

ぜひ読んでほしい記事があったので紹介します。

東京都で屈指の強豪校チームとして知られている江戸川区立上一色中学校野球部顧問、西尾弘幸先生はバッティングについて日頃から次のように生徒に伝えているそうです。

空振りをすると打てる確率が上がる。人間は修正能力を持っているので、空振りをした後に同じ球がくればバットに当たる確率が高くなります。ヒットになるかは分かりませんが、バットに当たらなかった状態からは前に進んだわけです。この進歩が大事で“次はいける”と思うのか“空振りをしてしまった”と捉えるかで結果が変わります。

さて上記のことから何か学ぶことはありますか。マイナスな感情（思考）では良い結果はできません。自信なさげにバッターボックスに入る人が多く見受けられます。相手と戦っているわけで自分と戦っているわけではありません。野球の世界では三割打てれば一流とされています。10回中3本打てれば良いバッターなのです。どのような選手でもずっとヒットが打てる選手はいません。1打席目のピッチャーゴロを引きずって暗い表情で2打席目に入る人や1球見逃してまずいといった表情をしている人を試合で見かけます。練習通りに試合で打つためには一喜一憂しないことが大切です。気持ちを切り替え、相手との勝負に集中してください。ただし、気持ちだけではそう簡単にヒットを打つことはできません。練習でできないことは試合ではできません。できたとしてもそれはまぐれです。実力にするためにはひたすら練習あるのみです。〇〇千回振った、誰よりも一生懸命練習したと自分に言い聞かせ試合に臨みましょう。上一色中では西尾先生だけでなくチーム（ベンチ）も「次は打てるぞ」とバッターにみんなで声をかけるそうです。チーム全員で絶対に打てると仲間が打てるような雰囲気を作りましょう。

**練習は試合のように 試合は練習のように～**

間淳. 空振りで安打の確率が上がる！？失敗を成功につなげる強豪中学校監督の“声掛け” Yahoo!ニュース. 2022-6 full-Count

<https://news.yahoo.co.jp/articles/dc861257ebaf25bcb6832bca9d19d0b173983612> (参照 2022-6-2)