

一球通信 vol.141

*****コンテンツ*****

1. 広商合宿感想文
2. OB 便り（平成7年卒永野様より）
3. 春季オープン戦日程
4. 新編集者挨拶（1年浅川より）

1. 広商合宿感想文

2018 年末に行われた広島商業高校との合宿について、一橋選手全員の感想を掲載いたします。ご覧ください。

☆投手

鈴木馨太郎（3年）

今年の広商は3年間で1番キツかったと思います。毎年来るたびに練習が新しくなりましたが、年を追うごとに厳しいものになっていました。

今年は投手コーチの方が不在でしたが、先生方から入れ替え戦の配球についてアドバイスを頂くなどためになりました。また、広商の選手や広商OBとの交流も多くなったため、普段気になっていた体の使い方やトレーニング等について聞くことができました。

広商の方々も一橋が3部に復帰することを心待ちにしてくれていると感じたので、今回の経験を活かして春の昇格に繋がりたいと思います。

木下滉平 (3年)

今年の広商合宿は、3年間で1番有意義なものとなりました。主に去年との違いは、自分の心構えであったように思います。リーグ戦を1年間経験し、自分の足りない部分(コントロール、投球術、メンタリズムなど)を把握して、広商の子たちと意見交換をしたり、教わったりすることが出来ました。自分は広商のピッチャー陣と比べても身体能力が高くなっていたのは驚きましたが、高校生に追い抜かれないよう鍛錬を続けなければならないと感じました。この合宿で教わったことを発揮し、必ず3部昇格したいと思います。

亀山龍雅 (2年)

今回は初めて投手として参加させていただきました。きついトレーニングも多かったのですが、皆で励まし合いました、お互いが厳しい目で見合っているため手を抜かず、全力でトレーニングする良い雰囲気作りができているなと思いました。また技術の面でも特に牽制での指導がとてもしっかりになりました。広商の左投手は皆牽制がうまく参考にする点が多かったです。また直接教えてもらった時も、一方的に自分が持つ技術を伝えるだけでなく、僕の今の現状にアレンジを加えた僕向けの指導をしてくれたのでためになりました。広商での指導を生かし、打者との勝負だけでなく、ランナーを出してからはランナーからもアウトを取れるようにしていきたいです

笠松慎 (2年)

広商合宿で特に印象に残ったことは3つあります。1つは投手というポジションの重要性です。練習後の集合で監督が投手について話すことが何度かありましたが、投手がどれほど責任のあるポジションであるかを感じました。

2つ目は広商の選手の練習に取り組む姿勢です。ランメニューの際、自分たちで目標タイムを設定し、それをさらに自分たちで短くしていくということがありました。指導者の監視がないところでも、自らに厳しくしていくことが、比較的自由度の高い大学野球での練習では重要であると思いました。

3つ目は広商の選手の成長です。昨年初めて広商合宿に参加し、仲良くなった選手と再会することがありました。どの選手も昨年とは比べ物にならないほど、体が大きくなっていました。日々の練習の積み重ねの大切さを感じました。また、これほどの練習をしなければ、体を大きくすることはできないのかと感じ、自分も努力していこうと感じました。

広商で学んだことは他にも多くあります。それらをこれからの練習に活かしていきたいと思っています。

佐藤昂樹（1年）

今回が初めての広商遠征でした。先輩から広商の練習の厳しさを度々聞かされていたので、初日の練習には恐る恐る望みましたが、なによりも目的や意識すべきことがはっきりとしている、洗練された練習に驚かされました。もちろん体力的にきつい練習は多かったです。ただ体力を削られる練習などではなく、場面ごとの最適な動きを身に付けられる練習が多かったため、とてもためになりました。今回私はピッチャーとして練習に参加しましたが、ピッチャーとしての技術だけではなく、広商の選手たちからピッチャーとしてあるべき姿、気持ちを学ぶことができたので、それを意識しながら練習に取り組んでいます。また、広商のワンプレーに対する厳しい指摘の声がとても印象的でした。私

自身は厳しい声掛けが飛び交う雰囲気は好きなのですが、一橋では練習中の厳しい雰囲気作りができていなかったと実感したので、これからは先輩後輩関係なく、厳しく指摘し合える雰囲気を作っていこうと思います。

綾野滝馬（1年）

今回広商合宿に初めて参加させていただいてとてもいい経験をすることができました。私はピッチャーとして参加したのですが、広商のピッチャーの子たちはそれぞれ高い意識を持って練習しているというのを強く感じました。例えば、ブルペンでの投球を見ていると低く遠くに一球一球丁寧に投げていると感じました。また、広商には様々なタイプのピッチャーがいたため自分のフォームを改善するためのヒントをたくさんもらうことができました。ピッチャー陣は特に選手が中心となって自発的に練習に取り組んでいると感じました。一橋大学も練習の合間に指摘はあっていますが、もっと広商のように中身の濃い指摘をしあえたらと思いました。来年も多くのことを学ばせていただきたいと思います。

伊地知航（1年）

今年は自分にとって初めての広商合宿でした。自分が最もこの合宿に参加出来てよかったと感じるのは人として大切なことを学べた点です。

これまで広商の野球を見たことなかったのですが、野球の技術レベルの高さは最初から分かっていたことでした。ですが、彼らの人間としての素晴らしさは想像を超えたものだったのでとても印象深いものでした。皆が礼儀正しくて、率先して行動してくれて立ててくれ、人として素敵だなと感じました。一橋の生徒は学業面において褒められることがあるせいかな、謙虚さを忘れがちな気がします。

野球において素晴らしい成果を上げている彼らが謙虚さを忘れていない所を見習い、自分も一緒にいて気持ちの良い人間になれるよう謙虚さを忘れてはいけないなと思いました。

☆捕手

江角直人（2年）

広商では、広商の選手やOBの方々から様々な捕手の意見を聞くことができました。一橋で少ない人数でやっているだけでは得ることができないような知識を得ることができたことはとても良かったと思います。また、2日目には達川さんの指導を直接受ける貴重な機会がありました。スローイングと捕球を見て頂き、自分の弱点を改めて見つめ直すことができました。広商で得られたものを国立で実践できるようにこれから練習していきたいと思えます。

ただ、個人的に3日目以降体調を崩してしまい、練習に参加できなかったことは大きな心残りです。2日目までに様々な事を吸収できたので3日目以降も練習できていればもっと上手くなれただろうな、というのが率直な思いです。来年も広商に行かせて頂けるのであれば、決して体調を崩さないよう気をつけたいと思えます。

☆阿佐美駿将（1年）

広商では中身の濃い練習が出来ました。私は冬からキャッチャーを始めたのですが、広商のキャッチャー陣や達川さんなどに教えていただき、とても学ぶことが多かったです。今回学んだことを国立のグラウンドでも反復して練習して体に染み込ませたいと思えます。バッティングでは重いバットでの連続ティーやバランスボールの上に座ってのティーなどバリエーションの豊富な練習をさせていただいて良い刺激になりました。改善したいところとしては、食事の量が少なく体重が減ってしまったので来年からはしっかり体重を維持しつつ練習に取り組めるよう食事トレーニングの一環だと考えて取り組みたいと思えます。

☆内野手

大北啓史（3年）

今年の広商合宿では、これまで過ごした中で一番充実したものでした。特に自分の糧になったことはバントと走塁です。バントに関しては去年も少し教わったのですが、なかなかコツが掴めずにいましたが、広商の選手に丁寧に教えてもらったので、ボールを押し出すという感覚を身につけることができました。これによってファールチップが減り、成功率の上昇につながったと思えました。走塁では、股関節を意識し、スタートを切ってから戻るという練習がありました。これを身につけることで足の速くない選手でも盗塁が狙え、エンドランなどでもよりよいスタートが切れると思えます。この2つは東京に戻ってから全体で練習しています。

飯坂一樹 (3年)

広商に来ると、忘れていた高校野球の感覚を毎年思い出します。これが野球のあるべき姿なのではないかと感じます。練習中はきびきびと動き、声で雰囲気をもり立てるとするのは大学野球をやっていて忘れかけている部分かなと思いました。雰囲気を広商の練習に近づけるとするのは国立帰ってからもやっています。また、2ヶ所ノックは量を受けられる恰好の練習ということで取り入れています。強いチームのしていることを真似てみれば自分たちも強くなれると思うので、これで練習をしてみて成果が出るといいなと思います。

3回目の広商との交流合宿でしたが、やはり何回も来ていると広商の子も僕のことを覚えてくれていたり名前を知ってくれていたりして、野球の話をするにも勉強を教えるにもとてもスムーズにコミュニケーションが取れたかなと思います。やはり合宿の意義として広商の子と交流するというのがあるので、野球や勉強に限らず色々な話をして仲良くなれたのは良いことだと思います。ぜひ仲良くなった選手達には試合で活躍できるよう祈っています。今回は最後となり、来年広商にきて練習することが出来ないのは残念で寂しいですが、これからも得たものを練習に活かしていきたいですし、広商が甲子園に出られるよう応援したいと思います。

草ヶ谷悠土 (2年)

前回に引き続き、今回の広商合宿でも感じたのは、練習の雰囲気が一橋とは全く違うということです。今年はボール回しに多く時間を割いていて、走塁練習も様々取り入れられていましたが、メニューが始まる前と後に、何のためにやるのか、どんな動きを身につけなければいけないのか、しっかり全員で確認して意識を統一していました。また、ノックでは試合に近い緊張感があり、このような雰囲気がチームを強くするのだなと思いました。プレーの面でも、打撃・守備・走塁それぞれの技術や意識などについて、広商の選手と話をしたり、関係者の方々に教えて頂いたりして多くの気づきを得ることができ、ためになりました。これを活かして必ず3部昇格し、また来年お世話になればと思います。

富澤拓哉 (2年)

今年の広商合宿は去年よりも厳しく感じましたが、去年よりも多くのことを学び、吸収することができ、去年よりも有意義な日々をおくることが出来ました。特に守備と走塁に関しては、今までの一橋での練習では気付くことが出来なかったことを学ぶことが出来ました。守備では前に出てとることの重要性や、片手で捕りに行くのではなく、しっかりと両手で捕る重要性を学ぶことが出来ました。また、走塁では、牽制の戻り方を主に学ばせて頂きました。これら守備面と走塁面をこの冬の間にもチームとしても個人としても完璧に出来るように練習して行きたいです。

高崎修 (1年)

入部当初からその存在を先輩方から知らされて、楽しみ半分不安半分で挑んだ初めての広商合宿でしたが、予想をはるかに上回るほど過酷で、そして有意義なものでした。肘痛のためノックにはあまり参加できませんでしたが、アップの時点で学ぶことが多くありました。ダッシュ系では、ただ走るのではなく最初の5歩を強く意識する、地面を強く蹴る、など様々な動きに特化した種目があり、走ることが苦手な私にとっては大いに参考になりました。またバッティングでは、毛利さんにヘッドを走らせるためのやり方をご指導していただきました。個人的に打球の飛距離を課題としてきたので、このアドバイスは大変ありがたかったです。

広商の子たちの野球に対する姿勢や動きを見るだけでもためになる貴重な機会を与えていただきありがとうございました。

青田真 (1年)

今回、広商で、甲子園を狙うようなレベルの高いチームとの合宿ができたことが何よりも得難い経験でした。特に、自分は毛利さんにバッティングについての指導を受けたのですが、これまでの自分の課題についての解決方法を教えていただき、バッティング技術向上に繋がりました。しかし、まだバッティングフォームが固まっていないため、国立での練習で、教わったことをしっかりと体に覚えこませられるように練習したいと思います。また、重いバットや長尺バットなど、様々なバットによる連続ティーでは、自分のスイング力がまだまだであると痛感しました。最後に、今回の広商合宿を通じて、様々な野球の知識や練習を学べたため、国立でも広商が実践していたことをより高いレベルで実行できるよう練習していきたいと思います。

安土潤介 (1年)

1年生として、自分は今年初めて広商合宿を経験しました。合宿前は、先輩から「練習が長く、筋肉痛になるぞ」と言われ、どんな練習をするのだろうと内心はビクビクしていました。しかし、実際にこの合宿に参加してみると、自分が高校時代には感じるができなかったチーム全体の意識の高さを感じました。自分の高校時代と比べて何倍もの部員がいるにもかかわらず、チームの一人一人が共通の目標を持っていることに驚きもしました。練習自体もサーキットなど身体的にしんどいメニューもありましたが、ノックやボール回しを、普段しているレベルとは違うレベルで体感できたことは、とてもいい経験になりました。

本多貴一（1年）

今回の広商合宿を通して、野球への向き合い方について見直さなければならないと感じました。広商の子たちは移動のダッシュであったり、ノックの声であったり、練習中の様々な場面で一生懸命さがうかがえました。そしてこういった一生懸命さや泥臭さなどが自分達に欠けているのではないかと感じました。そういった、1つ1つのことを本気でやることによって勝負強さが身につく、ここぞの場面での結果につながってくるのだと思います。今考えると、高校の頃はもっと一球やワンプレーにもっと貪欲で失敗を本気で悔しがっていたように思います。高校の頃の野球への向き合い方を思い出して、これからの練習に今まで以上に必死で取り組んでいきたいと思っています。

☆外野手

木村衛（3年）

今回の広商合宿は3回のうち自分が最も主体的に取り組めた、実りある合宿だったように感じています。ただしどの練習をこなすだけでなく、コツを掴んだり一工夫加えたりすることも技術の成長のためには必要だと再認識することができ、広商で行った練習を実際に大学での練習でも採用させていただいています。特に打撃と走塁のレベルアップを念頭に置いていましたが、特に走塁に関してはさまざまなことを学びました。自分が走塁に対して苦手意識があることはチームの戦術にも影響を与えてしまうので、リードの歩幅から見直せたことで今後自分がどうレベルアップしていくかという目標を立てられました。また、守備でも工夫したメニューが多く、参考になりました。主軸を担う存在としてより強くなれるようこれからも精進していきたいと思っています。

高梨修也（2年）

今回の広商では、体力面はもちろん、知識の部分でも得るものが非常に大きかったと感じている。連日、普段なら絶対にお会い出来ないような方々に指導していただき、貴重なお話を伺うことができたことは大きな収穫であった。具体的には、走塁面でのファンブルゴアの練習や牽制練習などで教わったことは実戦においてとても有用であると感じた。また、個人的にもスローイングやバッティングの癖などを指摘していただき、プレーのレベルアップに繋げることができた。また、引き締まった練習の雰囲気やお互いの競争意識などの面でも見習うべき部分が多かった。その日、その時の練習に対して命懸けで臨む姿勢というものの大切さを改めて感じることができた。この1週間で得たものを忘れずに、大学での練習に活かしていきたい。

阿部誠也（2年）

私にとって、今回で2回目の広商合宿でした。厳しい練習についていくことに必死だった前回に比べ、気持ちに余裕があり、今回の広商合宿は走攻守と収穫がとても多かったです。特に走塁については意識が大きく代わった部分がありました。私は比較的足が速い方で意識しなくても間に合ってしまうことがあり、疎かになってしまっているのが走塁でした。常に先の塁を狙う意識、練習では難しいことに挑戦すること、最短のベースランニングを心掛けることなど、やるべきことは沢山あります。一橋が勝つために走塁の巧さを磨くことは重要なことなので、毎日の練習に取り入れ、意識を忘れずに取り組みたいと思います。指導者不在の一橋にとって、広商との交流は野球を学びなおす重要な機会です。関係者の方々には本当に感謝しております。必ず3部昇格を果たしたいと思います。

塚本晴大（1年）

今年初めて広商合宿に参加させていただきました。アップからランメニューまで、本当に濃い一週間でした。何よりも練習中に広商の選手たちの話を聞くことができたことが一番の財産になりました。走塁練習や守備練習で一つリードを捕るにしても、一つフライを捕るにしても細かい工夫があり、強さの根源を見た気がしました。また、プロの〇〇選手はこう考えているらしい、など選手一人一人の引き出しの多さにも驚きまし、彼ら自身も持論を持っているのが印象的でした。毎晩練習日誌を付けていたのですがそれは3000字以上のものになっており、改めて充実していたと感じました。この貴重な一週間を国立での一年間に還元させるべく練習に臨みたいと思います。

白根康太（1年）

今回の広商は、自分にとって初めての広商であり、先輩達の話聞いていた限り、体力的にとってもハードな練習になるだろうと想像していました。効率性など度外視し、ひたすらに量をこなす練習を繰り返すつもりで臨みましたが、実際はアップからランメニューまで、しっかりと考えられた運動が非常に多いのが印象的でした。その中でも広商の選手は互いに言葉をかけあい、妥協を許さずに取り組んでいました。自分は辛いメニューになるとどうしても自分のことで精一杯になってしまうことが多いので、このような姿勢は見習いたいと思いました。また、毎日練習していたボール回しに実際に入り、広商の選手の送球の速さ、正確性はこのような反復練習によって生まれているのだと感じ、一橋の練習にも取り入れたいと思いました。個人的に最も印象深かったのは、達川光男さんや現役の岩本選手など、プロの世界を経験した方のお話を直接聞いた事で、来年も機会があれば是非聞いてみたいと思います。

酒井駿輔（1年）

初めての広商合宿でしたが、ためになることが多かったです。まず、守備についてです。自分は外野手の練習に入りましたが、内容は基礎的なものが多く、基礎の大切さを強く認識しました。基礎の中でも自分は特に背走ができていないということも改めてわかりました。次にバッティングについてですが、自分は真鍋とティーバッティングをする機会があり、いろんなことを教えてもらいました。広商でたくさんのことを学びましたが、これをどう生かすかは自分次第だと思っているので、しっかり自分のものにしていきたいと思います。

2. OB 便り(平成7年卒 永野様より)

硬式野球部 現役・OBの皆様

平成7年（1995年）卒の永野と申します。

有難くも現役部員の方からのご依頼を受け、僭越ながら、現役時代の思い出につき寄稿をさせていただきます。

私が一橋野球部に入部したのは1991年春。同年春シーズンに一橋は4部リーグから3部リーグへの昇格を果たし、秋シーズンは3部にて苦戦することが予想されていた。しかしシーズン開幕直後から、成蹊、芝浦工大を連勝で撃破し、下馬評を覆す快進撃が始まった。投手陣は小出さん（当時4年）、犬飼さん（3年）、八木さん（3年）の三本柱が健在であり、打線は山下さん（4年）、村田さん（4年）、矢澤さん（3年）、小松さん（3年）、谷口さん（2年）、平田さん（2年）を中心とする厚みのあるラインアップを誇っていたことを考えると、不思議なことではなかったのかもしれない。

因みに当時の1年生の役回りとして、試合や練習のための各種雑用は当然のこと、試合に負けた場合には、雰囲気の良い試合後ミーティングで「怒られ役」になることであり、逆に勝った場合には「勝ち点飲み会」においてお酒を飲んで潰されること、があった。言わば「勝つも地獄、負けるも地獄」であったわけだが、早々に勝ち点飲み会を2つ経て体力を消耗していた我々1年生にとって、さすがに次の大正大戦は「勝つが地獄」はないと思い込んでいたが、強力な投手陣と打線が見事に噛み合い、大正大を相手にも2勝1敗で見事に3連続の勝ち点を挙げる事となった（勝ち点を決める勝利が目前に迫った際、同期の1年生部員が「まずいよ、今日もまさかの勝ち点飲み会だよ！」と焦っていた姿が今でも忘れられない）。また1年生のもう一つの大事な役回りが、対戦相手を「ヤジる」こと。現在は相手へのヤジはなくなったようであり、それは結構なこととは思いますが、当時はいかに一定の品位を保ちながら、センスの良い、相手をドキッとさせるヤジを言うかに力を注いだものである。

すっかり話が逸れたが、同シーズンはこのような快進撃の下、3部リーグで順天堂に続く2位という堂々たる戦績を収めることとなった。その後、私の在籍期間において同シーズンを上回る戦績はなく、更には4部降格の屈辱も味わい、不完全燃焼感は現在に至って残っている。他方で私が2年時に捕手転向後に初めて出場した試合を含め順天堂戦で2度の勝利を収める等、多くの喜びを感じられる4年間でもあった。

さて、私は東京にいる頃は極力シーズンに1回は現役の皆さんの応援に行くよう心がけていたが、私の現役時代に比して他大学は軒並み強豪校出身者中心になっており、現役の皆さんはさぞ苦しい戦いを強いられているであろう。他方で一橋の選手も体格・技量ともに当時よりレベルアップしているところ、この逆境にめげず、個人の力量で劣る面はチームワークと頭脳を駆使して、今後とも他大学に伍して戦われることを祈念申し上げたい。

自分は今海外にいますが、また遠からず国立のあの思い出のグラウンドに、白球を追いかける現役の皆さんを応援に行く所存です。是非頑張ってください。

平成7年卒
永野 均（ロンドンより）

3. 春季オープン戦日程

来年の3月のオープン戦の予定についてご報告致します。

3月1日(金)	駿河台大学	13:00	試合開始	駿河台 G
3月3日(日)	成城大学	13:00	試合開始	一橋 G
3月6日(水)	法政大学	10:30	試合開始	法政 G
3月7日(木)	東京大学	13:00	試合開始	東大 G
3月11日(月)	東京経済大学	13:00	試合開始	東経 G
3月15日(金)	東北大学	13:00	試合開始	一橋 G
3月16日(土)	首都大学東京	10:30	試合開始	首都大 G
3月19日(火)	横浜国立大学	13:00	試合開始	一橋 G
3月21日(木)	高千穂大学	13:00	試合開始	一橋 G
3月25日(月)	拓殖大学	13:00	試合開始	拓殖 G
3月26日(火)	横浜市立大学	13:00	試合開始	一橋 G
3月31日(日)	東京学芸大学	13:00	試合開始	一橋 G

以上 12 試合となります。ご都合がつく際には是非グラウンドにお越しくださいませ。
また、天候等の理由により予定が変更となる可能性がございますのでご観戦の際には
最新の情報にご注意ください。

4. 新編集者挨拶（1年浅川より）

次月号より、3年渡辺に代わり一球通信の担当をさせていただくことになりました、1
年マネージャーの浅川です。早く仕事に慣れられるよう、上級生の助言を頂きながら編
集等作業に務めたいと思います。よろしくお願ひ致します。

最後までお読みいただきまして有難うございました。

今後とも野球部への温かいご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

一橋大学硬式野球部

3年マネージャー渡辺佳奈

一橋大学硬式野球部公式ホームページはこちら↓

<http://jfn.josuikai.net/circles/sports/hit-u-bbc/>

↓ご意見・ご要望・配信停止等のご連絡等はこちらまで↓

hit.u.bbc.mg@gmail.com