

# BB通信

## 4月vol.31



×



4月になり25名の新入部員が入部してくれました。中学部は3学年で79名になりました。2,3年生に負けないぐらい元気な選手たちです。また4月は学年も上がり、新しく生活がスタートします。野球はもちろん、日常生活もしっかり取り組んで欲しいと思います。また野球シーズンの到来であり、選手たちはこの冬しっかりトレーニングなど取り組んできたことを試合でどんどん見せて欲しいと思います。

### 「矢田先生コラム」

矢田接骨院

いよいよシーズンイン ～心身ともに浮つく季節の変わり目を乗り越える～

陽春を告げる春分の日(3月21日)は、太陽が真東からのぼり、昼と夜の長さがほぼ同じと言われる日でもある。ようやく寒さも和らぎ、気温も上がり、心身ともに活動しやすい季節となる。

しかし、この時期は腹腔が弱くなりやすく、内圧が下がることもあり、股関節や腰周りなどに力みや故障が出やすいので気をつけなければいけない。半面、胸腔が強くなることで、腹腔とのバランスが保ちにくく、重心が浮いてしまうなど、動き的に地面に力を加える走り(地面反力を得た動き)が難しくなる。そこで、骨盤底筋群に伴う骨盤腔の作用が重要なキーワードになってくる。

春は、怒りっぽくなったり、気が短くなったりするので、普段から平常心を保つことを心がけよう。また、感情を上下(怒る、悲しむ、喜ぶなど)ともにコントロールしにくい季節なので、当然ストレスも多くなりがちだ。学校や職場でも異動など人の入れ替わりがあり、しばらく落ち着かない日が続く。心身ともに浮つくこの時期、疲れを残さないよう、睡眠時間の確保、適度な休息などで乗り切りたい。ストレスは肝臓や胃腸などに影響が出やすく、脂っこい食事や甘い物の取り過ぎには注意したい。

これまでの冬季トレーニングは、他のシーズンの練習以上に厳しくつらいものだったと思う。これを生かすも殺すもこの時期の過ごし方にかかっている。春を迎え、気温こそ徐々に上昇していくが、それと同様には身体は動いてはくれない。前述の通り、春は腹腔の関係で股関節などに影響が出やすく、ちょっとしたケガも、夏頃まで尾を引きやすいので注意したい。

この時期、目に見えない疲れを残すと地区大会や大事な試合が続く梅雨時期に影響が出やすい。大きな故障もしていないのに、なぜかその時期に調子が上がらないという選手は、もう一度、この時期(3～4月)の練習を見直してみる必要があるだろう。

言い換えれば、春先をしっかり乗り越えることができれば、6月から夏場のシーズンに向け、冬場のトレーニングが確実に成果として実を結ぶことになる。焦らず、しっかり足元を固め、自身の目的・目標の達成にまい進してほしい。

「月間陸上競技4月号 月陸トレーニングセミナー2018」より抜粋

## 「1月よりコーチに就任しました」

コーチ 土井 大輔

1月よりコーチに就任致しました土井大輔と申します。至らぬ点があるとは思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

簡単ではありますが、自己紹介をさせていただきたいと思えます。

私は小学3年生から野球を始め、大学まで続けてきた中で、多くの仲間と出会い、また指導者にも恵まれ、今日に至っております。

野球選手として、いい成績を残せたかはなんとも言えませんが、中学生の時は堺ビッグボーイズ25期生でキャプテンをさせていただき、高校では地方へ行き寮生活も経験し、副キャプテンをさせていただきました。大学でも寮生活でしたが寮生活を経験したことで親の偉大さを知ることができました。小・中・高・大と野球というスポーツを通じて、親への感謝、周りの人への感謝、道具の大切さ、思いやり、協調生や気づきなど、どれも野球選手としても勿論ですが人としての大切な事を学び成長できたと思っております。

野球が当たり前出来る環境はとても幸せな事だと思います。(世界には野球道具がなく野球がしたくても出来ない国もあります。)選手たちには野球が出来る幸せを感じてプレーして欲しいと思えます。グラウンドがある幸せ、ボールがある幸せ、バットがある幸せ、当たり前前の事だと思っていることが実はとても幸せだという事を選手たちに感じてもらえるよう、技術だけでなく精神的な面でも選手の成長を促していきたいと思っております。

また4月1日より堺ビッグボーイズ36期生の活動がスタートしております。緊張した表情で入部して来た彼らも、少しずつ慣れてきて友達もでき、話す機会も増え、意欲的に練習に取り組んでくれています。この時期からしっかり選手の長所、短所を観察してアプローチしていきます。

また入部後の数ヶ月後はチーム内で定めている厳守事項に重きを置いて選手にアプローチしていきます。挨拶や返事、整理整頓は勿論ですが「自ら考え、行動する」この習慣を身につける目的の一つに練習メニューの掲示があります。これまでは練習メニューを見て自分で段取りする習慣はなかったと思えます。今は練習時間通りに始まらないときもありますが、彼らが気づいて動いてくれるのをじっと待ちたいと思えます。彼らの1年後、2年後の成長を楽しみにして日々アプローチしていきます。また「野球が楽しい」「週末が待ち遠しい」とチームに来たくなる、野球がしたくなるように努めます。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

## 「堺ビッグボーイズでの思い出」

田山 健輔

僕が堺ビッグボーイズでの2年半で思い出に残っている練習は「体操」です。僕は入部したときには体操の重要性があまり分かっていなかったので1年生の秋に怪我をしてしまいました。そのときに、監督やコーチ、矢田接骨院の先生方に「今のうちに体操をしっかりやっていたほうが良いぞ」と言われ、自分でも少し体操を頑張ってみようという気持ちが表れて来ました。僕は体操が全く出来なかったので、出来なくてもチャレンジするというところから始めようと思いました。

すると、全く出来なかったものが少しずつ出来るようになりました。結局、最後まで体操が出来るということは無かったけど、体操が出来なくてもチャレンジしてみるということがとても大切だということを知りました。

これは僕の人生の中で、とても大きな財産になると思えます。

これからの人生でも堺ビッグボーイズで学んだ「諦めずにチャレンジしてみる」ということを忘れずに頑張っていきたいと思えます。

\*彼は33期生で入部してくれた時は、ずば抜けた才能があった訳ではないですが体操などに積極的にチャレンジし続け、夏にはエース投手として試合に出場してくれ、また勉強も怠らず鳳高校に進学してプレーしています。