

東大野球部メールマガジン Vol.172

ごあいさつ

猛暑の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

7月15日(土)にアウェーで対神奈川工科大戦が行われました。1試合目のA軍戦では、序盤のリードを守り切り勝利を飾りました。2試合目のB軍戦ではチャンスを生かし切ることができず敗戦してしまいました。翌16日(日)に行われた対亜細亜大戦では田口内野手(4年・西大和学園)、楠田副将(4年・外野手・桐朋)から本塁打が飛び出すも、序盤の失点が響き、敗戦しました。

室蘭合宿やオープン戦を通して、少しでもレベルアップできるように、選手一同励んで参ります。

今後とも東大野球部をよろしくお願いたします。

今後の日程

〈室蘭合宿〉 8月1日～8月9日

8月5日 9:00 vs 室蘭シャークス

@室蘭新日鐵住金球場

8月6日 10:00/13:00 vs 星槎道都大学

@星槎道都大G

〈夏季オープン戦〉

8月7日 13:00 vs 上智大 @上智大G

今回の特集 「体重とは」

今回の特集では、体重の変化によるコンディションの違いや維持方法について語っていただきました。

加藤 竜央 (4年・学生コーチ・筑波大駒場)

体重は、自分のコンディションを最も簡単に客観的に評価できる指標だと考えています。増えること・減ること自体が直接良い悪いということはありませんが、自分が増やす気が無いのに増えている、減らす気

が無いのに減っているときは注意が必要で、自分の食生活や運動量を見直すきっかけとなります。

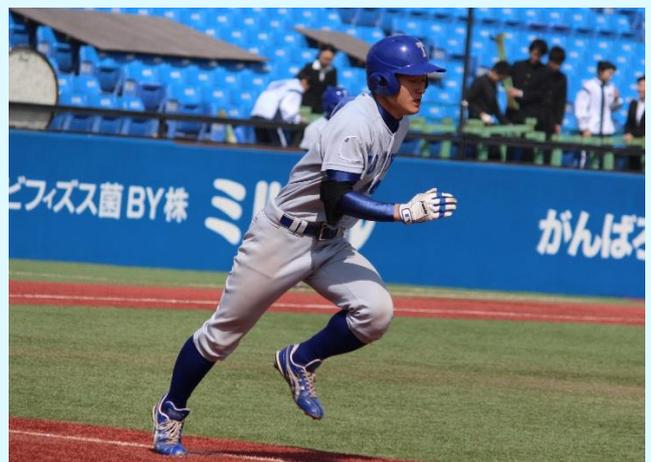
また体づくりに関して、下級生のほとんどは、体重を増やすべき段階なので行き過ぎを恐れず増量して見ても良いと個人的に考えています。減らすのは一瞬だと思うので。

自分も引退後は運動不足で太ってしまう恐れがあるので、定期的に体重を測って気をつけたいと思います。



馬場 俊樹 (3年・外野手・岡山朝日)

体重は普段あまり意識していませんが、夏になって暑くなってくるとやはり体重が減りやすくなります。体重をキープするためには食事をしっかりとることが最も重要だと思うので、たくさん食べて体力をつけて夏の練習に取り組んでいきたいと思っています。



山下 大志 (2年・投手・豊田西)

僕は入部当初 60kg しかなく、ひたすら体重を増やすことを考えていました。もともと食が細く、痩せやすい体質なので空腹の状態を作らないようこまめに軽食を摂るよう心がけました。そして1番大事なのは筋肉です。筋肉は全ての源です。筋肉があれば全て解決します。体を動かすのは筋肉、野球の動作も筋肉、女の子が好きなのも筋肉ムキムキの男性です。筋肉を鍛えることでテストステロンが分泌され、鋼の肉体も、自信も、モテる要素も獲得できると信じています。これからも筋肉を増やすことに命を捧げていく覚悟であります。



大崎 大輝 (2年・捕手・白陵)

僕は体重が入部してから 8kg 程度増えました。高校の時に比べ素早さは多少落ちた気はしますがプレーに力強さが出たと感じています。もともと小食で1回の食事で他の部員より多く食べられない分、間食を1日に何度か挟むことで体重の維持、増加に努めています。自分は体が小さい分体重を増やしてパワーをつけないと六大学ではやっていけないので体のキレを落とさずにもっと体重を増やして力強いプレーができるようにしていきたいと思います。



笠原 健吾 (1年・外野手・湘南)

自分は体重について、高校生の時から身長-100kg をキープしているので、これを超えると体が重い感じがします。高校2年生の時、膝を怪我して走れなくなり体重が増えたときも、筋肉の衰えもあったでしょうが、体が重く感じました。体重管理については、自分は体重が増えにくく減りにくい体質なので、体重の急激な変化がないように気をつけています。今後は筋肉を増やして、パワーとキレを両立させた体を目指します。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次回は「室蘭合宿を経て」と題し、室蘭合宿での練習、そこで得たものについて語ってもらいます。どうぞお楽しみに！

今後とも東大野球部をよろしく願いいたします。

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。