



## 10月の練習試合の結果

### VS出石高校(10/3)

5—3 勝ち (一言評:久しぶりの試合でしたが守備からリズムを作り効果的に得点できました。)

### VS白陵高校(10/24)

3—9 負け (一言評:中盤までは粘りましたが終盤の大量失点が響き敗れました。)

7—23 負け (一言評:ミスが重なりビッグイニングを作られるなど苦しい試合となりました。)

### VS福崎高校(10/30)

6—7x 負け (一言評:9回に追いつき、粘りましたが9回裏にサヨナラタイムリーで敗れました。)

4—4 引き分け (一言評:最終回に勝ち越しのチャンスを作るもあと1本が出ず引き分け止まり。)

## 私たちは友達じゃなくて仲間

私が学生時代に先生からしてもらった話です。

友達だと「しんどいね」「つらいね」など、痛みや苦しみを分かち合うことはできますが、どうしてもお互いの甘さを許してしまうことがあります。

しかし、仲間であれば「しんどいけどがんばろうよ」「しっかりやれよ」など、**厳しいことを言えたり、それを聞き入れたりする**ことができます。そして互いにやる気を起こさせ、高め合うことができるでしょう。

さて、皆さんの隣にいる人は「友達」ですか？「仲間」ですか？

今の皆さんはあと一歩、「仲間」になりきれていないのではないのでしょうか？

野球は一人でするものではありません。部の「仲間」や家族、先生や地域の方など多くの人から支えられています。「チーム力」が高いチームとは応援されるチームです。皆さんの「チーム」は応援されていますか？また、皆さんは「仲間」を応援していますか？試合中だけでなく、練習中の応援や生活の中での声かけを全力でやっていますか？**応援しない人は応援される人にはなれません。**

今一度チーム力を高めるために、皆さんどうしが「仲間」になれるように取り組んでください。

私の目にはまだ「友達」どうしが野球をやっているようにみえます。そういう**少しの「温さ」**が大きな「チーム力」の差を生みます。声を掛け合えるようにはなっています。あと一歩、厳しい声を「**言える強さ**」と「**聞き入れる強さ**」を！！

## 身体作りに必要なこと

毎朝体重チェックシートを提出してもらっています。たった10分早く来るだけですが初めは朝早いのがつらい人も多かったようです。今はもう慣れたようで良かったです。やはり何事においても「習慣化」することが大事ですね。

さて、体重チェックシートの10月分を見るとほとんどの人がベース体重1kgアップできています。最低限(身長-105)kgを目指して食事を意識的に摂るようにしてください。まだまだ足りていませんね。毎日体重を計らせているのは自分の体重の変化に敏感になってもらいたいからです。前日比500gマイナスであれば夜ご飯の炭水化物の量を増やしたり、夜食を取るなど体重を減らさない努力をしてください。夏は体重をキープできればベターだと思いますが秋から冬にかけてはしっかりと体重を増やしましょう。皆さんが甲子園を目指す、ということであれば「炭酸禁止」「菓子パン禁止」を指示しますがそこまで厳しくは言いません。少しでも良いので食べるものについて考えられるようになってください。体重について意識を持つだけで確実に変化が見られます。何事も「習慣化」が大事です。

## 11月の練習試合の予定

11/14 VS明石西高校(姫路別所G)

11/20 VS東播工業高校(東播工業G)

11/21 VS明石商業高校(姫路別所G) ※翌週からテスト期間のため今季最終戦

基本的に2試合で、1試合目は10時開始予定となっております。中学生の方で見学を希望される場合は学校へお問い合わせいただくか、姫路別所高等学校硬式野球部のメールアドレス

([himeji\\_bessho\\_bbc@yahoo.co.jp](mailto:himeji_bessho_bbc@yahoo.co.jp))までお問い合わせください。(下記QRコードを読み取ると画面が移りますのでメール作成画面はこちらをクリックするとメール送信画面に切り替わります)

☆野球部 Twitter QRコード



☆メール送信用QRコード

