

# 東大野球部

## メールマガジン



### Vol.118

#### いあつわて

花の盛りもすぎ、日中は少し汗ばむほどの季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

東大野球部では、春季リーグ戦の2カードが終了いたしました。投手陣の力投により、締まった試合展開が続いているものの、未だ勝利は果たせておりません。勝利をお見せできるように邁進して参りますので、どうぞ皆様神宮球場へ足をお運びください。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

〈春季リーグ戦〉



- 4月25日 明大 10:30 慶大 早大 13:00 立大
- 26日 立大 10:30 早大 慶大 13:00 明大
- 2日 明大 10:30 法大 東大 13:00 慶大
- 3日 慶大 10:30 東大 法大 13:00 明大
- 9日 早大 11:00 法大 立大 13:30 東大
- 10日 東大 11:00 立大 法大 13:30 早大

#### 僕のルーティン

今回の特集は、「僕のルーティン」です。春季リーグ戦の真つ只中ということで、試合前に欠かさず行っていることや、リーグ戦期間中に意識していることなどを選手5名に聞いてみました。

辰亥 由崇（4年・投手・高松）

何かに縛られて行動するのは嫌なので、特に決まったルーティンのようなものは作らないようにしています。ですが、少しでも良いことが起こるようにゴミが落ちていたら拾ったりするなど、日頃の行いをよくするように心がけています。意味があるかはわかりません。



澤田 勇太（4年・外野手・岐阜）

僕のルーティンは、試合前日の寝る前に相手ピッチャーの動画を見てタイミングをとって、打つイメージを作ることです。レベルの高いピッチャーを相

手にすると、無駄にできる球は1球もないので、初球からタイミングを合わせる必要があります。打席に入ってから1球目からタイミングを合わせられるように、万全の準備をして試合に臨むことを心がけています。



日井 貴登（3年・内野手・県立千葉）

僕は試合前に特別に意識したルーティンは持っていませんでした。しかし、チームの練習のアップの始めに呼吸を整えるメニューが取り入れられてからは、自身の呼吸というものに意識するようになりました。

野球は精神状態がプレーに多分に影響するスポーツだと思えます。その中で自分の心拍や呼吸を意識したり、深呼吸などをしたりすることで、どのような状況でも落ち着いてプレーできるよう心がけています。



### 壁矢 健司 (3年・内野手・国立)

僕は、打席に入る前に「腕立て伏せ」をします。腕と体幹に程よく力を入れ、強いスイングをできるようにする準備です。

きっかけは、昨年の夏の関西遠征でした。緊張をとり気合を入れようと、打席前に腕立て伏せをしてヒットを放って以来、これがルーティンとして定着しました。

神宮ファンの皆様には、打席前の腕立て伏せというと、3代前の法政大主将、河合完治選手を想像される方もいらっしゃるかもしれませんが、彼に憧れて始めたという訳ではないのですが、彼のような勝負強い打撃を目指したいです。



### 楠田 創 (2年・外野手・桐朋)

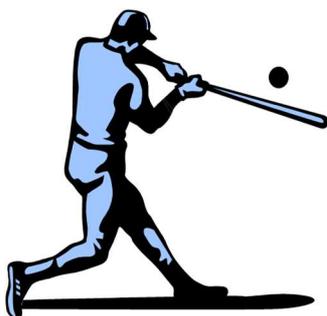
まず試合に入るまでに相手ピッチャーの動画をしっかりと研究し、どうアプローチするか考えます。そして打席に入ったなら、バットをピッチャーの方に向けて、深呼吸し頭を整理し、あとは思い切り振るだけの状態にします。これが、僕がスイングするまでのルーティンワークです。



### 編集後記

今回の特集では、リーグ戦期間の選手たちのルーティンワークをお届けいたしました。いかがでしたでしょうか。ぜひ神宮球場にてその成果をご覧ください。また、今週末の日曜日、26日には新1年生が東大球場で新入生練習会を行います。新戦力にもどうぞご期待ください。

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。

