

東大野球部メールマガジン Vol.150

ごあいさつ

残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

8月11日から3日間にかけて行われました七大戦では九大、東北大を倒し三連覇を成し遂げることができました。

また、8月15日に開催されました京都大学定期戦は激しい投手戦の末、2-1で勝ち、2年連続の勝利を収めました。

七大戦、京都大学定期戦ともに大勢の方にご来場頂きご声援を頂きました。ありがとうございました。

今後も夏季オープン戦が続きますが、引き続き温かいご声援のほどよろしく願いいたします。

今後の日程

〈夏季オープン戦〉

- 8月25日 13:00 vs 読売ジャイアンツ @東大球場
27日 13:00 vs 横浜国立大 @東大球場
27日 13:00 vs 立正大 @立正大 G
28日 12:00 vs 日本大 @東大球場
29日 13:00 vs 白鷗大 @白鷗球場
9月3日 13:00 vs 日本通運 @東大球場
4日 13:00 vs JFE 東日本 @東大球場
5日 13:00 vs MHPS 横浜 @東大球場

〈平成28年度 秋季リーグ戦〉 @明治神宮野球場

- 9月10日 東大 10:30 明大 早大 13:00 法大
11日 法大 10:30 早大 明大 13:00 東大

今回の特集 「夏バテ対策」

暑い日々が続きますね。今回の特集では、毎日の炎天下での練習を乗り切れる秘訣、健康面で留意していることについて聞きました。

古田 将基 (3年・外野手・岐阜)

寒いときは服を着込めばいいです。でも暑いときに裸になるわけにはいきません。つまり、身につけるものを調節するという簡単な対策をとることがなかなかできないのです。そのため、食事や睡眠に注力して、夏バテになりにくい身体を作るように心がけています。栄養補給は夏バテ予防に必須です。ビタミンやミネラルを沢山摂取できるように、野菜を多く取るようにしています。

また、睡眠不足は夏バテの大敵です。室内温度に気を配り、夜中に暑さで目覚めることなく快眠できるようにしています。



加藤 竜央 (3年・学生コーチ・筑波大駒場)

僕は夏バテになったことがありません。

暑い中で練習しても、ランニングがめっちゃくちゃキツくても、練習後には確実に空腹です。夏に乗じて痩せられる人が羨ましいくらいです。

食欲がなくなる理由は、お腹を冷やさないので、冷たすぎる飲み物はあまり飲まず、ア

イスも食べません。また、冷房も強すぎないようにしています。

あと、これは友達から聞いたのですが、辛いものが夏バテ対策に効果的らしいです。赤門前にある担々麺屋は辛くて美味しいので、夏バテ気味の時に是非行ってみてください。



溪 亮 (2年・投手・浅野)

こんにちは。夏バテ対策というか、最近あまり暑くて死にそうということがないので、その理由を考えてみます。これはどうやら、全面人工芝であるため常に気温+2、3度な、弥生の蒸し風呂こと東大球場で1日の大半を過ごしていることにあるようです。そうでしょう、最善の暑さ対策とはきっと、暑さと仲良くなることなのです。誰かが同じようなことを言っていたように思います。とはいえスパイクを履いて球場のある一点に立ち続けると足の裏から香ばしい匂いがただよってきます。鉄板の上の生肉はきっとこういう気持ちなんでしょうね。このように夏場には人を殺しかねない人工芝ですが、様々な方の支援で敷かれたこの人工芝のおかげで、ぼくたちは神宮球場と同じ環境で練習することができます。なので暑いだのなんなの言わず、これからも球場に1日中居続け、練習しまくる所存です。



宮村 健太 (2年・投手・県立前橋)

僕の夏バテ対策は、ありきたりですが規則正しい生活を送ることです。

しっかり食べて、練習して、寝る。毎日そうして過ごすことで疲労を残さないようにしています。また日差し対策としてサングラスをすることで目から来る疲労を防ぎ、日焼け止めもしっかり塗ってといきたいところですが、僕の肌の黒さでは手遅れだという意見が多数出ているので塗らずに日差しを浴び続けます。まだ暑さは続くとは思いますが負けずに頑張っていきたいです。



堤 裕太郎 (1年・内野手・長崎西)

僕が練習を乗り切れる秘訣はまず第一に、水分補給です。いつも朝から2リットルの天然水を買って練習中に適宜飲んでいきます。1回で一気に飲むのではなくこまめに飲むようにしています。

また、睡眠や食事にも気を配っています。睡眠は1日最低6時間とり、食事は朝昼晩寮食をとっています。

そして、やはり1番のモチベーションは彼女の顔を思い出すことです。これをする事でどんなに辛い練習も耐えられます。あ、彼女いませんでした。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

今回は「秋季リーグ戦の意気込み」というテーマで、9月10日に開幕する秋季リーグ戦に向けた思いや意気込みを語ってもらいます。どうぞ楽しみに！

今後とも東大野球部をよろしくお願ひ致します。

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-bbc.net

メルマガについてのご意見、配信停止のご希望等

ございましたら上記連絡先までご連絡下さい。