

BB通信

9月vol.33



9月になり、新チームが始動しました。9月は関西秋季大会の支部予選が始まり、2年生にとっては新チームになってから初めての公式戦となります。3年生の姿を見て沢山の事を学び、感じてくれた事を次は自分たちの代で生かし、チーム全体で勝利を目指してほしいと思います。

「矢田先生コラム」

矢田接骨院

秋は万物が実を結ぶ季節でもある。エネルギーも陽から陰へと移り、全てが引き締まる時期で、身体の陽気も体の奥へと収納される。これからは、夏のトレーニングをやりとげた事に自信を持ち、あれこれと新たに手を出したりするのではなく、落ち着いて試合に備えたい。夏にはパワーとなっていた陽気も、浮足立って発散しすぎると、集中力を欠き、思わぬ落とし穴にはまってしまう恐れがあるので注意が必要だ。

夏に比べて過ごしやすい時期となり、気温も少しずつ下がってくる。そのことで試合前に身体を暖めようと、ウインドブレーカーなどを着込んで余計な汗をかくことは、かえって身体を冷やす要因となるので控えたい。もし、汗をかいだ場合は、こまめに拭き取ったり、着替えたりして対処するのが望ましい。

残暑が過ぎれば、胃腸なども含めて体力が回復てくる。ただ、初秋の朝夕の冷え(気温の低下)は呼吸器系の弱い人には負担となり、鼻炎や風邪を起こしやすくなる。特にアレルギー体质の人は、ぜんそくなどにも注意したい。呼吸器系のほかに大腸も秋の影響が出やすい。肛門は大腸につながることから、肛門周辺の炎症も多くなる。疲れて体力が落ちている際は、ピリ辛の食事は控えよう。

また、首周りに偏りや力みのある人は手足がつったり、朝夕の温度差により筋肉が縮むなどして肩こりや頭痛、寝違いなどを起こしやすくなるので気をつけてほしい。

秋は重要な試合が多く組まれている。記録、自己ベストを狙うにも絶好のシーズンで、季節のエクササイズでしっかりと体調を整えておきたい。

「月刊陸上競技 10月号 月陸トレーニングセミナー2017」より抜粋

* 昨年と同じ内容ですが、この季節の体調管理の仕方や注意点などが掲載されています。2,3年生はもう一度確認をして、日常生活を過ごして欲しいと思います。また1年生はこのような事を日常生活で意識して過ごして欲しいと思います。

「感じる心(感受性)」

中学部コーチ 土井大輔

9月になり、記録的猛暑となつたこの暑さも一段落した秋は、過ごしやすくなりました。猛暑で注意力散漫になりがちでしたが、季節が変わり、集中しやすい環境になつた事で、様々な事を感じ、挑戦できる季節になりました。

「秋」という季節は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などの様に「～の秋」表現される事が多くあります。

秋は気温でいうと18度前後と、とても過ごしやすい気候で、スポーツもより集中して出来ます。またスポーツだけでなく勉強や読書も同じです。集中しやすいこの季節だからこそ、色々な事を感じ、挑戦して欲しいと思います。

また日常生活の中では、旬の食べ物を食べ、この時期しか観られない景色を見る事で、より感じる心(感受性)が養われます。

日常生活の中で目にする景色を綺麗だと思う、本を読んで面白いと思う、他のスポーツのプレーを見て凄いと感じられる事は、気づく事に繋がります。その様な気づきを通して、人としての成長に繋がっていくと思います。

野球のプレーも一緒だと思います。対戦相手の考えている事や、狙っている事などを感じることで準備が出来ます。打席に立っている時に、根拠はなく、考えなくても次に来るボールが、頭に浮かんできたことが、1度はあるかと思います。それは無意識にこのボールが来ると感じられていたからです。相手の選手が考えている事のすべてを予測することは難しいです。日常の中で色々な事を、気づいて、感性が磨くことで、相手選手が次に何をして来るのか、どう動いて来るのかを、察知(感じる)することで、試合の中で準備して次のプレーに臨むとミスはしにくくなります。

日頃から感じる心(感受性)を養うことが大切です。日頃の小さい事の積み重ねが重要です。野球だけでなく、野球以外の事も素直に感じる心を大切にし、成長してもらえたたらと思います。

