



# 長野南高校野球部通信



第 22 号 2025 年 2 月 16 日（日）野球部監督 丸山智大

## 2月を闘えるチームは強くなる

2月を頑張れるチームは強くなるというのが私の持論です。なぜ2月なのかということですが、要素は多くあります。一つ目は、2月は1番寒い時期だからです。寒いというだけで練習に対するモチベーションが下がってしまう人間は多々います。逆に、本人は頑張ろうとしても、身体や脳が勝手にセーブをかけてしまい100%出し切るということが難しくなります。また、体調管理も難しく風邪など感染症にかかって練習量を落としてしまいます。二つ目は、マンネリです。試合が出来なくなった最初の12月は基礎練や身体作りに励もうとスタートダッシュを頑張ります。1月は年が変わり、目標新たにもっと頑張ろうと動機づけがしやすいです。2月は目に見えた成果が分かりづらく、なおかつ数値も上がりづらくなったりします。三つ目は、練習量が落ちてしまうことです。2月は前期試験があり、練習できない日が増えます。更にそれを終えても、次は期末考査が待っています。必然的に練習日が限定されます。

なので、それらを理解したうえで、出来る日や出来る時間にどれだけ意識を向けて練習に取り組めるか。全体で出来ないときに個々が責任を持って練習ができるか。ここが、ものすごく重要になります。弱いチームは、理解もせずにいつのまにか2月が終わっていたぐらいの感じだと思います。君達には散々言っていますが、もっと出来ます。その1日、1時間、1分、一瞬の行動を全力で勝負してほしいと思います。期待しています。

## 合同練習

2月は8,9日に長野工業高校と合同練習でした。生憎の大雪で満足な練習は出来ずにショックでしたが、長野工業の選手達から刺激は十分もらえたと思います。また、長野工業の選手達には朝雪かきまで手伝っていただき感謝です。

11日は赤穂高校にお邪魔し、一緒に練習を行いました。プレーの質はもちろん高かったですが、それ以上に声やスピーディーな動きなどチームとして学ぶべきことがたくさんありました。赤穂高校の監督とは飯山の時に一緒に顧問をしていましたが、いつも気にかけてくれています。厳しい先生ですが、「長野南の子たち上手いよ。」と言ってくださいました。続けて、「ただ、もっと元気に声を出したり、きびきび行動したり人数がすくないからこそ全員が徹底した方がいいね。」と言われました。君たち自身も分かっていることです。「俺はめちゃくちゃやっている。」と思っている者はいないと思います。みんなでせーので殻を破るのを待っている時間はありません。「俺が率先して」を全員が思い、行動に繋げてください。

ノートでもみんな書いてくれましたが、「このままじゃまだ勝てない」と思ったはずです。危機感を持つのは大切なことです。持っていない方がおかしいです。危機感を圧倒的な行動に出来ることを期待しています。

量も質も追い求める

弱みを潰して、初めて強みは生きる