

東大野球部メールマガジン Vol.194

ごあいさつ

梅雨の晴れ間を迎えておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

6月16日、23日、24日に行われた東京都国立大学戦では、初戦の対東京海洋大学戦、準決勝の対東京工業大学戦ではともにコールド勝ちを収め、決勝戦の対東京学芸大学戦では一時逆転されるなど苦しみながらも延長タイブレークを制し、3年ぶりの優勝を飾りました。温かいご声援をありがとうございました。

勝負強さをつけられるよう、秋季リーグ戦を見据えてこれからも一層練習に励んでまいります。

今後とも東大野球部をよろしく願いいたします。

今後の日程

〈京都大学定期戦〉

7月7日 13:30 @東大球場

〈夏季オープン戦〉

7月7日 10:00 vs ソウル大 @東大球場

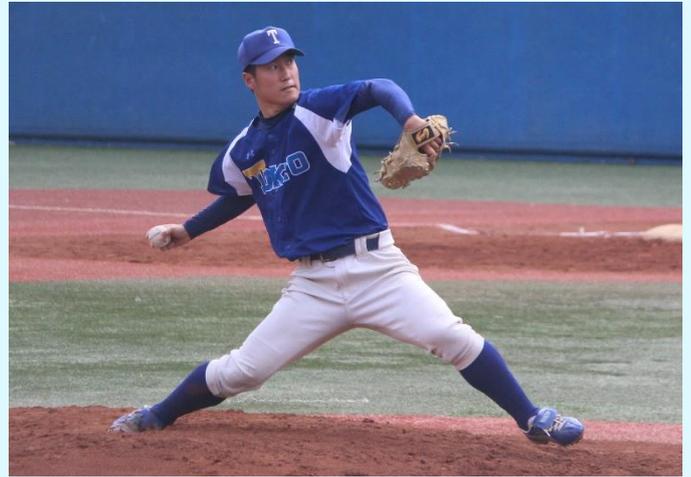
今回の特集 「リフレッシュ方法」

今回の特集は、「リフレッシュ方法」です。日々の練習や試合の疲れを癒す方法について語っていただきました。

川口 寛弥（4年・投手・県長野）

僕が子供の頃からしているリフレッシュ方法を紹介します。必要なものはマットとクッションです。服装は圧迫感の無いものがオススメです。まずは電気を消して部屋を暗くします。次にマットの上で楽

な姿勢を取り、クッションを頭の下に敷きます。そして最後に目を閉じたまま数時間その姿勢をキープします。これをするのとしないのでは翌日の疲労度がかなり変わってくるので毎日これを実践しています。



田畑 亮（4年・内野手・戸山）

リフレッシュ方法など持たない僕はこのメルマガを機にまともなリフレッシュ方法を得ようととりあえず Google 検索をしてみました。

一番上にでてきた「リフレッシュ方法6選!」には1. 2000円散歩、2. 体を動かして頭の疲れをとる、3. スーパー銭湯に行って深い安らぎを得る、4. 波打ち際にたたずんで大自然の呼吸を感じる、5. 太陽光を浴びてエネルギーを得る、6. 子供と遊んで童心に帰る、と書いてありました。

子供のいない僕に6は無理。なるべくお金を使いたくないので1、3も却下。2は頭は疲れてないので論外。となると僕には4、5しか残されておりません。よもや光合成レベルの技は持ち合わせていないので、まともなリフレッシュ方法は諦めて、普通にスロットに行ってきます。



辻村 真樹（3年・学生コーチ・県立千葉）

私は練習や試合で選手ほど身体が疲れることはありません。しかし、浪人していたころに映像授業を大量に視聴したこと、分析作業でパソコンを使い続けたことなどにより、目の疲労がたまっています。そこで、PCメガネを利用したり、目薬を差したり、目を意識的に運動させたりして目の疲れを癒しています。当面の目標は今年の秋の免許更新で視力検査を裸眼でクリアすることです。



宇佐美 堯也（2年・外野手・桐朋）

僕が前回書いたメルマガのテーマは「癒しを求めて」で今回のテーマは「リフレッシュ方法」です。僕はよほど疲れていないように見えるのでしょうか。

そんなリフレッシュ上手な僕は掃除をすることでリフレッシュすることが多いです。疲労が溜まっていると感じた時は早めに自主練を切り上げて部屋の掃

除をします。排水口やトイレの掃除は目に見えて綺麗になるので達成感があります。

優等生な答えを書いてしまいましたが、僕は実際には心身の疲労を溜めやすいタイプなので、これを機にリフレッシュできるような趣味を見つけて次回のリフレッシュ関係のテーマのメルマガの時に紹介できるように頑張ります。



大音 周平（1年・捕手・湘南）

僕のリフレッシュ方法は、好きなバンドの曲を聴くことです。試合、練習後は体だけでなく心も疲弊します。しかし、ギターが歪みが疲れを吹っ飛ばし、落ち込んでいる時には綺麗な音と言葉が寄り添ってくれます。また、日の目を見ないでいるバンドには自分の姿を重ね、僕も頑張ろうと刺激を貰います。音楽は偉大ですが、よく勉強時間まで吹っ飛ばしてくれるので、気をつけたいです。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

今回は「イチオシルーキー」と題し、イチオシの1年生たちをエピソードとともに上級生に語ってもらいます。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。