

東大野球部メールマガジン Vol.160

ごあいさつ

厳しい寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

弊社では 14 日(土)の根津神社参拝をもって練習を再開いたしました。春季リーグ戦での勝利を目指し、着実に力を蓄えている最中です。また、東京大学では現在期末試験を迎えており、選手は練習と勉強に追われ慌ただしい日々を送っております。

厳しい寒さと忙しさから体調を崩す選手も出ています。皆様もお体には十分にお気を付け下さい。

今後とも東大野球部をどうぞよろしくお願い致します。

今回の特集 「怪我との向き合い方」

今回の特集では「怪我との向き合い方」と題して、5 選手に自分なりの怪我の予防法や自身の怪我にまつわるエピソードなどについて話を聞きました。

齋藤 柁馬 (新 4 年・外野手・桐朋)

自分は入部以来、少なからず怪我で苦しむ経験をしてきました。怪我をすると満足にプレーができなくなったり、或いは完全に離脱をして回復に専念しないといけなくなったりします。そんな時に感じるのは自分の不甲斐なさや、周囲に差をつけられてしまうことの焦りなど、大体がマイナスの感情になってしまうと思います。しかし、そこでただ悶々としているのではなく、例えば足の怪我なら上半身のトレーニングだけでも行なったり、肩が痛いなら足腰を鍛えたりと、その時の自分にできることを着実に積み重ねて行くことが大事なのではないでしょうか。



川口 寛弥 (新 3 年・投手・県立長野)

僕は一年の冬に肘を痛めました。思うように投げられない日々が続き、またそれがずっと続く気がして、もう野球をやめようと思ったときもありました。

そんなときに励みになったのは肘の手術明けのダルビッシュ有投手の復帰でした。

怪我前よりもレベルアップしての復帰を見て、自分もやってやろうという怪我中のモチベーションになりました。怪我明けの成長を想像するのは一つの方法だと思います。



竹中 良太（新3年・内野手・修道）

久しぶりにメルマガを書かせてもらうことになりました竹中です。今回のテーマは怪我との向き合い方ということですが、運動していれば必ずと言っていいほど何かしらの怪我をしてもどかしい思いを経験した方も多いと思います。僕が怪我をした時に考えるのはまず治すこと、そして怪我をした部位以外を鍛えたり、あるいは怪我をしにくくなるような動きを考えたりします。それと一番大事なことは気分をリフレッシュすることだと思っています。怪我をしている間はストレスも溜まりますしその状態でトレーニングをただただ続けていても良い成果は出にくいと思うので、怪我の間に頑張るため、そして怪我が治ってから以前よりも集中できるように色々気分転換するようにしています。



浅木 陽（新2年・外野手・学芸大附）

昔からケガのしやすさには定評がある新2年外野手の浅木です。

ケガといえば高校2年生のときの足首骨折を思い出します。大会直前だったためチームにも大きな迷惑をかけてしまい、その後も新チームに合流できない焦りから本調子でないまま復帰しました。しかしなかなか思うようなプレーができず、戦力として復帰するまでにはさらに長い時間を要してしまいました。それ以来、ケガをしたときには焦らずしっかり完治させることを心がけています。

もちろんケガをしないことが1番大切です。この冬は「ケガに負けない体づくり」にもしっかり取り組みます。



堀田 要（新2年・外野手・筑波大附）

5月に左膝内側側副靭帯を損傷してしまい、完治したのは10月でした。幸い手術はせずに済んだのですが、長い期間まともに練習ができない状態になってしまいました。まともに練習ができない状態は辛いものでした。決定的に怪我をせずに済むようになる予防法は無いと思いますが、怪我をする確率を減らすための予防はできると思います。靭帯の損傷は、それ自体に対して予防できることはほとんど無いと思いますが、それを経験したことにより、今は肉離れなどの阻止しやすいものは、ストレッチにしっかりと時間をかけたりすることで、なるべく予防するように心がけています。



お年玉企画の答え

前回のメルマガで配信いたしましたお年玉企画に、今年もたくさんのご応募を頂きました。ありがとうございました。正解を発表いたします。

1 い	2 ね	3 か	4 り		5 せ
6 と	く	て	ん	7 け	ん
8 う	す	い		9 つ	と
10 か	と		11 は	し	ら
ず		12 ひ	る	よ	る
13 し	こ	く		う	

東大野球部の合宿所といえば、もちろん「一誠寮」ですよね。よって、黄色のマスに入る文字を並べ替えてできる7文字の言葉は、

「いっせいりょう」

でした。

正解された方々、おめでとうございます。抽選の結果は既にメールでお送りしておりますので、応募してください。くださった方は必ずご確認ください。

お年玉企画は来年も行う予定ですので、どうぞお楽しみに！

編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

新しい年を迎え、キャンプ、そして春季リーグ戦も差し迫ってきました。怪我には十分気を付けリーグ戦開幕は万全の状態でも臨めるよう、選手一同努めてまいります。

今回は「東大野球部に入ってから成長」というテーマで、高校の時に比べ、大学に入り技術面などで成長を感じる点を挙げてもらいます。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。