

New! 東大野球部

メールマガジン Vol.36

いよいよ

吹く風に冬の到来を感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。選手たちはみな、毎朝早くから練習に励んでおります。冬を元気に乗り越えられるよう、体調管理には十分に気を付けてこれからも頑張りたいと思います！

急な気候の変化から体調を崩される方が多いようなので、皆様もくれぐれも風邪など引かれぬよう、お体にお気をつけてお過ごし下さい。

練習で気を付けていること

新体制での練習が始まってから、はや三週間が経過としていきます。そこで、今回は六人の選手に、普段の練習中に自分なりに気を付けていること、意識して取り組んでいることについて話を聞きました。

岩瀬 和至 (三年・捕手・麻布)

自分が野球の練習で気を付けていることは、全体練習でも自主練習でも常に練習の時に考えるということです。野球の練習というのは毎日何だかもうな練習もあり、何となくやりがちなときもありますが、同じ事を何となくやっているうちは野球もうまくならず時間の無駄ですし、何より気を抜いて練習しているときほど無意味な怪我をしてしまうものです。とにかく集中力が大事というのは野球や勉強のみならず色々なことに通じると思います。

岩瀬選手



南 慶彦 (三年・投手・暁)

僕は野球の練習をする際には、自分の身体に対して何か一つに意識を絞り、その他に関しては自然に委ねられるよう取り組んでいます。そうすることで今までとは違った良い感覚が徐々に芽生え、そこに充実を感じています。

加藤選手

加藤 健太郎 (二年・内野手・東海)

技術的に意識していることは非常に多いですが、その他で特に練習で意識していることは「周りとのコミュニケーションを取る」ということです。個人的に今まで積極的には出来なかった分、新チーム始動を機に、お互いに指摘し合い、みんなで上手くなれる雰囲気を作っていけたらと思っています。春のリーグ戦開幕の日まであとという間だと思つので、この冬は死ぬ気で頑張ろうと思います。



南選手



窪田 真太郎 (二年・投手・江戸川学園取手)

こんにちは。最近急に肌寒くなってきましたね。
こんな時期だからこそ、僕は怪我に気を付けて練習をするようにしています。入部してからというもの、随分怪我に悩まされてきたので、ケアはしっかりとやっていきます。

窪田選手



中田 悠介 (一年・投手・芝)

野球練習で気を付けていることは、二つあり、一つ目は怪我をしないことです。怪我をしてしまうとしばらく練習が十分にできなくなりますし、なによりモチベーションが下がってしまうので、怪我をしないように体のケアはしっかりと行っています。

二つ目は六大学を想定することです。東大で野球をする以上、他の五大学に勝たなければいけません。そのため、リーグ戦で通用するにはどうすればいいかを考えて練習をしています。

松田選手



松田 翔 (一年・外野手・湘南)

一年の松田です。自分が日々の練習で気をつけていることは常に高いテンションで緊張感を持って練習に臨むことです。自分達はレベルの高い舞台で活躍する事を目標にやっているので一日たりとも無駄にすることはできません。どんなに連日の練習で疲れがたまっても球場につくまでに気持ちの切り替えをし、練習が始まる頃には疲れは気にならなくなっています。大きな声を張り上げ、ひとつひとつのプレーを全力でやるためにはやはり練習前の気持ちの作り方が大切です。

中田選手



編集後記

選手たちが練習中に気を付けていることは様々ですが、全員が自分なりの意識を持って練習をしているようです。くれぐれも怪我、病気などならないよう、体調管理やストレッチ、休養も十分行って練習が充実したものしていきたいです。

急に冷え込んで参りましたので、お体にお気を付けてお過ごしください。

これからも東大野球部へのご声援、よろしくお願ひ申し上げます。

お問い合わせ先

〒113-0023

東京都文京区向ヶ丘1-5-9 一誠寮

TEL&FAX 03(3811)5800

メールアドレス office@tokyo-bbc.net

メルマガについてのご意見、配信停止のご希望等がございましたら上記連絡先までご連絡下さい。

