東大野球部メールマガジン Vol.157

ごあいさつ

木枯らし吹きすさぶ頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

11 月 26 日に行われました対 JR 東日本戦では、初回に 3 点を先制するも中盤に逆転を許し、追加点を加えることができず敗戦となりました。またこの試合をもちまして 2016 年のオープン戦日程は全て終了いたしました。1 年間温かいご声援ありがとうございました。

新チーム発足後のオープン戦では数々の課題も発見されました。これらを克服、修正すべく今後も日々練習に励んで参ります。

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 「布団と闘う」

朝方に冷え込むことが多くなり、なかなか朝布団から抜け出せないという方も多いのではないでしょうか。そこで今回は 5 名のメンバーに冬の寒さの中でも布団から抜け出す心構え、および寝坊対策について話を聞きました。

上田　将成（3 年・学生コーチ・南山）

「寝坊」は今も昔も野球部員の天敵、ではありますが、実は僕は生まれてこのかたほとんどその危機に瀕したことはありません。季節に関わらず練習がある日は寝坊しそうになったことはほとんどありません(なんなら目覚まし時計より早く目が覚めてしまいます)。そのため特に変わった対策はしていません。強いて言うなら睡眠時間を「2 の倍数」時間にすることでしょうか(1.5 の倍数説もあるみたいですが)。昔テレビで観たこの情報を鵜呑みにして中学くらいからずっと守っています。

加藤　竜央（3 年・学生コーチ・筑波大駒場）

朝起きる際に心がけていることが三つあります。

一つ目は、起きた瞬間にガムを噛むこと。枕元にボトルガムを置いておいて、起きて 3 秒以内に口に放り込みます。ものを噛むという行為により、脳が一瞬で覚醒します。

二つ目は、二度寝をしないこと。二度寝により、コルチゾールという覚醒ホルモンの分泌が乱れ、起床時に負担がかかります。1 週間程度、一発で起きることを続ければ、緩やかに目覚められるようになります。

三つ目は、暖かい服で寝ること。朝起きた時、布団から出ても暖かいような格好をしておくことで、布団の誘惑を相対的に弱めます。僕は、長袖アンダーシャツ＋T シャツ＋V ジャン＋ダウンジャケット＋ネックウォーマーで寝ています。

ぜひお試しください。

星川　陽次郎（2年・外野手・開成）

僕は布団との闘いに勝つために、前日の夜に「明日は絶対に起きる」と強くイメージすることを心がけています。なぜかこれができれば目覚ましが鳴る頃になると眠りつつも、そろそろ時間だなと分かってしまい、体も起きるモードになります。我ながら不思議ですね。

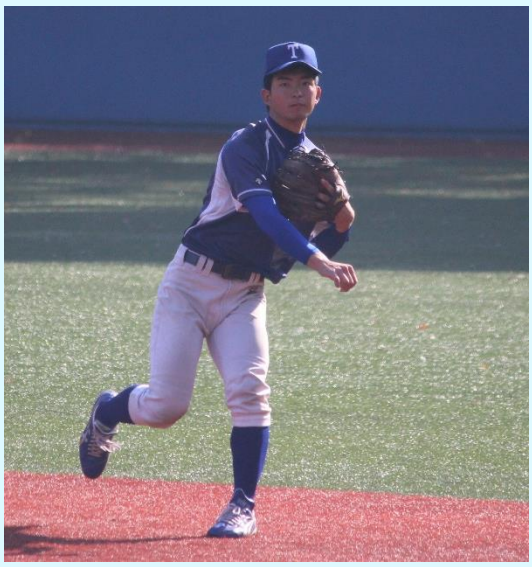
これから益々寒くなっていき、布団から出るのもさらに辛くなるでしょう。それでも布団の誘惑に負けず、日々練習に励みたいと思います。

藤井　啓文（1年・捕手・時習館）

毎日23:30に寝て、5:30に起床するという規則正しい生活を送っていた浪人生活から一転、寝坊をして遅刻をしたり、集合時間ぎりぎりにグラウンドインしてしまうことが多くなりました。寝坊しないようにするには、起きている間の時間を充実したものにすることが大切だと思います。布団を抜け出す面倒さを超える日中の楽しみを見つけられるとよいのではないでしょうか。

樫村　知之（1年・内野手・市川学園市川）

僕は朝が苦手な方です。とりわけ冬の寒い時期は朝布団から出るのがこの上ない苦行です。しかし苦手なりに熟慮の末編み出した寝坊対策があります。目覚まし時計を布団からなるべく遠く、部屋のドアの近くに置いておくことです。すると、起きてすぐ体を動かすことと、「うるさいから早く目覚まし音を止めなさい」と家族に言われないよう早く止めねば、というプレッシャーのダブル効果により、寝坊を回避することができます。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次回は「冬季オフの過ごし方」というテーマで、この冬のオフをどのように過ごす予定なのか話を聞きます。

また、次号が 2016 年のメルマガ最終配信となりますので、「2016 年総まとめ」と題し 1 年間の振り返りも行います。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。