

先日マネージャーが、「部の理念」と「部員の心得」の紙を部室の一人ひとりのロッカーに貼ってくれました。小林監督が日頃から言っている、「人として」の部分成長させてほしいという思いからです。「部の理念」と「部員の心得」をしっかりと頭の中に入れ、実行してほしいと思います。

前楽天監督野村氏も「人間的成長なくして技術的進歩なし」と言っています。部員一人ひとりが人間的に成長してくれることが、野球の面でも自分のため、チームのためになります。また、野球を引退した後の将来の自分のためにもなるのです。

高校Ⅲ年生にとっては、残された時間はあとわずかです。今一度自分自身を見つめ直し、出来ていないことは早急に出来るようにして最後の大会に望んで欲しいと思います。

### <練習試合の結果>

4月10日(土)① ホーム第一球場					
明治	022	010	000	5	
岩倉	001	200	33×	9	
② B戦 第二球場					
岩倉	020	045	000	11	
明治	001	000	000	1	
4月18日(日)① 千葉経済附属G					
静岡高校	100	300	120	7	
明治	100	000	000	1	
② 千葉経済附属G					
明治	010	000	000	1	
千葉経済附属	000	000	100	1	
4月18日(日)① B戦ホーム第二球場					
春日部共栄	504	000	5××	14	
明治	010	000	×××	1	
② B戦ホーム第二球場					
明治	000	000	×××	0	
春日部共栄	012	304	×××	10	
4月25日(日)① ホーム第二球場					
都小平	000	100	0××	1	
明治	450	000	×××	9	
② ホーム第一球場					
都小平	100	000	002	3	
明治	000	003	000	3	
B戦ホーム第二球場					
明治	③	041	020	010	9
都小平		001	020	000	3
4月25日(日) 高1戦 都小平G					
都小平	010	012	001	5	
明治	400	001	11×	7	



5月2日(日)①		ホム第一球場	
大東文化一	010 111 300	7	
明治	000 000 000	0	
②		ホム第一球場	
明治	001 001 000	2	
大東文化一	101 301 20×	8	
③		ホム第二球場	
大東文化一	000 000 000	0	
明治	103 000 00×	4	

5月3日(月)①		ホム第二球場	
埼玉県大井	000 010 000	1	
明治	203 132 10×	12	
②		ホム第二球場	
明治	003 030 000	6	
埼玉県大井	003 035 30×	14	

5月3日(月)		都保谷G ①	
都保谷	003 021 100	7	
明治	104 006 40×	15	
都保谷②10回延長			
明治	120 120 0211	10	
埼玉県豊岡	000 001 1700	9	

5月4日(火)		ホム第一球場①	
明治	200 022 000	6	
菊華(愛知)	002 101 42×	10	
		ホム第二球場②	
菊華(愛知)	010 210 1100	15	
明治	200 000 000	2	

5月4日(火)①		B戦ホム第二球場	
菊華	300 003 000	6	
明治	000 000 100	1	
②		B戦ホム第一球場	
明治	100 000 010	2	
菊華	3110 061 42×	27	

5月5日(水)①		ホム第二球場	
都東村山	000 021 001	4	
明治	170 710 00×	16	
②		B戦ホム第二球場	
明治	200 042 000	8	
都東村山	000 005 000	5	

5月9日(日)		実践G	
実践学園	001 001 3010	15	
明治	020 000 011	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と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。

5月2日(日)①	ホーム第一球場		
大東文化一	010 111 300		7
明 治	000 000 000		0
	②	ホーム第一球場	
明 治	001 001 000		2
大東文化一	101 301 20×		8
	③	ホーム第二球場	
大東文化一	000 000 000		0
明 治	103 000 00×		4

5月3日(月)①	ホーム第二球場		
埼玉県大井	000 010 000		1
明 治	203 132 10×		12
	②	ホーム第二球場	
明 治	003 030 000		6
埼玉県大井	003 035 30×		14

