

東大野球部メールマガジン Vol.219

ごあいさつ

小暑を迎え、これから最も暑い時期となります。皆様いかがお過ごしでしょうか。

弊部では、先週末に京都大学との定期戦「双青戦」を行いました。双青戦では、東大が序盤で先制をし、その後逆転されるも、3回裏に再逆転に成功し、両者譲らぬ攻防を繰り広げました。8回裏に武隈内野手(3年・鶴丸)のソロが飛び出し、100周年となる節目のゲームを勝利で飾りました。

今週金曜日からは1週間の自主練習となり、その後は約2週間の試験オフ期間となります。野球だけでなく、勉学にも励んでまいります。

今後とも東大野球部をよろしく願いいたします。

今回の特集 「夏を乗り切る術」

今回の特集は、「夏を乗り切る術」です。暑い夏を乗り切るために実践していることを語っていただきました。

宮本 直輝 (4年・投手・土浦一)

私は夏生まれのため元々夏が好きですが、ここ数年は非常に暑い日が続き、夏バテをしないよう必死です。そんな私が暑い夏を乗り切るために意識していることは、よく食べ、よく寝ること、そしてこまめに着替えることです。十分な食事と睡眠で疲れをとり、運動中には汗で濡れた服をすぐ脱ぐことで熱がこもらないようにしています。今年の夏はどれくらい暑くなるか分かりませんが、夏バテに注意して、充実した時間を過ごしたいです。



北澤 恭 (4年・外野手・松本深志)

僕は涼しい地域の出身なので、東京の暑さには苦しみました。とくに東大球場の人工芝の跳ね返りはなかなかすごいものがあります。暑さ対策と言っても練習中はただただ我慢するだけですが、夕方銭湯に行くのが好きです。サウナと水風呂を往復していると日中のきつい暑さも忘れ、翌日のための活力が得られます。サウナと水風呂は魔法なのです。



伊津野 諒 (3年・外野手・栄光学園)

僕の夏を乗り切る術は水分を取りまくることです。

僕は小さい頃から頻繁に熱中症になっていたのですが、隙あらば水分をとり汗をダラダラかくようにしてから熱中症になることはほぼなくなりました！ポイントは自分が必要だと思う2倍くらい飲むことです。

みなさん、たくさん水、お茶、スポドリを飲んで
暑い夏を乗り切りましょう！！



周佐 亜活 (2年・内野手・桐蔭学園)

僕が意識してやっていることは短い時間で集中することです。暑い中でずっと練習をすることは身体的にも危険を伴いますし、精神的にもだらけがちになります。そのため短時間でこれだけはしっかりやる！というものを決めてそれに専心することが重要だと思います。さらに月並みですがこまめな水分補給やスプレー、水で頭を冷やすなど熱中症を防ぐための試みも欠かせないと思います。またたまにはアイスなどを食べてリラックスするのも良いと思います。



古川 靖大 (2年・外野手・灘)

夏を乗り切るには、体力的また精神的な工夫が必要だと思います。

練習をしていない時は、主に図書館に行っています。快適な午後が過ごせます。

暑い時期には、体力が落ちないように食事には一層

気を使います。量を食べるのがしんどくなる分、食事の回数を増やして痩せないようにしています。

そして、秋に活躍したいという気持ちが一番重要だと思います。気温が高い分、意識も高くすれば良いでしょう。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次回は「自慢の同期」と題して、同期の尊敬するところを語ってもらいます。どうぞ楽しみに！

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。