そして追い込まれた後の、最低でも進塁打。

◆その他

大会は迫っているが、やってきた、やれることの幅を広げる。

2年 友清 健太

コメント

結果ばかりに着目しては着実な成長には繋がらない。何が良くて、何がいけなかったのか？当然のようだがココをきちんと出来ている選手、チームは少ないかもしれない。友清のこういった信念というか考えが、大会での結果にも繋がっていると感じる。

9月16日 対小岩

◆今日の感謝

文化祭の代替行事の運営をした人たちに感謝。
ナイターの試合を見に来てくれた方々に感謝。

◆今日のセルフトーク

3 塁ランコーで指示を出すのが遅れた時、もっと早く自分が判断して指示を出せばよかったと冷静に振り返ることができた。

今日はまず文化祭の代替行事が行われ野球部として準備や片付けを率先して行うことができた。自分は他の部活も自分たちと同じように努力をしていてそれが今回の代替行事に表れていたように思えてすごく刺激になった。また準備などを野球部が率先してやっていくことによって応援されるチームになって結果的に自分たちの力となると思うのでこれからも学校で生活を積極的に取り組んでいきたい。今日は江戸川球場で小岩高校と練習試合をした。まず試合の入りとして初回ヒットは出なかったが点をとることができ、また、盗塁を絡めて攻める事ができた事が良かった。攻め方として2

塁からヒット1本でホームまで帰ってくる事ができていたと思っし、ランナーが2塁3塁の得点圏にいるときに打つ事ができていたと思っし。自分は3塁コーチャーをやっし、外野手のボールへのチャージの仕方やランナーの第二リードを見て思い切っし2塁ランナーを回す事ができた。また途中から雨が降っしきて外野の芝が濡れていることなど頭に入れてランナーに指示を出す事ができたのがよかつし。ランナー2塁の場面でショートが牽制のサインを出しているときに雑にサインを出っしして100%牽制がないと分かつししたので、これからは牽制のサインを出っししている選手にも注目ししてコーチャーをやっししていきたい。最後ミーティングが終

わつし後に出牛さんが全員集めて、最近の試合で1回に2点以上取ることができていないとおっしやっししていた。その原因としてバッターボックスに立つ人間以外のベンチの声なども2点取つしたら守備の気持ちになっししているように感じた。守備のことを攻撃の時から考えるのではなく、スリーアウトを取られるまでベンチはもう1点、さらに1点を取りに行く気持ちが大切だと思っし。また「スリーアウトを取られたら守備」と割り切つした気持ちの切り替えが必要だと思っし。

1年 津川 翔太

コメント

3塁コーチャーとしての成長がこのノートからも伺える。よく高橋先生が「見るところ見ろ！」とおっしやっししている。津川のように学んだ見るところだけでなく、自分の経験から新たな見るポイントが見つかることは野球選手としての成長であり、視野が広がっている証拠ある。是非、ここでの発見を自分のプレーはもちろん、仲間にも教えてあげて、守備側になったときにも活用してもらいたい。

9月13日(日) 秋季東京都大会ブロック予選1回戦 対日大櫻丘

まずは本当に勝ててよかつし。色々な感情が込み上げてきた。今この瞬間にフィールドに立っていることが嬉しい。昨年の今頃はケガで思うようにやれていない。昨年の自分に言っしてやっしりたい。自信をもってそのままやり続けてくれと。今思い返せば、色々と考えていた時期を乗り越えてここまでこれた。そんな自分を褒めたい。この勝利は親や学校の先生、クラスメイトや仲のよいい友達、地域の方々、父母会、OBの方々、そして何より3人の先生、試合に出っししていたメンバー、ベンチのメンバー、そしてメンバー外だつした部員。全員で勝ち取つししたものだ。そこがよかつしかったからこそ終盤逆転できた。最後のバッターを振り逃げでアウトにした時は、本当に倒れそうなくらい気が抜けて安心した。

試合の内容としては、先制をとれたのがとにかくよかい。対する正義の立ち上がりは3者連続三振。最高だつし。もっと点が取れる場面もあつし。そこが終盤苦しくなつしってしまった。自分もチャンスで打てなかつし。5回に得点をとられた時の、表も三者凡退で終わつしってしまった。三者凡退でももっと粘りたい。8回には自分も犠牲フライを打つ事ができた。距離は浅かつししたが、吉成がよよく返っしてきてくれたと思っし。チェンジになつした後に、正義と軽く会話をした。この1点で頼むぞ。後は守ると。結果は2点入れられてしまつししたが、よよく守つし。2点入れられた時に3塁側のブルペンの人たちが騒いでいた。自分に対してあおっているようにも感じた。そこで自分は絶対にここから勝つ。絶対に勝つてこいつらを嘲笑つしてやるという気持ちだつし。そしてランナー2塁でその時自分が刺ししてやるという気持ちしかなかつし。絶対に勝つ。という気持ちしかなかつし。その時の気持ちが乗つてくれたのかレフト前ヒットで今まで以上のチャージをして送球も完璧だつし。今まで捕殺をしたことがなかつしのを大会で初めて決められた。それくらい気持ちが入っしいたと思っし。そこで1点差で止められた。いつも心配ばかりかけている守備で正義に安心させてやりたかつし。ピッチャーがやられたという打球を捕つしたり刺ししたりするのが外野手だ。やっしと正義の役に立てたかな。

9回表逆転した時は嬉しすぎて言葉に表せられない。でも、こいつらなら逆転してくれると信じていた。仲間を信じてやれてよかつし。校長先生、草川先生、市川先生が見に来てくださつしたり、それ以外にも様々な方から応援メッセージをもらつし。「応援される人間」それになれたんじゃないかなと感じた。

まだ終りではない。初戦突破はあくまでも通過点。21日の東京成徳に勝つ。今日の勝利でこんなに嬉しいなら甲子園が決まつしした時はどんなだろう。声が出なくなりそう。出たい。その嬉しさを実感したい。甲子園に大きく前進した1日になつし。

2年 出牛 大介

9月13日(日) 秋季東京都大会ブロック予選1回戦 対日大櫻丘 5対4 勝利

紅葉川 101 000 012 5

日大櫻丘 000 020 020 4

初戦を勝つことができてすごく嬉しい。ベンチにいて今日はスタメン、ベンチ、スタンド全員で勝ち取った勝利に感じた。グラウンドの9人は今できる全力プレーをし、ベンチ11人が声やベンチワークで支え、スタンドからは打席に入った時に拍手で盛り上げていた。こうやって全員で戦えて勝ったからいつも以上に嬉しいんだと思った。

まず、昨日ノートに書いた0回の攻防として、前の試合のコールドを見越してすぐ前から準備したことは無駄に焦らず試合に入ることができた理由だと思う。

そして、1回表デッドボールとフォアボールが3つくらいあった中で1点しか取れなかったというのは課題だと感じた。3回も同様に感じた。また、点が入った回はほとんどフォアボールなどのヒットではないもので塁に出ている。だからバッターとしてボールは振らないなどの基本の大切さを感じることでできた試合だった。また、2年生の冷静さだったり平常心が目立っていた。海斗さんのバント処理だったり、友清さんの負けている場面でも同点タイムリー。しゅんさんのアウトになったら負けの場面で2盗、3盗。あの場面で冷静にプレーできるのは経験も大きいと思うが、先生もおっしゃっていたよう、日常生活からきているものなんだと感じた。何か苦手な課題が出て冷静に嫌がらず取り組むなどということだ。自分は2年生に比べてまだまだ冷静さが足りない。だから今の例のように日常生活からしていく。初戦を勝てた。だから次は2回戦勝利と新たなゴール設定をし、それを常に考えながら練習や日常生活を過ごしていく。

1年 島津 青波

コメント

この1勝は部員29人全員で掴んだ勝利。ベンチに入れなかった7名も練習でマシンを入れたり、ランナーをしてくれたり...があったから試合中の連携プレーやタイムリーが生まれたのだ。

結果的な面だけでなく、あの場面で自分の力を発揮するという『無形の力』を島津が感じてくれたことが嬉しいし、島津の可能性も感じる。『想定内、平常心』無意識でこの感情で戦えるようになった時、安定して力を発揮する選手・チームになるだろう。

9月13日(日) 秋季東京都大会ブロック予選1回戦 対日大櫻丘

まず、部員証を忘れてしまった。次の試合は絶対に忘れない。試合前は別にいつもと変わらない感じで、お互いに緊張してんだろ！とか笑いながらそういうことを言い合えたから、みんないつも通りだなんて見ていた。アップとか試合の入りは悪くないなって感じだったから、気負うことはなかった。ブルペンではカーブが全然ダメで、やばいとか思ったけど、まあ大丈夫っしょとか思えたから気楽にいった。

試合には校長と草川先生、市川先生が来てくれた。わざわざ来てくれて応援してもらえるのはとても嬉しいことだし、感謝しないといけな。まず1回、攻撃も守備も最高の立ち上がりをしたんじゃないかなと思う。攻撃はもう少し点を取りたかったのが本音だけど、点を取れたという結果をみれば最高。ピッチングもこんな立ち上がり滅多にない。でも、とても気持ちよかった。海斗とは前日から1、2、3番は注意しようと話していて、その1、2、3番に対してこれ以上ない結果を出せて良かった。2-0の5回、ヒットと四球。この四球が本当にダメだった。多分四球じゃなかったら点が入っていなかったんじゃないかと思う。少し四球を出したらダメって思ってしまい、ランナーの

ことも気にしすぎて四球を出してしまった。 これまでは四球が点につながるって痛感したことはあまり無かったけど、今日、四球は怖いものだと感じることでできた。良い経験。8回も全く同じような感じだった。しかも、点を取

られた回が先頭をヒットで出しちゃってるから先頭を抑えることと、四球が課題。結果的に17奪三振できたってことも良い経験だし、少しやばいっていう気持ちも味わえた。負けたら終わりのトーナメントならでは。でも9回に逆転してくれたところは本当にうれしくて涙が出そうになった。本当にみんなありがとう。出牛もあれを刺してくれなかったら本当にどうなっていたかわからないし、とにかく勝てて良かった。2回戦では、今日足を引っ張っちゃった分、1点で良いくらいのピッチングをして、良い形で本大会へ出場する。

2年 山崎 正義

コメント

『少しやばいっていう気持ちも味わえた。』この文章から正義がこの経験をプラスに捉えていることを感じる。こうやってスコアには残らない自分の感情をノートに書くことはその時のセルフトークの振り返りにも繋がる。また、ノートを読み返したときに、自分がどうやって成長したのか？どうやって乗り越えてきたのか？を振り返ることができ『自分の取り扱い説明書』にもなっていく。この先センバツ、夏の甲子園へ出場する軌跡として1日1日を書き残しておこう。

8月30日(日) 対八千代松陰

正直、勝ててとても嬉しかった。こんなチームとも渡り合えるんだと自信になった。今日の試合はとても楽しかった。勝つ楽しさを味わえた。

まず、行き帰りのバスの運転を荒川さんがやってくれた。こういう支えてくださる方々への恩返しを日々の行動で返していきたい。

○良かったこと

- ・5回の増子の粘り、13球を投げさせた。結果はアウトだったが、ピッチャーに良いダメージを与えたと思う。
- ・初回から1、2塁のチャンスを作れた。初回から相手がしたい野球をさせないというのができた。
- ・2アウトからのヒットでの出塁ができた。
- ・正義が神がかっていた。いつもより、周りの声をよく聞いていたし、周りを見ていた。タイミングのずらし、あれは自分も見習うべき。また打ち取った打球をしっかり内野が抑えていた。

元サッカー日本代表の内田選手の言葉で「FWは花、DFは土」というのがある。野球でいえば、花はピッチャー土は野手。今日は、まさに花が輝いていた。そのためには土ががちりしていないといけない。これからも、花が

しっかり咲いて輝けるように、土がしっかり守っていく。

○悪かったところ

- ・けん制で刺されてしまった。高橋先生や松崎先生は行く気があって刺されるのは悪いことではない。と言っていたが、自分は悔しくて仕方がない。決めないといけない。100%で。打ってピッチャーを潰すだけでなく、走ってピッチャーを潰したい。
- ・まず、はさまれた反省としては、初球はボールで、次は構えた状態からのバントのサインだった。相手からしたら構え方が変わって、バスター？盗塁？など色んな発送が浮かぶ。あそこは走るべきところではなかった。

2年 田中 隼輔

コメント

野球はアウトになることを『死』。ホームインし得点することを『生還』という。球技では珍しく、ボールではなく人が得点して点があるスポーツであり、生還するために誰かを『犠牲』にすることもある。つまり、『誰かのために』という要素が大きいスポーツである。

その気持ちがチームで噛み合うと、八千代松陰戦のような結果が生まれるのではないか。7月29日から新チームが始まり、夏休みの練習、試合を乗り越え、チームは確実に強くなっている。東になって秋の大会に臨もう。

8月29日(土)

今日の午後は渡邊さんが来てくださってコーチングを開いてくださった。コーチングの後は環境整備をした。こんな状況の中で来てくださるのはとてもありがたいことなので感謝して教えていただいたことを身につけて秋大で勝って恩返しをする。また2時間教えてくださって色々な知識の復習ができた。そこで自分を客観的に見て出来ていなかったことがあった。一つはバッティングで自分は最近調子が悪いと思ってしまった。調子が悪いという創造的無意識があるとマインドの整合性を維持しようとして勝手に打てないようにしてしまっていると思った。だから今は調子が良いと思って打席に入るようにする。二つ目は、こないだの城東戦の守備で良いセルフトークが出来ていなかったと思った。自分はミスをした時に、ヤバとか次は捕らないと。とか思ってしまった。だからミスした時には自分らしくないぞ。とってポジティブなセルフトークをしていく。

2年 岩井 拓海

コメント

皆もミーティングで言っていたが、コーチングを「知っている」学校は多くあるが、「使えている」学校は少ない。そこでコーチングを受けた後「自分だったら…」という発想はとても大切なことだし、コーチングを使う第一歩になる。コーチングだけでなく、「自分だったら…」という発想は成長の機会を増やしてくれる。人のプレーを見て、人の話を聞いて、人が話しているのを盗み聞きして… 紅葉川高校で起きている全ての出来事を自分の成長につなげる努力をこれからも続けてほしい。

8月27日(木) 対城東 江戸球ナイター

エラーの後の対応がよく、エラーしてもアウトになるプレーが多かったが、裏を返せば、まだまだスマートな守備が出来ると思う。また、海斗さんの『間』を使うピッチングが上手くハマっていた。海斗さんは球が特別速いわけではないのに、どうしてあんなに抑えられているのだろうと考えた時に、相手の準備が完全に出来る前に投球動作を始めたり、身体を大きく使って投げたり、クイックでスローボールを投げて相手のタイミングをうまくずらしていた。自分がされたら嫌だと思うことをたくさんしていた。自分も球は速くないので、相手に嫌がられるピッチングをしたいと思

った。自分の利点である体が大きく左利きという所を活かせるようなピッチングフォームを探す。また試合に関して、無駄な出塁や進塁が多かった。フォアボールやワイルドピッチのようなプレーが続いてしまうともったいない点をとられてしまう。そこはフォアボールをなくするのは難しいかもしれないし、ワイルドピッチを嫌がって縮こまったピッチングをするわけではないが、少し気にかけて投げる。

1年 平川 光希

8月30日(日) 対八千代松陰

チャンスに1本がでないというチームの課題でもあることがまた反省で出ていた。今回は正義さんの好ピッチングで0点に抑えられていたが、ピッチャーはもっと点が欲しかったと思う。また、4番の友清さんのバントで得点できていたので、それは良かった。インニング間の声掛けがよく、良い雰囲気でも攻撃や守備に行けていたと思う。それは継続する。

八千代松陰のホワイトボードに「周りと違う声を出す」と書いてあり、最後のミーティングでもその話が出ていて、自分もまだ出来ていないことなので吸収しようと思った。違う高校に行った時に、その高校の良い部分を吸収していく。そのために、普段から視野を広げないといけないと感じた。いくら良いことが書いてあっても気づけなければ意味がないからだ。野球が下手でもどういう気づきは出来るのでやる。また、自分は2試合目の後半に集中が切れている場面があったと思う。せっかく良いチームとの試合でもったいないことをしたと思う。もっと集中力をつけて、相手やチームメイトから良い部分をたくさん盗めるようにする。

1年 平川 光希

コメント

『気づき』は成長する上でとても大切な要素である。平川も書いているように、いくら目の前に良いことが書いてあっても、見本となるような選手がいても、プレーがあっても、それに気づけなければ成長するチャンスを逃してしまう。それは部活中だけじゃない。学校生活中、授業中、家で観るテレビであっても『成長する要素』はゴロゴロ転がっている。あとはそれに『気づく感性』を持っているかだ。コーチングで言えば、『成長したい!』『上手になりたい!』『勝ちたい!』にロックオンしていれば、自ずとそれに気づけるだろう。

8月24日（月）

今日は練習がオフで家で休んでいた時に、中学の頃のチームメイトから連絡がきて、県立船橋高校が習志野高校に6対3で勝ったと聞かされた。県立船橋高校のピッチャーが中学の一つの上の先輩で習志野高校相手に延長11回を3失点に抑えて勝ったことが自分にとって凄く嬉しく刺激になった。中学の頃を振り返ると自分の一つ上の代は公式戦でなかなか勝てず、最後の大会で1勝しただけで自分もその時はベンチ外でスタンドで応援していて先輩たちが苦しんでいたことが印象的だった。自分の代では絶対に試合に出て上の大会で勝ち進むという目標ができた。中学の頃に勝てなかった先輩たちが高校の舞台で活躍しているのを聞かされると自分にとって凄く刺激になったし、自分も公式戦で活躍できるような選手になりたいと思った。

1年 津川 翔太

コメント

津川の野球ノートは、野球ノートの本質である『自分のために書く』ノートになっている。オフの日であっても自分が感じたことを自分のために書いている。野球ノートを書くことは簡単ではない。同じできごとがあってもノートに書いておこう。という人間と、そうならない人間がいる。書かない人間がダメということではない。オフの日であるにも関わらず書いておこう。という津川の姿勢・感性が素晴らしいのである。人は何かを感じ、刺激を受け、次の行動を起こす。何かを感じる（気づく）ことから全てが始まる。次は津川の活躍を中学のチームメイトに届けよう。

野球ノートの書き方 一例

友清はオフシーズンにチームで取り入れていたノートの書き方を継続しており、平日も含め必ず1日1ページ書き続けている。各項目を決めることで、常にその観点からその日を振り返ることができる。つまり、それぞれの項目にロックオンしているということ。前にも毎日必ず「甲子園」というキーワードを入れるというルールを設けたこともあったが、「甲子園に近づけた1日だったか」という項目を設けることで、常に甲子園を見据え、現状と甲子園の差を感じ、その差を埋めるためにすべきことを考える思考回路が出来上がる。言い方は変だが、どうせ野球ノートを書くのなら、自分の成長につながるノートを個人個人がオリジナルで作り上げてほしい。

8月30日（日） 対 八千代松陰

■今日の感謝

野球部OBの荒川さんがバスで送ってくださった。本当にありがたいことだし、応援してもらえているという証拠でもあると思うので、それに見合った行動をこれからもしていく。

■甲子園に近づけた1日だったか

大きく近づいたと思う。1試合目は正義が0で抑えてくれたおかげで勝てたが、もう少し点を取って援護したかった。1、2回の序盤のチャンスをもに出来なかったのは痛い。今年は打撃で勝負すると言ってくださったので、ああいうチャンスで1本出したかった。自分としては初回到甘く入ってきたストレートを仕留めてツーベースにすることができた。最近、思うように打てていなかったのも、結果として残せて良かった。2打席目のセーフティスクイズも決められてよかった。打席に入る前に頭の片隅の方にそういうことも少しは考えていた。サインが出たときは自分の中で想定内だったので冷静に楽しく決められた。決まった場所も3塁線ギリギリではなくピッチャーとサードの間くらいに良い感じに転がったので良かった。視点を変えてみればあの場面でセーフティスクイズを出されたということは、まだ打撃面として期待に答えられていないということなので、あの場面で普通にヒッティングで任されるほどの打撃力を身につける。

■今日1日をやり直すとしたら、どうするか

岩井の送球を捕ってグラブを上にはげずに少し我慢する。もったいないミスなので今後はなくす。

■その他

でた課題を練習に持ち帰って潰していく。

2年 友清 健太

8月6日(木)

今日 GTR をやった。グループ分けで、2年のいるグループと2年のいないグループ構成になって、2年のいるグループの GTR は迫力があつた。と高橋先生に言ってもらえた。その点に関しては、やりたいことが出来たので良かった。スピード感を意識してやっているが、最終的には無意識でできるようにしていけないといけないし、スピード感だけでなく、同じ反省が出ているものなど、他のことも無意識にできるようにしていく。バント試合では、ランナーの第2リードの合わせや、スチールなど単独で試みたり、バント処理で先の塁を狙った良いプレーが多く、雰囲気良く出来ていた。今日とか、今月から A、B で遠征に行くチームと、行かないチームに分かれる。差はあるかもしれないけど、『甲子園に行く』という目標はチームとして変わらないから、そこはあいまいにならないようにする。今日、松崎先生のミーティングで箱根駅伝の話をしていて、裏方がいるからこそメンバーは色々な練習ができる。でも、裏方も思いはメンバーと一緒にだから、裏方もメンバーも部員全員で、1秒を削りだすために努力している。だからこそ、野球も一緒にメンバーは裏方の思いも背負ってグラウンドに立ち、責任を持ってプレーをする。メンバーだけの大会じゃない。一人一人が甲子園に行くために必要なことをやっていく。

2年 山崎 正義

コメント

ベンチ入りは20名。甲子園に行けば18名。スタメンは9名。と限られている。試合に出ている人間が偉いわけではない。強いチームは、互いがどんな立場であってもお互いをリスペクトしている。チームの代表としてマウンドに上がる人間もいれば、責任を持ってボールボーイをする人間もいる。スタンドも同じこと。どちらが欠けてもいけない。マシンにボール入れてくれたケガ人がいるから、バッティング練習ができ、技術が向上し、この打席に立ち、チームに勝利を呼び込むヒットを打つことが出来るのだ。29名はつながっている。敵と野球をしているのではない。仲間と野球をしていることを忘れずに。

8月22日(日)

一昨日から太ももの裏が痛く、昨日肉離れと診断されたので、今日は練習のサポートをしました。AとBの差というもの客観的に見ていなかったの、客観的に見ることにしていました。BチームはAチームよりスピード感がなく、キビキビとしていないことに気付きました。Aチームがいるとすごく見える練習が、それが劣っていることによって、目的意識の質も違うのかなと思いました。外野フライの連携のとき、声を出してはいるが、相手と譲り合ってしまう。ボールへの執着心無さを感じ、そのようなところも差を感じました。Aチームにあがるためのヒントがよくわかりました。

1年 藤井 倭

8月25日(火)

今日 GTR を見ている、普段は自分がやっている側であるため、あまり実感が湧かなかったのですが、ローテーションがとても速く、スピード感があり、迫力がある中、その練習の危険性というものを感じました。ボールから目をそらすと本当に危なかったのではないかと送球もあったため、少しヒヤヒヤしながらも見ていました。

ラン付きノックを見ている、カットプレーのラインがまだズレがあるように思いました。自分がどこでも守備ができるようになるためには、カットプレーに入る時、投げる相手と自分が受ける相手をよく見ること、最初は半身で両手を広げてラインを意識してみるなど今度やってみようと思いました。ショート、セカンドの内野フライのときに、やはりボールばかり見ているのか声がよく出ていないように思いました。そのような間のフライの場合、一瞬でもボールから目を切ることの大切さを再認識しました。

1年 藤井 倭

コメント

純粋にここ数日の1年生のノートの中で、1番多角的に物事を見て、考えてノートが書かれている。藤井も書いているように、ケガをしているからこそ気づけること、見えてくることもある。ケガ人の間、技術の向上は難しいが、その分、人より心や考え方を成長させれば良い。逆言えば、プレーをしている時だって人のプレーを見てこのように考えることだってできるはず。ケガをしているからこそ1日1日を大切に！

とある学校の話。

ノック中に不満そうな顔をしているキャッチャーに、「文句があるならいえ！」と言ったら、「もう大会が近いんですよ！こんな練習してる場合ですか？大会が近いんだからメンバーを絞ったノックをした方がいいと思います。」と。

「はあ～？じゃあ聞くけど、お前はメンバーなのか！？勝手に決めるんじゃない！！」

お互いガチンコ真剣勝負。楽しい日々だった。

ノック（練習）の目的はたくさんある。まして、その時のチーム状況によって、何を大切にするかこそが『大切』だ。（夏の終わりだったか。その秋、そのチームは関東大会に行った。）絞った練習にも意味がある。けれども、その時その時のチームによって『絞る』事で、メンバーが安心したり、余裕をかましたり、手を抜いたり、競争がなくなったり、外れた組の表情が悪くなったり、やる気がなくなったり。それが人間の心理、集団の心理で、それぞれ古今東西それで勝てなかったチームはごまんとある。何より分けられてしまったチームの『努力家』は、やっぱりどんなに頑張っても伸び率は下がってしまうのだ。とはいえ、グラウンドの広さや、人数、与えられた時間には限りがある。そこがどのチームも悩みどころだ。そして悩んで考えると、実は『無駄』だらけ『出来ることをやっていなかった』ということに気付ける。

強いチームの方程式の一つに、「強いチームは補欠がだらしない」「弱いチームはレギュラーがだらしない」というのがある。単に勝ち負けだけを言うのなら、「レギュラー」がだらしなからうが、野球が何となく上手ければ「勝って」しまう。それを見た人は、「あのチーム強いね」と評価するかもしれない。ただし、そういうチームは波があるし、何より『嫌われる』。表情がまた嫌～な感じで目つきも「カッチョいい！」（どこを目指しているんだろう）「早く準備しろよ！」おとなしい選手や、下級生、真面目な選手がせっせと準備をするのを横目に雑談して、始まったら我先に打って、気持ちよくなっ飛ばして片付けは上手にサボる。世の中でもこういう人に出会うだろう。

その逆でレギュラー陣がさっさと動いてサッとメニューが始まるチームは『強い』。なぜならそれこそが『実戦のスピード』だから。次に何をやるべきか、どうしたらうまくいくか、仲間をどう動かすか…。それが出来るから、真の意味で『野球が上手い』。人間的に尊敬できる奴らがメンバーだと、くだらないトラブルも少ないし、メンバー外もメンバーを目指しながらも、チームを大切にしようとするものだ。

「…やっぱり強いモンにはわけがある。」

----- 朝日新聞 折々の言葉 鷺田清一 -----

「人と違うことをして目立つのは誰でもできる。人と同じことをして秀^{ひい}でなさい。」

多くの若者は就職先を選ぶにあたって「自分にしかできないこと」は何かと思い悩む。だが、新入社員にその人しかできないことを考えさせる会社はない。誰でもできることをまずさせ、点数評価ではなく、どんな工夫や努力をするかをじっと見る。何を任せられるかを判断するために。毎日放送のアナウンサーの西が幼い日に父から何度も言い聞かされた言葉。

