

東大野球部 メールマガジン Vol.239

ごあいさつ

目に青葉がしみる頃となりました。このような緊急事態のなか、最前線で戦っているエッセンシャルワーカーの皆さまに心より感謝申し上げます。平和な日常は必ず戻ってきます。また神宮でお会いできることを願っております。

弊部は新型コロナウイルスの影響で活動を停止しております。できることは限られていますが、部員一同精進してまいります。

今後とも東大野球部をどうぞよろしく願いたします。

今回の特集

「困難を乗り越える術」

今回の特集は、「困難を乗り越える術」です。様々な困難に直面する時、どのように克服しているかを紹介してもらいました。

榎本 雄（3年・内野手・神奈川県聖光学院）

困難に直面した時、とにかく解決策を見つけようと必死になりますが、僕はその場で考え込まないようにしています。これは『思考の整理学』という本を読んで得た知識で、そこには「一度無意識下に置いて、時の流れに任せて“醸造”させることでふとした時にいい案が思い浮かぶものだ」と書かれており、実体験からしてもなるほどその通りだと感じました。時間的余裕のある時にしか使えませんが、むしろ強制的に焦りを落ち着けることができるのでとてもいい方法だと思っています。



隈部 敢（3年・外野手・浅野）

僕は残念ながら、器用に困難を乗り越える術を持ち合わせていません。そこで、日々困難に正面から立ち向かうために僕が行っている習慣について書きたいと思います。それは就寝前の読書です。人は困難を前にするとそればかり気にして心が疲弊します。疲弊した心では長期的に困難に立ち向かうことはできません。そこで僕は毎晩15分ほど、好きな音楽を聴きながら好きな小説を読むことで、困難を一旦忘れる時間を作るようにしています。この習慣は受験期のしんどかった時期に生まれたものですが、今もなぜか続けています。



櫻木 隼之介 (3年・外野手・鶴丸)

僕が困難と向き合ったときにまず考えることは今の自分に出来ることから始めることです。僕は昨年怪我による手術でシーズンを棒に振ってしまいました。リハビリでは思うように身体が動かず本当に治るのかという不安が大きかったです。そのときの自分に出来ることを積み上げるしかないと思いコツコツとリハビリを重ね、順調に復帰を果たすことが出来ました。困難を乗り越えるには乗り越えるために必要なものを揃えることだけでなく、自分の持つものでいかに乗り越えるかということも大切だと思います。



赤井 東 (2年・内野手・浅野)

僕は困難に直面した時にはベッドに入ります。まだ未成年の青二才が言うのもおこがましいですが、人生そんな楽ではないですし困難に直面する度に落胆しては埒が明かないです。それなら、ベッドに入って脳内のお花畑なワールドでホームランを打ったり、テストで満点を取る妄想をした方がよっぽどマシです。そして、承認欲求を自分で満たしながら眠りにつくと朝には気が楽になっているでしょう。そうしてまた一日を頑張れば良いと思います。



伊藤 和人 (2年・内野手・東京都城北)

どんな場面であっても、自分ができる行動というのは大抵想定していた動きやそれらを組み合わせた応用的なものに限られます。したがって、困難を乗り越えるには準備が一番大切だと僕は思います。この1年を通じて、周りの人間と比べて、高校までの12年間の野球人生でどれだけ自分が浅はかな思考をしており、準備不足のままプレーしていたかを痛感しました。残りの3年間で結果を残すために、トレーニングにしてもプレーにしても常によく考え、意図を持って行き、勝利への準備を重ねていきたいと思っています。



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

今回は「プレーしている時の心境」と題して、選手たちがグラウンドに立つ時に、何を考えているのか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ください。