

東大野球部 メールマガジン Vol.229

ごあいさつ

年の瀬も迫り、日に日に寒さが募ってまいりました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

弊部は先日 100 周年記念式典を終え、101 年目となる来シーズンへの決意を新たにしました。一段と成長した姿を皆様にお見せできるよう、より一層励んでいく所存です。

今後とも東大野球部をどうぞよろしく願います。

今回の特集 「筋肉は裏切らない」

今回の特集は、「筋肉は裏切らない」です。筋トレに取り組んでいる選手たちに筋トレへのこだわりを語ってもらいました。

須川 隼 (3年・外野手・富山)

こんにちは、筋トレネタに登場しがちの須川です。さて、僕のこだわりは既出だと思うので、今回はチームでの取り組みを紹介します。新チームでは、個人の筋トレメニューを全体に共有するようにしています。他の人のメニューを見たり、自分のメニューを見てもらってアドバイスをもらったりすることで、モチベーションを保つことが目的です。

春のリーグ戦では一回り大きくなった姿を見せませす！



武隈 光希 (3年・外野手・鶴丸)

高3夏の大会での体重が70キロだったことを知り焦りを隠せない武隈です(現在88キロ)。まあたくさん鍛えてたくさん食べるのが大事なので仕方ないですね(現実逃避)！

僕のこだわりは、とにかくきついもう無理だと思ったその1回を絶対にあげることです。3年の春秋を通じて試合に出して頂いて感じたのは、試合で本当にきつい場面でも自分の力を発揮できるかどうかは練習のきつい場面でどれだけ自分に勝ってきたかにかかっているということです。

この1回を妥協する者がチームを勝たせることはできない。この気持ちを大事にして今日もこの1回をあげきります。



辻 真次郎 (2年・外野手・開成)

僕が筋トレで意識していることは、出来るだけ短い時間で強い刺激が入るように追い込むことです。筋力の向上には刺激が必要ですが、追い込み切る精神力は長続きしませんし、何より長すぎるトレーニングは野球自体の練習時間を削ってしまいます。そこで可動域を大きく使う種目を増やしたり、重さや回数、種目や順序を時々変えたりして、トレーニングが一辺倒にならずに効率よく鍛えられるように心がけてます。

冬に体力や技術を一回りも二回りも成長させて春に繋げられるように頑張ります。



金子 竜也 (1年・投手・開成)

グラウンド使用日の限られていた高校時代に日々の中でトレーニングをする習慣ができました。全身をバランス良く鍛えることを心掛けつつ、下半身の種目には特にこだわりをもって取り組んできました。

大学に入ってからベーシックなトレーニングを続けつつ、投球動作において重要な部分を担う筋肉群にもフォーカスするようになりました。今は前鋸筋を鍛えることに熱中しています。これからのオフシーズンではフィジカルを更にレベルアップさせるとともに、最大限投球に活かしていけるように精進してまいりますので応援のほどよろしくお願いいたします。



佐藤 有為 (1年・内野手・京華)

自分は筋トレの中でベンチプレスが一番好きです。高2の時に腰を怪我して野球ができなくなってから、ベンチプレスに目覚め、高校時代、浪人時代は2日に一度ジムに通って、他の種目もちゃんとやりましたが、ベンチプレスをやりこんでいました。ベンチプレスは胸板が厚くなり、腕も太くなり、崩されても打球が飛ぶ最強のトレーニングだと思います。ベンチプレスのmax100kgを超してから胸筋をピクピク動かせるようになり140kg近い今ではビクンビクン動くのですが、最近は動かすことに幸せを感じます。皆さんも是非、最強のトレーニング、ベンチプレスをしてみてください。人生が輝き始めます。



宮崎 湧(1年・外野手・開成)

いつも温かいご声援ありがとうございます。辻さん、金子に引き続き開成高校出身の宮崎です。開成の野球部は野球ではなく筋トレばかりしているのかと思われてしまいそうですが、その通り、週1回しかグラウンドを使えない我々は練習の大半が自主練習でありその多くをウエイトトレーニングに割っていたのです。そのおかげで東大入学後も筋トレに高い意識で励むことが出来ています。来季には技術だけでなく体格も成長した所をお見せできるように頑張ります！



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次回は「クリスマスの思い出」と題して、選手たちに懐かしのクリスマスの思い出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

〒113-0032

東京都文京区弥生 1-1-1 東大球場

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ください。