

皆様、先日の春合宿お疲れ様でした。過密スケジュールの

中、父母の皆様のご協力のおかげで、スムーズに事故なく日程を終えることができました。ありがとうございました。3年生の父母の皆様は、夏季大会まで残り僅かということで、様々な想いを巡らせているとは思いますが、チームの目標でもある「全国大会出場」に向けて精一杯サポートさせていただきます。

また、今回合宿の夜にメンタルトレーニング講習会の時間で、「ベンチワーク」の講習会を行わせていただきました。その内容を書かせていただきます。



写真:春合宿の様子

## 5月4日(水)「ベンチワーク」講習会

今回の合宿では、ベンチワークの強化を目的に取り組んでいきました。ベンチワークとは、「選手交代のタイミングを決めることやサインプレー、その他の試合中に勝利の為にベンチが行うことの総称」です。講習会の中では、自分たちのベンチワークの映像(vs湘南平塚北 vs小田原足柄)と花巻東高校のベンチワークの映像を比較してもらいました。そして、理想のベンチワークと自分たちのベンチワークのギャップを感じてもらい、講習会の中でこれから自分がどのような役割を果たしてチームのベンチワークに貢献するかを皆の前で宣言してもらいました。

「チーム1声を出します!」や「笑顔でポジティブな声を出します!」と宣言してくれる選手がいたので、大会の時の選手の様子にも注目してみてください。また、チーム全体で取り組んでいることは、『1球1球の全力拍手』です。これは花巻東高校野球部を参考にしており、今後も横浜南シニアで継続的に取り組んでいきます。大会の中では、父母会の方々にもベンチの外から控え選手と応援してくださると思うのですが、選手たちはとても力になっています。ある選手は、「〇〇さんの声が聞こえた時は打てます!」とっていました。主役はグラウンドの選手たちですが、私たちもベンチの外から「なんで打てないんだよ」というネガティブな声かけや、「あー・・・」というため息ではなく、「いけるいける!」や「この回盛り上がっていきましょう!」などといったポジティブな声かけを通してチーム一丸となり、選手に精一杯のエネルギーを送りましょう!



写真:紅白戦ベンチワークの様子

## メモ

- ・ 東海大学では、毎週月曜日に東海大学メンタルトレーニング心理学研究会を開催しています。場所は、15号館4階第1会議室で19:00~21:00です。興味のある方・詳しく知りたい方は澤田までご連絡ください。(xxx\_one\_ble\_vvv@ezweb.ne.jp)
- ・ 関東地区研究会の今月の日程は、5月27日で18:00~21:00です。会場は青山学院大学青山キャンパス、教室は4号館2階420教室です。(JR渋谷駅下車徒歩10分 地下鉄表参道駅下車5分)詳しくは、HPの掲示板などで確認してください。<http://www.mental-tr.com/mental/>

