

高校生ラボ 生徒感想

2年生①

目先の勝負にばかり囚われるのではなく、先を見据えていくことで今自分が何をすべきなのかということが分かってくる。レースの中でこうなったらこうするといったケースをイメージして練習することは野球にも繋がると思うので土日でやるグラウンド一面使ったノックはやはり大切にすべきだと思った。大事な舞台でやってやるという気持ちで先行するのではなく、いつも通りの気持ちでやるだけだという熱くなりすぎないという意識で挑んでいるという話は自分とは違う考えだった。

2年生②

1日通して自分たちが準備してきたことを全力でやり切って最初から最後まで成功させて良かった。色々なトーク内での会話から、試合でのプレッシャーの自分なりの対処方や気持ちのコントロールの仕方など、野球でも使えるような話を得たことをプラスに働かせて行動に移せるようにする。自分は今試合前のルーティーンがこれといったものはないけど、深谷選手はストレッチなどが自然とやるようになって、それが自然にルーティンになっていたときいて、自分も大勢の人の前、大会でのプレッシャーで緊張が走ってしまったとき、自分なりのルーティーンによって緊張を和らげ、最高のパフォーマンスが出せれるようにする。注目があびる強い相手と対戦となったときでも、プレッシャーに負けず勝ったときにそれを認めてもらえるように、せこく行くのではなく、やはり正々堂々と勝負に挑むことに価値がある。

1年生

今までの自分はずっと気を張って、打席でも絶対打つ、絶対決めると自分の世界に入って1人でやってしまうことが多く、それで失敗したらその事についてずっと考えてしまってマイナス思考になってしまっていた。勝ちたいという思いがあるのは当たり前だが、その前に、自分は1人じゃないということ。支えてくれる親や応援して下さる方、野球道具を製造している方、監督、チームメイトがあってまず野球が「できている」ということに感謝をする。プレッシャーのかかる場面でもその人たちのことを考え、緊張するな緊張するなと自分の中でどんどん固くなるのではなく「感謝」を思う。みんな自分を応援してくれている。じゃあその人たちの期待にとことん応えてやろうという気持ちを持つ。もうひとつプレッシャーのかかる場面で大事なのはどうしたらベストパフォーマンスを出せるのか。自分を分析する。試合の時に練習で使っている道具を使ってみたり、なんでもいいのでどうしたらフラットな状態で臨めるかを考えて実行してみる。自分の新たなルーティーンとして、打席に入る前に、バッターボックスへお辞儀をし心の中で「ありがとう」を言うことをやろうと思う。モチベーションはデカイ夢を持つ

こと。その夢を持って自分やチームが結果を出したら自分達も嬉しいし、支えてくださった
ったり応援して下さる方々が喜んでくれるんだということを想像して頑張る。今まで
自分は失敗や壁にぶつかった時にさっきも書いた通りマイナス思考ばっかであった。
でもその失敗や壁にあったときに、それを自分を見つめ直す機会とする。自分はどう
したいんだろうか、じゃあ何が悪かったのかというのを考えることで新たにその壁を超
える、なりたい自分になるために実行することができる。そして勝ち続ける人は自分
がどうありたいかという筋を1本通すこと、失敗しても言い訳せずに自分の可能性を
信じて進むことができていると知った。もっともっと恐れずに1歩踏み出して人一倍
チャレンジをすること。貪欲に行く。集中力は、野球の試合2時間ずっと保ち続ける
ことは難しい。ずっと気を張るのではなく、やる時になったらスッと集中に入り、抜く時
は抜いていざという時最大限集中できるようにしておく。メリハリをつけることを意識す
る。そして今自分は守備が上手くいっていない。このチームで必要なのは1番に守
備。最近ずっと打撃練習ばかりしていたが、守備練習にも力を入れていこうと思った。
ここでも自分がどう在りたいかを考える。目指しているのは堅実なリードオフマン。プ
ロでいう近本光司選手。守備範囲も広くて率も残す、足も早い不動の1番。自分の足
も活かすために走塁の練習も欠かさない。やはり一流のアスリートと自分の考えて
いることは違って、物凄く余裕があってとても勉強になった。このような機会は野球
部、自分にとって物凄くプラスになる。今回携わってくださった全ての方々に感謝をす
ると共に、して頂いたお話を最大限生かして、甲子園へ。