

# 『武士道』 明治高校硬式野球部通信 Vol.7 2010.10.21 発行者前島&マネ

約1ヶ月の長い戦いも早大学院戦を最後に幕を閉じました。

新チームとして初めての大会と言うことで、どうなるのかなあと心配していましたが・・・。

大会の結果としては、東京都ベスト16（明治高校野球部としては20年以上ぶりとのこと）になることができました。「あわよくばもう一つ」という残念な気持ちはありますが、一つひとつと考えれば、良く頑張った大会だと思います。

特に本大会は、中間考査と重なっていろいろな面で思うようにはいきませんでした。保護者の方やOBの方、応援団、吹奏楽班など多くの明治関係者の後押し「オール明治の力」のおかげで勝ち上がることが出来たように思います。とても感謝しています。

今大会を通して多くのことを学ぶことが出来たと思います。この貴重な経験を今後につなげていくためにも、もう一度原点に戻り、個人としてもチームとしても、確固たる土台を作り直し、春には一回りも二回りも大きく成長したチームになって、また大きな目標に向かってチャレンジしてほしいと思います。



## <秋季東京都高等学校野球大会>

### ブロック1回戦 9月11日(土) 明大第2球場

成 城	000 00	0
明 治	621 5x	14

### ブロック2回戦 9月18日(土) 明大第2球場

日 本 橋	000 000	0
明 治	031 105	10

### ブロック決勝戦 9月25日(土) 明大第2球場

府 中 西	000 111 200	5
明 治	100 120 011	6

### 本大会1回戦 10月3日(日) 神宮第二球場

明 治	022 141 100	11
聖 パ ウ ロ	200 502 010	10

### 本大会2回戦 10月9日(土) 駒沢球場

江 戸 川	100 000 001	2
明 治	003 020 100	6

### 本大会3回戦 10月14日(木) 昭島球場

明 治	000 000 000	0
早 大 学 院	001 000 300	4



<練習試合の結果>

8月25日		第二球場	
明 治 B	000 140 002	7	
明 大 中 野	000 000 100	4	
8月27日		府中工業G①	
明 治 B	500 000 001	6	
都 府 中 工 業	010 021 000	4	
		府中工業G②	
都 府 中 工 業	101 000 000	2	
明 治 B	010 020 00×	3	
8月28日		第二球場	
都 松 ケ 谷	010 100 010	3	
明 治	001 100 000	2	
		第二球場	
明 治	120 400 030	10	
都 松 ケ 谷	000 000 003	3	
8月31日		第一球場	
明 治 A	020 002 100	5	
都 高 島	040 120 00×	7	
		第二球場	
都 高 島	000 000 030	3	
明 治 A	112 001 20×	7	
8月31日		第二球場	
都 高 島	000 400 000	4	
明 治 B	210 400 20×	9	
9月4日		第二球場	
明 治	030 000 020	5	
県 北 本	011 403 00×	9	
9月5日		第二球場	
春 日 部 共 栄	002 002 001	5	
明 治	503 100 20×	11	
		第二球場	
明 治	000 100 001	2	
春 日 部 共 栄	111 013 02×	9	
9月26日		第二球場	
安 田 学 園	000 021 000	3	
明 治	000 000 04×	4	
		第二球場	
明 治	000 000 010	1	
安 田 学 園	000 331 00×	7	
10月1日		第一球場	
明 治 A	100 000 000	1	
都 小 平	000 500 00×	5	
		第二球場	
明 治 B	010 001 000	2	
都 小 平	201 000 01×	4	

## イチローから学ぼう！

イチローが20才の頃、バッティングピッチャーを務めていた奥村幸治氏（現少年野球監督）の話を紹介します。

「奥村さん「目標」って高くし過ぎるとダメなんですよね。必死に頑張っても、その目標に届かなければ諦めたり、挫折感を味わうでしょう。それは、目標の設定ミスなんです。頑張れば何とか手が届くところに目標を設定すればずっと諦めないでいられる。そういう設定の仕方が一番大事だと僕は思います。」  
二軍時代のイチロー選手は、マシン相手に数時間の打撃練習をしていましたが、他の選手に同じことを集中してやれと言ってもできません。

それがなぜ彼には可能なのか、私はこの「目標設定の仕方」にあるのではないかという気がしました。イチロー選手には自分にとっての明確な目標があり、その目標を達成するためにその日の課題をしっかり意識して練習に取り組んでいるのです。ここが他の選手と違うところだと思います。

もう一つは、継続する力、つまりイチローはルーティーンをいかに大切にしているかということです。ある時イチロー選手にこんな質問をしました。「今までに、これだけはやったな、と言える練習はある？」彼の答えはこうでした。「僕は高校生活の3年間、1日にたった10分ですが、寝る前に必ず素振りをしました。その10分の素振りを1年365日、3年間続けました。これが誰よりもやった練習です。」

例えば野球の上手な子にアドバイスすると何をやってもすぐにできるようになる。下手な子はなかなか思うようにいかない。ところが、できるようになったうまい子は、いつの間にかその練習をやめてしまうのに対し、下手な子は粘り強くそれを続け、いつかはできるようになる。そして継続することの大切さを知っている彼らは、できるようになった後もなお練習を続けるため、結局は前者よりも力をつけることが多いのです。

イチロー選手は卓越したセンスを持ちながらも、野球の下手な子と同じようなメンタリティーを持ち、ひたすら継続を重ねる。私はこれこそが、彼の最大の力になっている源ではないかと思うのです。

\*イチロー選手に限らず、「世界の一流のアスリート」と言われる人たちは、誰もが「明確な目標」を持っています。そして目標を達成するためにはどうしたら良いかを常に考え、しっかりした意識を持って練習しています。ただ漠然と練習していません。また、地道な努力をひたすら継続していることは言うまでもありません。

一流のアスリートから多くの事を学び、自分の成長に生かしてください。

