

東大野球部メールマガジン Vol.215

ごあいさつ

風薫る季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、春季リーグ戦では先週末の対慶應義塾大学戦でも勝利を挙げることはできませんでした。今週末の対明治大学戦以降での勝利を目指して、日々練習に励んでおります。

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

〈2019年度 春季リーグ戦〉@明治神宮野球場

5月11日 早大 11:00 立大 東大 13:30 明大

5月12日 明大 11:00 東大 立大 13:30 早大

5月18日 早大 10:30 法大 明大 13:00 慶大

5月19日 慶大 10:30 明大 法大 13:00 早大

〈2019年度 フレッシュリーグ〉@明治神宮野球場

5月11日 早大 7:50 立大

5月12日 明大 7:50 東大

今回の特集「実力を発揮するための秘訣」

今回の特集は、「実力を発揮するための秘訣」です。実力を発揮するために努力していることについて語っていただきました。

小林 瑠平 (4年・投手・栄光学園)

負けるのは偏に技術不足によるものです。それ以上でもそれ以下でもありません。それを念頭に日々練習に取り組んでおります。

その日々の練習により培った実力と自信が、マウンド上で自分を助けてくれるはずです。

さらに、マウンド上での大きなプレッシャーに打ち克つため、精神面を整え、目の前の一球に集中するよう意識しています。

野球人生も残り少なくなり、悔しさが積み重なる一方ですが、今までお世話になった方達への感謝を結果で表したいです。旋風の一端を担えるよう精進してまいります。



青山 海 (4年・内野手・広島学院)

私が実力を発揮する上で大事にしていることは普段通り過ごすことです。リーグ戦期間中であっても、ボディビルダー山下大志(4年・学生コーチ・豊田西)に負けまいと、彼と共に週7でウエイトトレーニングに励み、フィジカルの向上に集中しています。また試合では代打で出る場面までリラックスしてゲームの行方を見守り、落ち着いた気持ちで打席を迎えるようにしています。

ここまで厳しい試合が続いておりますが、我々は勝利を信じて全力で戦っています。今後とも熱いご声援の程よろしく願いいたします。



早川 怜志 (3年・内野手・菊里)

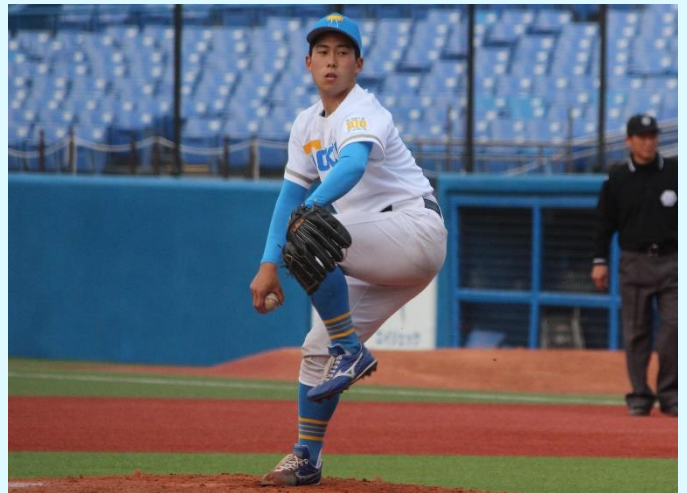
コンビニに入ってから何を買うのかを考えるのではなく、何を買うのかを絞って行ったから入った方がスムーズに買い物が出来、満足するということが最近知りました。このことから、準備の大切さを知りました。なので、自分は準備を最大限にすることを心がけています。何かをする時に余計なことを考えたり、迷ったりしないように何をどうするかを事前に決めて、最大限良い動きをするよう心がけています。思えば、僕が二浪したのも勉強という準備が足りてなかったからでしたね。



柳川 貴宏 (2年・投手・富山中部)

僕が実力を発揮するために気をつけていることは、試合の日に疲労を残さないということです。具体的には、銭湯に行って交代浴をしたり、早く布団に入りたくさん寝たりします。これにはもちろん疲れを残さない方が体の動きが良くなるという理由もありますが、他にも理由があります。それは、万全

に近い状態にいることにより自信を持って試合に臨めるという理由です。強い気持ちを持つことができると実力を発揮できると思います。



安田 拓光 (2年・外野手・三鷹中等教育)

僕が実力を発揮するためにやっている事は、イメージトレーニングです。初めて神宮の打席に立った時、球場の雰囲気、少しのまれてしまい実力を発揮しきれませんでした。それを防ぐために、試合前日に球場の雰囲気、相手投手を想定して素振りをするようにしています。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

今回は「春季リーグ戦の思い出」と題して、春季リーグ戦で印象に残った場面や最終カード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願いいたします。

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。