

東大野球部メールマガジン Vol.166

ごあいさつ

新緑が芽吹き、少し汗ばむ陽気が続くこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

15 日(土)にリーグ戦に先立って行われたフレッシュリーグ、対慶應義塾大学戦では、投手陣と守備の乱れが顕著に現れ、4 対 15 (5 回打ち切り) で敗戦いたしました。続いて行われた春季リーグ戦第 2 カード、対慶應義塾大学 1 回戦は 4 回まで無得点に沈み、5 回以降の反撃も虚しく敗戦、翌日の 2 回戦は序盤の大量失点が響き、大差をつけられて敗れる結果となりました。

また、空き週となりました先週末の 23 日(日)には新入生練習会・歓迎会が行われ、弊社 HP の「選手・スタッフ」のページにも新入部員を掲載いたしました。是非こちらをご覧ください。

春季リーグ戦ではここまで未だ勝ち星を挙げられておりませんが、今週末の対早稲田大学戦では今までの流れを断ち切り、気持ちを新たに挑んでまいりますので、温かいご声援のほどよろしくお願いいたします。

今後の日程

〈平成 29 年度 春季リーグ戦〉@明治神宮野球場

4 月 29 日 法大 10:30 明大 早大 13:00 東大
30 日 東大 10:30 早大 明大 13:00 法大
5 月 6 日 法大 11:00 慶大 立大 13:30 東大
7 日 東大 11:00 立大 慶大 13:30 法大

〈平成 29 年度 フレッシュリーグ〉

@明治神宮野球場

5 月 6 日 法大 08:00 慶大
7 日 東大 08:00 立大

今回の特集「プレッシャーと闘う」

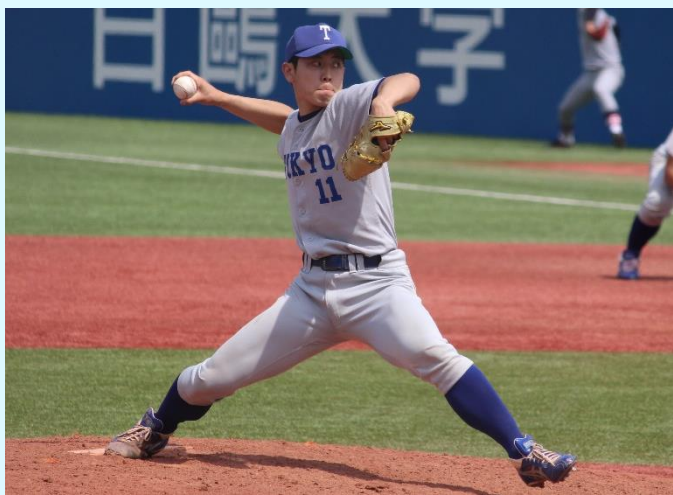
今回の特集では、選手たちがリーグ戦期間や試合中の緊張、プレッシャーとどのように向き合っているのかを聞きました。

柴田 叡宙 (4 年・投手・洛星)

リーグ戦期間中は、なかなか良い結果が出せず落ち込むことが多いです。特に負け投手になってしまった日はかなりへこみます。しかし翌日や翌週に引きずっても仕方がないので、そういう時は過去の勝った試合や良い投球が出来た試合の映像を見て良いイメージを持ち、気持ちを切り替えるようにしています。

また試合中競った展開の終盤などはかなり緊張するのですが、応援席などで応援してくれている方々を見て気持ちを落ち着けるようにしています。

残り 3 カード、応援してくださる方のためにも良い結果が出せるよう頑張ります！



楠田 創 (4 年・外野手・桐朋)

僕のリーグ戦期間中のメンタルの保ち方は、オンとオフをしっかりとすることです。意識をしていなくても試合前、試合中は緊張した状態が続き、それだけで疲れてしまいます。2 ヶ月というリーグ戦を最後

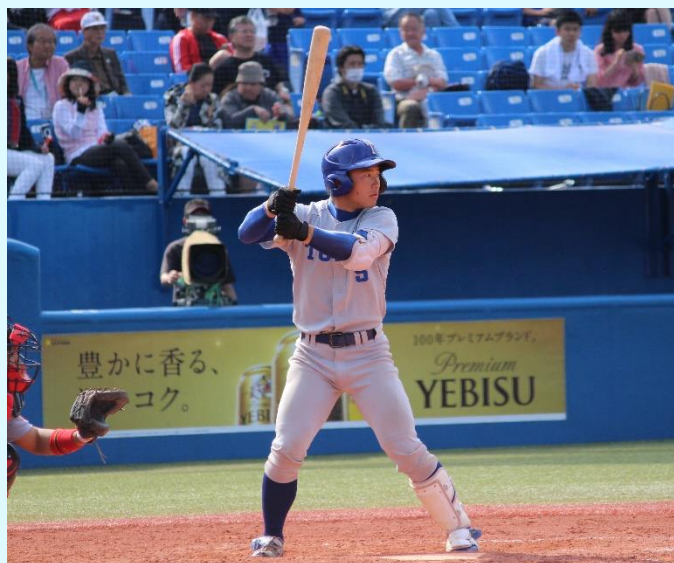
まで戦い抜くためにも、試合後に反省をした後は気持ちをオフにします。野球と全く関係ないことをして気持ちをリセットし、また次の試合に良いメンタルで入れるようにしています。



竹中 良太（3年・内野手・修道）

僕自身緊張はもちろんするのですが、それでも前日に不安で眠れないなんてことはないのも多分図太い方なのでしょう（笑）それでも緊張するような時は実際に失敗したらどうなるのかを具体的に考えると、大体の場合は失敗してもこんなもんか、と思えることが多く、緊張も少しほぐれてくるのでそのようにしています。

最後になりますが、この春のリーグ戦では勝ち点奪取、最下位脱出を目標にプレーしていきますので今後も変わらぬ応援宜しくお願いします。



杉本 幹太（3年・外野手・金沢泉丘）

プレッシャーに勝つには、まず試合で不安無くプレーができるように繰り返し練習する必要があります。その上で試合に入ったら、あまり多くのことを考えすぎず、シンプルに自分のできることをすることが大事だと思います。自分はまだまだできていませんが、「前後際断」という言葉の通り、過去にも未来にもとらわれず、どんな状況でも自らのなすべきことに集中できるメンタルを身に付けていきたいです。



濱崎 貴介（2年・投手・鶴丸）

僕がメンタルを保つために心掛けていることは「会話」です。試合前日など緊張しているときには、家族や友人など親しい人と会話をする事で緊張がほぐされます。また、試合直前や試合中でもチームメイトと会話をする事で頭の中が整理され、変に緊張することがなくなります。これからも「会話」を大事にし、リーグ戦で自分のベストを引き出せるようにします。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次の春季リーグ戦の試合は 4 月 29 日(土)の第 2 試合、対早稲田大学戦です。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「フレッシュな男たち」というテーマで、従来のトーナメント方式に代わり総当たり方式となったフレッシュリーグに出場している選手たちに、これまでの戦いを振り返ってもらい、後半戦への意気込みを語ってもらいます。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。