

東大野球部メールマガジン Vol.161

ごあいさつ

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

大学の試験日程も全て終了し春休みを迎え、一層野球に打ち込むことができる環境となりました。この頃は全体練習が午後にも行われる機会が増え、より練習にも熱が入っております。

春季リーグ戦で皆様に成長した姿をお見せできるよう日々励んでまいりますので、今後とも東大野球部をどうぞよろしくお願い致します。

今回の特集「東大野球部に 入ってからの成長」

今回の特集では「東大野球部に入ってからの成長」と題して、5選手に高校のときに比べ、大学に入り技術面等で成長を感じる点を挙げてもらいました。

森田 穰（新4年・捕手・学芸大附）

東大野球部に入ってもうすぐ3年が経ちますが、高校時代に比べれば野球の技術、考え方は大きく変わったと思います。ただリーグ戦で通用するレベルにはないので努力を続けたいと思います。また、寮生活を2年間過ごしたことで、生活面でも大分自立することができたかなと思います。実家に帰ると母親からはいつも寮に入ってくれて良かった、寮生活をせずに社会人になっていたら絶対にダメ人間になっていたとお褒めの言葉(?)を頂いています。最後に今の自分に足りないものは発信力だと思っているので、残り1年を切った野球部生活の中で成長していきたいと思います。



福井 拓（新3年・捕手・駒場東邦）

大学に入り成長した点は、体のパワーです。高校時代に比べ筋力がアップしたため、打球の力強さが増しました。また、練習が増えたので、ご飯をたくさん食べられるようになりました。

体に力を蓄え、たくさん練習し、さらに成長できるよう頑張ります。



平田 壮輝（新3年・内野手・甲陽学院）

ぼくが、大学に入り成長したと思うのは、チームの第1優先である食事に関する意識です。量も大切ですが、栄養バランスや食べるものの内容もとても重要だと思います。その中でも卵は毎食のように食べます。毎朝寝坊せずに、シンプルで美味しいスクランブルエ

ッグを作って食べることで、ハードな練習も頑張っていると思います。



青山 海（新2年・内野手・広島学院）

東大野球部に入ってから感じる1番の成長は技術面だと思います。僕は高校時代、軟式野球をしていたため硬式のボール、重い木のバットなど色々なものが初めてでした。しかし、日々の練習で先輩方をお手本にしてプレーしているうちに少しずつ上達してきたと感じています。また体力面での成長も感じます。ランニングの量が多いため、浪人していた頃から体重が10kg以上減りました。今後もトレーニングに頑張っており組みたいと思います。



岡本 雙（新2年・外野手・洛星）

初めてメルマガを筆稿させて頂く新2年外野手の岡本です。今後お見知りおきください。

さて、僕が東大野球部に入部して成長したことは体調管理が上手くできるようになったことです。特

に、毎朝の快便です。お通じの良さはストレスの軽減につながり、日々の生活にもゆとりが生まれています。医学的に考えても、代謝の向上によろしいです。この習慣を維持するために、僕は毎日グレープフルーツなどのフルーツを食べています。皆様も食物繊維を意識的に召し上がってみてはいかがでしょうか。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次回は「野球と勉強の両立」というテーマで、高校時代や大学生活の中での野球と勉強の両立について語ってもらいます。どうぞ楽しみに！

今後とも東大野球部をよろしくお願い致します。

お問い合わせ先

〒113-0023

東京都文京区向丘 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。