

肌寒い季節になってまいりましたが、皆様の体調はいかがでしょう？体調管理には十分お気をつけください。選手たちは、秋季大会とクラストカップで中本牧シニアに連敗し、自分たちの実力の無さを身にしみて感じてることができました。毎月目標設定用紙を記入していますが、関東出場・全国出場に相応しいプロセスを踏んでいけるように日々練習しています。

そして、今月からチームでは野球ノートを徹底して取り組んでいます。野球ノートは、毎日の練習の効果を高めるため・平日の練習を有意義なものにするために欠かせないトレーニングの一つです。今回のメンタルトレーニング通信では、野球ノートについて書かせていただきます。

## 「野球ノート / 日誌 の効果とは」

野球ノートとは、一般的に練習日誌のことを指します。練習日誌とは、英語でLog Book(航海日誌)と言われます。船乗りにとって、**目的地到着・今どこにいるのか・今後の経路計画**は重要であり、それはスポーツ選手も同じです。現在の野球界にも練習日誌は多く広まっており、甲子園常連校である東海大甲府や松商学園、日本文理、仙台育英など高校野球にも普及しており、「野球ノートに書いた甲子園」という本が第4弾まで発売されているほどです。

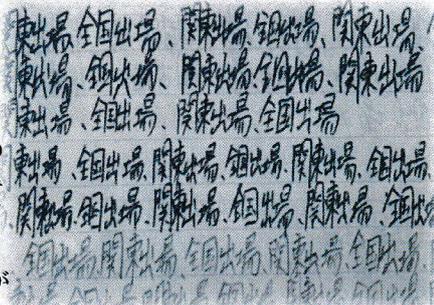
(HPに甲子園にも出場した都立小山台高校野球班の記事を掲載していただきましたので、是非ご覧ください。)

練習日誌の効果をメンタルトレーニングの観点から見ると、大きく3つに分けることができます。

- 1.【**目標設定**】…毎日の練習(試合)に対して、目標を持って取り組むことで練習の質を高め、上達するスピードを上げる。
- 2.【**自己分析**】…目標までの距離を自分自身で把握することでやるべきことが明確になる。
- 3.【**イメージトレーニング**】…明日はどういうプレーをしよう、今日のベストプレーはなんだっただろう、と成功イメージを考えながら練習日誌を書くことによって、グラウンドが使えない時間もイメージトレーニングを使って練習することができる。

そして、日誌において最も大切なことは「**楽しく書くこと**」です。監督に見せるから・お母さんに見せるから書くというのは、意味のない練習日誌です。私から書き方がわからない選手のために見本を配布していますが、それに従って書けという意味ではありません。自分が上達するため・夢に近づくために書くのが日誌の本質です。選手の中には、自分と会話するように書く選手やオリジナルの項目を作って書く選手など、自分なりの野球ノートを作り上げて、練習日誌がハマってきた選手も多くいます。1年生は、初めて書く選手も多く、まだ上手に書ける選手は少ないですが、今後もトレーニングを重ねていきたいと考えます。

お家で野球ノートを書いている姿を見つけましたら、「勉強しろ！」というのではなく、「偉いね！応援しているよ！」と一言かけてあげてください。子供は、照れながらも喜ぶと思います。練習中、私がグラウンド外で練習日誌の添削をしている時があると思いますので、何かご意見ご質問がある方やお子さんの野球ノートを見たい方はお声がけください。(ただし、見せないでという選手のものは私と選手の信頼関係が壊れてしまうので見せることができません。ご了承ください。)



※選手の練習日誌