

東大野球部

New! メールマガジン

Vol.89

立春とは名ばかりの寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

東大野球部では、部員の多くが大学の試験を終えて春休みに入り、思う存分野球に打ち込める環境となりました。選手は毎日必死になって練習やトレーニングに励んでおり、来たる春に向けて、少しずつ確実に力をつけております。

23日からはいよいよ福岡合宿が始まります。近隣にお住いの方はぜひ足を運びください。

今後とも東大野球部を宜しくお願い致します！

今後の日程

〈合宿〉

2月23日～3月3日

福岡合宿@リョーユーパン野球場

3月3日～7日 静岡合宿@清水庵原球場

〈春季オープン戦〉

2月26日 @熊本大学@川上哲治記念球場



モチベーションの源

冬季の練習はリーグ戦期間と比べトレーニングや基礎練習が多く、ときに辛く思えることもあるでしょう。そこで今回は選手に、モチベーションを維持する秘訣を聞いてみました！

☆悔しかったことを思い出す

岩川 卓磨(新3年・内野手・半田)

僕のモチベーションの源は、去年の秋のリーグ戦の悔しさです。春のリーグ戦で1本もヒットを打つことができなかった悔しさを晴らそうと臨んだ秋のリーグ戦ですが、ケガもあり、1試合もベンチ入りすることができず、とても悔しい思いをしました。

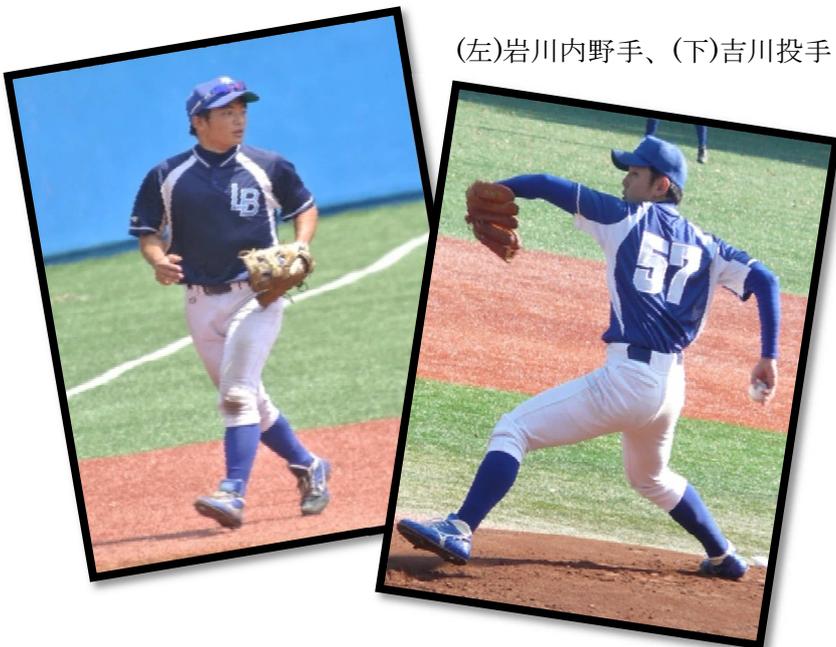
この悔しさを胸に練習してきた成果をこの春に発揮して、必ず勝利したいと思います。応援よろしくお願ひします。

吉川 慶太郎(新2年・投手・城北)

僕の場合、練習が辛いと感じた時は高校野球で味わった悔しさを思い出すようにしています。高校2年の夏、高校3年の夏の悔しい思い出を思い起こすことで、あの悔しさを晴らすために大学でも野球を続け、そして今練習しているのだと自分を奮い立たせています。

辛い練習も乗り越えてその目標を達成できるよう頑張ります。

(左)岩川内野手、(下)吉川投手



☆身体をリフレッシュさせる

長藤 祥悟(新3年・内野手・山形東)

僕はモチベーションを維持するために、定期的に温泉や銭湯に行くようにしています。大の温泉好きで知られる同期の関君(投手・半田)におすすめの温泉を教えてもらい、オフ前日の夜やオフの日に訪れます。同期のみんなで行くこともあります。疲れた身体を癒すとともに、次の1週間も頑張ろうという気持ちになれます。



☆生活リズムを整えて切り替える

斉藤 正直 (新2年・投手・長崎青雲)

僕は野球へのモチベーションが下がっているときは、他のことを充実させようと思います。他のことがうまくいくと、自然と野球へのやる気も上がってきます。趣味に打ち込んだり、部屋の掃除をすると気分がスッキリして、前向きな気持ちになります。

僕の場合は生活リズムが乱れ始めるとどんどん部屋が汚くなり、どんよりした気分になるので、掃除や早寝早起朝ごはんは効果絶大です。最近では朝食にベーコンエッグチーズトーストをつくるのがマイブームです(笑)。



☆負のイメージをプラスに変える

小笠原 東洋 (新2年・内野手・札幌南)

僕は辛い時や上手くいかないことがあった時に、小説や漫画など何かしらの本を読むことにしています。登場人物の成長や成功のシーンを読むことで、現在の自分の状況も登場人物と同じように成長の糧になると考え、自分の中の負のイメージをプラスに変えてリフレッシュできるのです。こんな感じで僕は日々の練習のモチベーションを高く維持して頑張っています。



編集後記

今回の特集はいかがでしたか。

練習は楽しいばかりのものではありませんが、選手はそれぞれ「モチベーションの源」を持って練習に取り組んでいます。厳しい冬季練習を乗り越え、春季リーグ戦では一回りも二回りも成長した姿を皆様にお見せできることと思います。

今後とも温かいご声援をよろしくお願い致します。



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)5100

メールアドレス office@tokyo-bc.net

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

