

「母校の後輩たちのために」

志田宗大選手（プロ野球スワローズ）が

赤崎中学校で講演と野球指導

12月10日、市立赤崎中学校の創立60周年記念事業として、同校卒業生のプロ野球選手・志田宗大選手（東京ヤクルトスワローズ）による講演会と野球教室が開催されました。母校出身の偉大な先輩による講演と指導は、後輩たちにとって、勉強や部活動など今後の中学校生活に向けた良い刺激となったようです。

「最高の準備」が
自信に

講演会は、全校生徒のほか、地域住民の皆さんなども参加して行われました。

「みんなのためになる話がしたい」と思い、一生懸命考えてきました。講演会の冒頭にこう話した志田選手は、自身の野球を通じた経験談を交えながらプレッシャーや緊張をはねのける方法について講演しました。

志田選手は、まず、プレッシャーは相手があることで生じる感情で、誰かに負けられない、勝ちたい、また、勝つて当たり前と周りから思われているときに感じるものと説明。「どんな場面で緊張するか」と、生徒たちにも質問しながら講演を進めました。その上で、プレッシャーがかかるときの対処法として、



講演は、志田選手が時々後輩たちに質問し、会話を交わしながら和やかに行われました。

リラックスできる
自分なりの方法を

志田選手は、最高の準備が大事だとした上で、準備をしていてもどうしても緊張することはあると続け、生徒たちに、緊張したときにどうするかと質問。生徒たちは「バッターボックスに入る前に声を出す」「深呼吸をする」などと回答しました。

志田選手は、このような「自分はこのことをやったら緊張しない」という、自分なりの方法を持つことが大事だと説明しました。そして、「絶対打ちたい、絶対勝ちたい」など、自分自身がプレッシャーを感じる場面では、「駄目でも命がとられる

わけではない。死ぬわけではないので思い切ってやろう」と考えていることを紹介。大事な場面になればなるほど、この開き直る気持ちが大事だと説明し、生徒たちにも自分がリラックスできる方法を探して、試験や試合などで実践してほしいとアドバイスしていました。

あこがれの先輩と一緒に

毎日、自分が今できることを一生懸命頑張っているという生徒たちを激励。生徒たちは講演中終始、先輩の経験を通して言葉に、集中して耳を傾けていました。

志田選手は、最後に、「大きい目標を達成するためには、一步一步の積み重ねが大切。

講演会終了後には、野球部員を対象とした野球教室が行われました。教室の前半は、走塁練習やキャッチボール、



バッティング練習では、後輩たちに苦手なコースなどを質問しながら、改善方法をアドバイス



走塁について説明する志田選手。後輩たちの表情は真剣そのもの

●後輩たちの声●



志田 壮 くん(3年)

ヤクルトのファンなので、身近にすごく素晴らしい先輩がいてうれしいです。今日はためになる話を聞けました。僕もプロ野球選手を目指しているの、今日学んだことを参考にしたいです。



吉田 俊教 くん(3年)

地元出身のプロ野球選手がいるというのは、うれしいことだし、とても誇りに思えます。高校でも野球を続けるつもりなので、今日は、いろいろためになることを学べて良かったです。



藤原 圭貴 くん(3年)

母校の先輩なので身近に感じながらも、プロに教えてもらって、赤中のみならず普段の練習より学ぶことが多かったと思います。今日学んだことを生かして、高校でも甲子園目指して頑張ります。