



感謝の伝え方

2日土曜日、札幌選抜セレクションの手伝いをして頂きました。寒い中、一日中協力してくれてありがとうございます。心から感謝しています。あの会場にいた中から16名が、札幌代表の名を背負って全国で戦います。ランナーと一緒に練習できましたが、今まで経験したことのないスピード感、キラキラした雰囲気を目の前で味わうことが出来ました。刺激になったでしょうか？今後も、白石中が練習会場となる時は一緒に練習できます。その時は案内しますので、ぜひ参加してください。

廊下での練習として、ショートバウンド (SB) を捕球する練習に取り組みました。そもそも捕球が難しいSBは、「どうしてもSBで捕球しなくてはいけない」から難しいバウンドにも関わらず捕球するのです。例外はありますが、基本的には走りこんで捕球する場面が多いでしょう。そんな余裕を持って捕らせてもらえないSBを「何となく」で捕球するのではなく、**視覚に頼って捕球すること**で、目でボールを追う意識を覚えてもらいたいと思っています。SBの捕球練習は、打球や送球を正確に把握するための空間認識能力を高めます。今後も続ける予定です。

また、SB練習ではポケットで捕球する感覚を身に付けましょう。グラブのどこで捕球するかをコントロールできるのも、大事なセンスの一つです。0.1秒で70cmの差が生まれる競技ですから、握り替えの時間をより短縮するためにグラブの捕球位置が大事になります。ステップの一つ目として、握り替え練習の目標は**10秒間に30回**です。先の話ですが、握り替えが早くなればなるほど、“グラブでボールをはじく”感覚がわいてくると思います。それは、決してボールと喧嘩することではなく、優しく包み込む延長に、その成果は得られると思います。毎日コツコツ、先を目指して取り組みましょう。

桑原が吹奏楽部の演奏会に行きました。選抜の後で時間が無かったと思いますが、きちんと応援に行っていました。人に元気や勇気を与えてくれる吹奏楽部は、個人的に学生時代からずっと好きな部活の一つです。普段応援してくれている分、機会があれば感謝の気持ちを込めて応援しに行っていきたいと思います。

感謝の伝え方は人によって様々ですが、野球選手ならばプレーと態度で見せるべきでしょう。寒い中、選抜のために一つひとつをきちんとこなしていく立派な姿に、成長を感じます。

今週の予定							
4日 月	5日 火		6日 水		7日 木	8日 金	
オフ	朝○	放○	朝○	放×	オフ	朝×	放○
9日 (土) オフ テスト前諸活動停止							
10日 (日) オフ テスト前諸活動停止							

来週の予定							
11日 月	12日 火		13日 水		14日 木	15日 金	
オフ	オフ		朝×	放○	オフ	朝○	放○
16日 (土) 練習 8:00~12:00							
17日 (日) オフ							

※学校ホームページにも、野球部通信を掲載しています。