

4/22(金)16:45~18:45

トレーニング

統率:朴さん

参加卒業生:なし

欠席/遅刻/早退:磯野さん、玉木さん、加藤さん、井上さん、村上さん、中根、リーリー/橋山さん/なし

内容

四つん這いで膝を浮かせて道場横断

腰を浮かせて手足で道場横断

横向きの蛙飛びで道場横断

二人一組になって以下のメニューを行う

・ケトルベル項目

シングルレッグデッドリフト 左右3回ずつ2セット

ヒップスラスト 25回2セット

ゴブレットランジ 左右3回ずつ2セット

コサックスクワット 左右10回ずつ2セット

スクワットプッシュプレス 左右3回ずつ2セット

・ダンベルトレーニング

ダンベルベンチプレス(オルタネート) 左右3回ずつ2セット

腕立て伏せ 15回2セット

レネゲード・ロウ 左右4回ずつ2セット

マウンテインクライマー 20回2セット

・懸垂

プルアップ 5回3セット

バック・エクステンション 20回3セット

ニーレイズ 12回2セット

コンディショニングトレーニング

腕立て伏せ5回、スクワット5回、バーピー5回を20セット

ストレッチ

今日のポイント:まずは基本的な動きを叩き込む

感想

こんにちは、二年の蓮尾です。三十三回目の部誌執筆となります。久々に感想一頁コース

です。三十三回目ということでこの数字から連想されるものについて記そうと思います。

背番号 33。プロ野球の世界では主に内野手がつける番号です。様々な球団で名手や強打者がつけていますがその先駆け的存在となったのは広島江藤智とされています。もちろんその前にも背番号 33 をつけた選手はたくさんいましたが、江藤という強打者、そして三塁手としての高いレベルの守備などから現在に至るまで「33=江藤」という世代もあると思います。そして今の広島で長年背番号 33 をつける選手こそ、侍ジャパン不動のセカンド、菊池涼介なのです。皆さんは日本のセカンドというと、ヤクルトに所属する山田哲人を思い起すかもしれません。トリプルスリー（打率 3 割、ホームラン 30 本、盗塁 30 個）というどれか一つ成し遂げるだけでも十分すごいものを 1 シーズンでコンプリートしてしまう記録を三度達成するという日本最高峰の打者です。しかし、ここで“打者”と強調したことに少し注目していただきたいです。つまり、最強の“二塁手”ではないのです。

野球は 9 人で行うチームスポーツです。その中でも、キャッチャー、ショート、セカンド、センターからなるセンターラインを任される選手には高度な守備技術が求められます。相対的にどっしりと構えるファーストの補助はもちろん、フォースプレイの場合の多くがセカンドベースが舞台となったり、一二塁間のみならず二遊間もテリトリーとして存在し、拳句の果てには盗塁を阻止するためにキャッチャーから投げられる弾丸のような送球を取って走者にタッチプレイをする、もしくはショートの補助をするといった様々な仕事があるのです。ここで私が言いたいことは、“野球のセカンドに守備能力は必須である”ということです。そしてその結果、侍ジャパンでは山田哲人が指名打者や一塁手としての先発出場の機会を増やし、日本の二塁手は守備の名手である広島の背番号 33、菊池涼介が背負うことが多いのです。

ここまでは日本最高峰の二塁手の話をしてきましたが、私がこよなく愛する阪神タイガースにも背番号 33 を背負う選手がいます。彼の名前は糸原健斗。奇遇にも守備位置は菊池と同じ二塁手です。しかし守備能力は雲泥の差。悪口というわけではないのですが、糸原の守備のことをネット上の野球ファン、特に負けているときの阪神ファンは「カラーコーン（とにかく動かないんです）」、「エリア 33（イチローが活躍していたシアトルで彼の絶望的な守備範囲を背番号からエリア 51 と呼んでいたことからくる皮肉）」などと言っています。もう野球好きでない方からもわかりますよね。そうです、菊池には遠く及ばない、少々物足りないなと我々も思ってしまうような守備をしているのです。

では蓮尾は糸原アンチなのか、と言われると、そういうわけでもないのです。糸原が阪神に入団したのは 2017 年のこと。金本新監督体制二年目のことでした。初年度、長年阪神の主将、そしてチームの顔として牽引し続けた不動の遊撃手、鳥谷敬の絶不調、衰えにより連続フルイニング出場が途絶えます。この不安定な遊撃手問題の穴を埋めてくれたのが糸原でした。彼がいなければ長い低迷に陥っていたに違いないと思います。そして気が付けば新たな主将に。どんな名選手よりも、私は糸原が大好きです。それでは失礼致します。

担当:蓮尾潤平