

東大野球部メールマガジン Vol.190

ごあいさつ

球春の到来となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

14日には春季リーグ戦の開幕カードとなる対慶應義塾大学戦を迎えました。1回戦は昨秋の王者を前にわずか一安打に抑えられ完敗、2回戦は新堀(3年・内野手・麻布)の内野安打で一時同点とするも、後半打線が振るわず敗戦となりました。

翌週の対明治大学戦では、1回戦に辻居(3年・外野手・栄光学園)の先頭打者本塁打で幸先よく先制するも投打が噛み合わず敗戦、2回戦は先発した小林(3年・投手・横浜翠嵐)が好投するも後半突き放され敗戦となりました。

いつも応援してくださる皆様のご期待に応えられるよう、来週末の対早稲田大学戦へ気合を入れなおしてまいります。

今後とも東大野球部をどうぞよろしく願いいたします。

今後の日程

〈平成30年度 春季リーグ戦〉@明治神宮野球場

4月28日 慶大 11:00 法大 早大 13:30 明大
4月29日 明大 11:00 早大 法大 13:30 慶大
5月5日 慶大 10:30 立大 東大 13:00 早大
5月6日 早大 10:30 東大 立大 13:00 慶大

〈平成30年度 フレッシュリーグ〉

@明治神宮野球場

4月28日 慶大 7:50 法大
4月29日 明大 7:50 早大
4月30日 立大 vs 早大

※4月30日の試合開始時間は、リーグ戦2試合日…7:50/リーグ戦1試合日…9:50/リーグ戦なし…10:00

今回の特集 「戦いの前には」

今回の特集は、「戦いの前には」です。試合前日や直前までの自分なりの過ごし方、試合への集中力の上げ方を語っていただきました。

磯野 悠太郎 (4年・内野手・時習館)

僕は、試合の前の準備をゆっくりとします。準備を急いですると、気持ちが焦って、力んだり落ち着いてプレーできなくなったりするような気がするからです。また、体の調子が悪くならないように睡眠時間を長く取りすぎないようにしています。調子や集中力はその日の試合の結果に直結すると思うので、準備をしっかりとって頑張りたいと思います。



杉本 幹太 (4年・外野手・金沢泉丘)

試合前日までは、試合で起こりうるプレーを想定して、不安なく試合に入れるまで練習します。そして、試合前夜は忘れ物がないか確認してから寝ます。自分は汗をかきやすいので、タオルやバットグロブを多めに持っていくなどして、試合中に余計なことを考えないでプレーに集中できるように準備することを心がけています。また、試合前日からしっかり水を飲んでおいて、どれだけ汗をかいても集中力が下がらないように気を付けています。



宮本 直輝 (3年・投手・土浦一)

試合の前日や当日は基本的に普段と変わらないように過ごすことを心がけていますが、試合前日の夜寝る前に、イメージトレーニングも兼ねて東大とその週の相手校の応援曲、チャンステーマを聴きます。自分がグラウンドに立っている姿を想像しながらこれらを聴くことで、実際に神宮球場に立ったときに気持ちの面でスッと試合に入れるようにしています。



新堀 千隼 (3年・内野手・麻布)

今このメルマガ原稿を書いているのは4月20日(金)の16:00です。試合前日である今日は、練習を少し早めに切り上げて明日の相手投手打者の動画を見ていた所で、メルマガ原稿の提出期限を思い出し、一息つくついでに書いています。この後18:00過ぎに夕食をとり、動画を見ながら翌日の準備をして23:00には就寝する予定です。何をしても十分な睡眠を取る事が一番の準備だと思います。



澁谷 恒平 (2年・捕手・筑波大附)

試合前日は、普段以上に入念にグラブの手入れをします。そして手入れの終わったグラブを見ながら、スマホで東大の応援歌を流し、翌日の試合の具体的な状況をイメージして、自分はどのように動くか、というシミュレーションをしています。これをやると試合へ向けてどんどん気持ちが高まっていきます。試合直前も頭の中でシミュレーションを続けて、できる限りの心の準備をすることで集中力を高めています。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

今回は「信頼」と題し、プレーや練習の面、プライベートの面で信頼を寄せている選手を紹介してもらいます。どうぞお楽しみに！

今後とも東大野球部をよろしく願います。

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。