

東大野球部メールマガジン Vol.164

ごあいさつ

春の風が快い季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

福岡合宿も終わり、いよいよ春季リーグ戦の開幕が近づいてまいりました。昨年成し遂げられなかった最下位脱出、勝ち点奪取を達成できるよう練習にも熱が入っております。今週末には春季リーグ戦の試金石となる社会人対抗戦が神宮球場にて行われますので、是非皆様足をお運び下さい。

今後とも東大野球部をどうぞよろしくお願い致します。

今後の日程

〈社会人対抗戦〉@明治神宮野球場

3月25日 セガサミー 11:00 明大

明治安田生命 13:30 東大

3月26日 東芝 11:00 早大

JX-ENEOS 13:30 法大

3月27日 Honda 11:00 立大

新日鐵住金鹿島 13:30 慶大

〈春季オープン戦〉

3月26日 13:00 vs 横浜国立大

@東大球場/横国大 G

3月27日 13:00 vs 日本大 @日大 G

3月31日 12:30 vs 白鷗大 @東大球場

4月1日 12:00 vs 東京情報大 @東大球場

〈平成29年度 春季リーグ戦〉@明治神宮野球場

4月8日 東大 11:00 明大 早大 13:30 法大

9日 法大 11:00 早大 明大 13:30 東大

今回の特集「元気の源！」

今回の特集では、日々の活力の源やモチベーションの保ち方などを聞きました。

熊田 晋悟（4年・捕手・岐阜）

僕の元気の源は筋トレです。週4回は大学のジムに通い、約1時間トレーニングをすることを習慣にしています。筋トレはセロトニンの分泌を促し鬱状態の改善に効果があるとされています。実際に筋トレ後は前より強くなった自分になれた気がしてなんだか元気が出てくるものです。筋トレで強い体と心を手に入れ、野球に活かしていきたいです。



宮崎 陽輔（4年・内野手・国立）

僕の元気の源はチームメイト、特に同期の存在かなと思います。

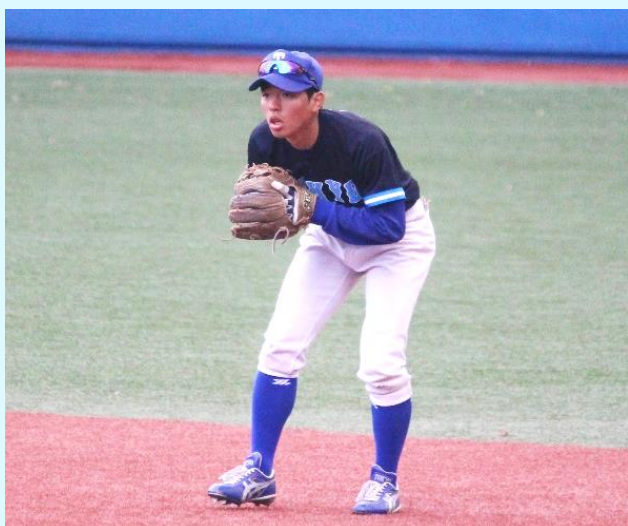
今に始まった話ではありませんが、僕は辛いことを1人で乗り越えられる精神力は持っていないので、同じ境遇にいる身近な人が頑張っている姿にいつも活力を貰っています。高校、予備校、大学と常にモチベーションを与えてくれる人達が周りにいて、本当に恵まれていると思います。

東大野球部員として同期と過ごせる日々を大切に
過ごしていきたいと思います。



田畑 亮（3年・内野手・戸山）

僕の元気の源は睡眠です。たくさん寝るとい
うより、質のよい睡眠を取ることが重要だと思
います。そのために寝る前に温かい飲み物を飲
んで、1時間くらい本を読んだり動画を見たり
する時間を作っています。コツは、ちょっと眠
くても寝ると決めた時間までは頑張ってい
るということです。そうすることで寝るときに
一瞬で眠ることが出来ます。是非試してみ
てください。



高野 啓斗（2年・捕手・国立）

僕の元気の源は睡眠です。睡眠が足りないと元
気が出ないので、疲労回復や昼間の集中力を高
めるために睡眠時間をしっかりと確保すること
を心がけています。それでも毎朝早起きするの
は辛いですが、実際にたくさん寝られた次の日
は体が軽く感じ、逆にあまり寝られなかった次
の日は体が重くだるい感じがします。たっぷり
睡眠をとって、集中して練習し、授業も………
寝ないで聞いている！（汗）



辻村 真樹（2年・マネージャー・県千葉）

僕の元気の源は運動です。入部当初は全く運
動していませんでしたが、1年間浪人したことも
あって体が想像以上に動かず、またマネージャー
の仕事はデスクワークが多くストレスがたまり
がちだったことから、昨年11月の入寮により
使える時間が増えたのに合わせて、走ったり、
筋トレをしたり、夜遅くに球場で黙々とティー
バッティングを繰り返したりするようになりました
。時々運動して気分転換することでマネージャー
業務にも全力で取り組んでいます。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

春季リーグ戦開幕まで残り2週間あまりとなりました。開幕戦は4月8日の第1試合、対明治大学戦です。皆様お誘いあわせの上、是非神宮球場にお越し下さい。

今回は「春季リーグ戦の見どころ」というテーマで、春季リーグ戦での注目選手やポイントを学生コーチと主務から聞く予定です。どうぞお楽しみに！

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。