

令和2年2月25日
札幌市立白石中学校野球部
第20号

自主性のあるチーム

土曜日の明石杯では、星置中と対戦しました。機敏な動きの選手が多く、層の厚いチームでしたが、強きの秘訣は磨かれた能力だけではなく、顧問である大巻先生に素晴らしいご指導を頂いている点でした。特に、ピンチの場面で選手自身がタイムを取る場面がありました。ただアウトを取るのではなく、「どうやって」アウトを取るのかを自分たちで考えていたのです。場面に応じた守備を考えることは、同じく場面に応じた攻撃につながります。自主的に集まり、自主的に対応策を考える時間をつくれるといいですね。試合結果は我々の負けでしたが、西陵中の選手との仲もより深まり、杉森先生、明石先生にもご指導を賜うことができ、収穫の多い一日だったと思います。

明石先生には、バッティング面でその知識を頂いています。最近の肘の使い方に関する話は明石先生の指導です。明石先生は私が小学生の時、隣の中学校に先生として勤務されており（姉の副担任だったのです）、190センチの身長など見た事のない我々小学生は「プロ野球選手って、あんな感じなんだなあ・・・」と感動したのを覚えています。ちなみに、当時はなぜかサッカー部の顧問でした。

余計な話をしましたが、肘の使い方、腰の使い方にこだわって、バッティングに取り組みましょう。

- 肘が体に近い方が、力が入る→バットを片手で持ってみると分かる
- 軸手は軸足の股関節に落とすイメージ→芯の移動距離は長く保つ
- 股関節で、打つ！→身体を回す、とはどういうことか。

朝のバッティングメニューであるバランスパッドを使用したバッティングは、どれくらい効果があるのかは分かりません。結果が出ればよい指導、であることは間違いありませんが、結果のでる指導とは何かを、指導者は日々模索しています。私にとって、それが明石先生のバッティング理論であり、回内運動であり、youtuberの動画であり、twitter、instagramであるわけです。しかし、何事も継続が大切です。毎日コツコツ、練習に取り組みましょう。

* * * * *

現状、新型コロナウイルス（COVID-19）の関係で、朝練習はやめます。また、本日札幌市専門委員長の巻先生から通達があり、3月1日の札幌選抜の試合は、応援することができなくなりました。学校からプリントも出ていますが、人が多く集まる場所へ行く事も自粛するよう通達があります。大変勉強になる一日になるはずでしたが、残念ながらオフとします。

今週の予定									
24日 月		25日 火		26日 水		27日 木		28日 金	
オフ		朝○	放○	朝×	放○	オフ(夜選抜)		朝×	放○
29日(土) 第2回明石杯 in 柏丘中 対屯田北中 11:00～ 対柏丘中 13:00～ 8:00 白石中出発、到着後アップ。									
昼食、防寒具を準備。15時終了予定									
1日(日) オフ									

来週の予定									
2日 月		3日 火		4日 水		5日 木		6日 金	
オフ		朝×	放○	朝×	放○	オフ（夜選抜）		朝×	放○
7日（土）練習 14：00～17：00 川合先生を招いて。									
8日（日）オフ									