

「連続ノーエラー100本ノック」の継承

5月29日(日)晴天の下。9時より3グループに分かれてノック開始。楯岡高校伝統のスペシャルメニューである。1年生は、もちろん初めてで緊張している。「エラーしたらみんなに迷惑をかける」と100本目に近づけば近づくほどプレッシャーが大きくなる。自分自身を追い込む心のトレーニングには、最適である！」



「3人の班で1人少なく、とても不安でしたが、全員内野手だったので、ショートバウンドの打球に対して前に出ることが出来、3年間で初めて一番に達成できました。他より記録が伸びずに大変でしたが100本達成以外の目標を決めずに球数が増えても落ち着いて続けることで、目の前の打球に向かって攻めることが出来ました。失敗しても個人を責めず、切り替えが一人ひとり上手くできた結果だと思います。県高総体ではチーム一丸となって大会に臨むたいです。」

「最後まで声を掛け合って100本ノック達成出来て良かったです。しかし、自分は、100本目が近づくと守りに入ってしまい前に出て捕れなかった。試合でも待ってしまい、ランナーがセーフになってしまうことがあるので、迷ったら守りに入らずに前に出て、捕れるようにしたいと思った。また、ショートバウンドの球が来た時にボールから目を逸らしてしまつてエラーをしてしまうことがあったので最後までボールを見て捕れるようにしたいと思った。大会では、必ずピンチの場面が来ると思うので今日のようにみんなで声を掛けミスをカバーし合っていけるようにしたいと思いました。」

「県大会前の恒例行事として100本ノックを達成出来て本当に良かったです。これまでの100本ノックでは、一番目に達成することが出来なかったのが、今回初めて最初に達成出来て嬉しかったです。自分が失敗しても二人が責めないでくれたのでとても遣り易かったです。他のチームも100本達成するためにどうしても捕ろうとする根性が見れたので、その気持ちを試合でも出していただけたらいいと思いました。そして、県大会では2勝以上いたいと思いました。」



「100本ノックを無事に達成することが出来て良かったです。強い打球のノックでは、捕っても跳ね返されることが多かったのが、打球にバウンドに合わせてきっちとグローブで捕っていきたいです。また、50回を超えるとショートバウンドを前で捕ることが出来ず、後ろに守ってしまったので前で捕れるようにしていきたいです。午後になるとだんだん疲れてしまったけど最後まで声を出すことが出来て良かったです。今回の100本ノックを県大会で活かせるよう頑張りたいです。」

「100本ノック達成することが出来て本当に良かったです。50本過ぎたあたりから緊張して、たくさんミスをしてしまったけど、ミスをした分、達成感は大きくなったと思います。全員で声を出し合って達成することが出来たので、今日の声を県大会でも出していきたいです。自分がミスしてしまった時は、一歩前に出ていけない時だとわかったので、県大会では、迷ったらず必ず前に出て捕るようにしたいです。」

「今日はとても天気良く、夏のような天気でした。4人チームの班でノックをしました。始めは、緊張感を持ち、ノックを受けることが出来ました。右左でボールの下を潜ることが出来たので良かったです。しかし、時間が経つにつれて、疲れていき、腰が上がったりして、ミスしてしまうことがあったので腰を低くすることは、大切なので低くして捕っていききたいと思います。一番時間がかかった班ですがみんなより多くノックを受けられたので良かったです。」



「今日は日差しが強い中、県大会に向けた最後の追い込みである100本ノックを行った。いつものポジションノックではなく、100本ノックは3チームに分かれてのノックでした。最初はプレッシャーに負けてしまいポロポロ落としてしまうことが多かった。午前中、81本目で私の番が来た。「絶対捕ってやる」という気持ちで一球に集中したが、捕ることが出来なかった。それは、まだ練習不足なのだと感じた。そこから何回か30本は、行くもののエラーしてしまいなかなか終われなかった。そこで円佳のお父さんが「100本目でも1本目と同じ一球だ。」と言ってくれた。私は、それを聞いて、まず一球一球に集中、感謝し捕球していった。99本目を終え、100本目が私だった。その時本当に落としたらどうしようという気持ちより、先輩方が“大丈夫”と言って下さったおかげで一球に集中できた。達成した時は、本当に今まで心が折れずやって良かったと感じた。最後に残ったチームは、なかなか達成できなかったが、みんなで声を出して応援できた。これでまたチームが一丸となった。今日はショートバウンドにも挑戦して行けたのでこれからも前で捕球したい。」

「3回目の100本ノックでした。午前中だけでも70本以上を三回くらいいくことが出来たのですが、後半のミスが多くて、途中、20本も行かない程、集中力が切れることがありました。午後からは、気持ちを切り換えることが出来ました。他のチームが達成した時は、すごく焦りました。声を出すのを忘れたり、小さかったりしてしまったので、もっとみんなで声を出して行きたいと思いました。最後は無事に終われて良かったです。」

「最後の100本ノックで終わるかどうかが不安なことがありましたが、全員で協力して100本続けられたので良かったです。やっているとなんだか足が動かなくなったり、声が小さくなってきたり、元気がなくなってしまう所がありました。それとともにしっばいが続くことがありました。試合でもこの経験を活かして、雰囲気をよくするために声を出して行けるようにしていきたいです。県大会まで残り少ないので最後まで悔いの残らないように練習して、本番では、ベストな状態で試合に挑めるようにしていきたいです。」



OGも手伝いに来てくれ、自分たちも経験した100本ノックの精神を後輩に注入！！❤️



昼食は、保護者会の皆さん手作りの野菜豊富なうどん。ご馳走さまでした。



「とても天気の良い中での100本ノックでした。今年もたくさんのOGの方がいらして、お手伝いをして頂きました。期待をして頂いているのだと思うので、しっかりと応えたいです。午前中は、どこの班も達成することが出来ず不安でした。今回5回目の100本ノックでしたが、初めての100本ノックの時と比べて、焦ったりせずに出来ました。周りに声掛けががらしていると、自分が1年生の時の100本ノックを思い出しました。先輩が私たちにしてくれたように後輩にも接することが大切だと改めて実感しました。1年生のファインプレーや2年生が1年生に声を掛けているのを見ると、自分も頑張らなくては、という気持ちになりました。14時過ぎ100本達成できました。この達成感を県大会でも味わいたいです。2勝して悔いを残さないよう全力でプレーしたいです。」

「初心者で初めての100本ノックでした。初めてとても簡単に考えていました。それが最初の方は良かったもののエラーすると自分にだんだん腹が立ってきて、声を掛ける余裕すらなくなってきました。ホント・自分が弱いなあと痛感しました。これからの練習で自分の心を鍛えるとともに技術もアップしていきたいと思います。エラーが続いても先輩方は、“次いこう！大丈夫、大丈夫”と何度も声を掛けてくれました。でも私はそれに応えることが出来ず、声すらも掛けることが出来ませんでした。そんな自分に苛立ちが募ってきました。97本目でエラーしそうな時、私は落とすわけにはいけないと思って、必死にボールにしがみつきました。最後の方は本当に泣きそうでした。でも先輩方のおかげで達成することが出来ました。本当に良かったです。来年は最初に達成できるように頑張りたいです。」

「初の100本ノックでどんな感じかなと少し期待と時間まで終わるのかという不安がありました。私は、主にボール集めやボールを上げたりしました。70、80本位までいってエラーしてしまった時は、内心“あー”“思ったけど誰も責めたりしないで励まし合っていたので雰囲気も良かったんじゃないかと思いました。去年のことはわからないけど、元気よく早めに100本をクリアできたのではないかと思います。この調子で県大会も頑張っていきたいです。ベンチで出来ることを精一杯行っていきます。」

「県大会では守りの姿勢ではなく、攻めの気持ちを強く持って頑張りたい！」と選手！



午後になって3班達成・2班達成。最後の1班は、みんなからの励ましで、
ついに3時50分達成！



「千日の稽古は、鍛。万日の稽古は錬とする」と宮本武蔵の五輪書にある。技術のトレーニングより、心のトレーニングには時間がかかり難しいと示唆している。常に自分自身を追い込み、粘り強い心を作り、育てていくことも部活動の目的のひとつである。