

好学尚武

市立浦和高等学校野球部通信
発行者 鈴木 諭

発行日 H30. 11. 5
発行ナンバー 654号

練習試合の結果

3日(土) 対小平南高校
第1試合 11対3 勝利
第2試合 18対10 勝利
4日(日) 対大宮東高校
第1試合 3対5 敗退
第2試合 途中まで(サッカー応援へ)

通算成績 29勝 28敗 4分

入試倍率(10月1日現在・新聞発表)

10月1日現在の(中3生)進路希望調査が新聞発表されました。市高は3,26倍という(例年通りの)高倍率でした。

この1回目の発表はよく、(県内公立高校の)人気投票というような言われ方をしますが、私はこの倍率こそ大事なのではないかと考えています。学校の持っているエネルギー(パワー)のようなものを示す数値だと感じるからです。

「市高に行きたい!」と思う子達が定数の3倍以上いる...それを突破して入学した子達は当然、他校の生徒達より母校への誇りをもって生活してくれるはず。そういう流れは教員としても(OBとしても)大変うれしいものです。

市高野球部入部を目指している受験生!

「初志貫徹」です。

ぜひ、この倍率にひるむことなく、4月入学にこぎつけて下さい。冬が寒ければ寒いほど、春の暖かさを感じることができるのだと思います。

君達の頑張りに期待します。

選手800私0

同世代の指導者と話をしているよく話題になること...それは今の高校野球選手達の体格の良さです。データはないと思いますが、身長も体重も(私達が高校生の頃とは)まったく違う平均値だと思われます。

先日、「食トレ」を行っている学校が特集されている記事を読みました。同じ市内、浦和学院高校の選手達は夕食でご飯を必ず800g食べるようにしている、と書かれていました。

(選手達に1度その800gを食べてみるよう指示をしました。各家庭でお願いします)

逆に私...実は、生活習慣病関連の検査に引っかかり、現在、医師の診断と栄養指導を定期的に受けている状態です(基本、減量です)。そこで言われたこと... (夕食後すぐに寝るという生活習慣であるなら)夕食で主食(ご飯やパン、麺類)を食べない生活をするよう指示されました。約1ヶ月それを実践し、血液検査はまだしていませんが、血圧や体重は(今までまったく落ちなかったのに)数値がずいぶん減りました。食生活の大切さを実感している今日このごろです。

選手は(夕飯で)800グラムの米を食べる
私は(夕飯で)米を食べない、0グラム

選手と私、目指すべき方向は正反対ですが、「成果」をださなければならないことに違いはありません。

このオフシーズン、お互い「身体づくり」に励み、来春、見た目が変わったと言われるようにしましょう!

ちなみにドラフト指名された浦学・渡邊君は高校入学時73kgで、現在90kgだそうです。私はその逆のルートを目指します。