

平成22年6月号

名古屋ウエスタズ事務局
2010年6月13日発行
Vol.113



名古屋ウエスタズのモットー

礼儀正しくする
一生懸命やる
基本通りやる
約束を守る
思いやりをもってやる

はじめに

6月に入ってから梅雨らしくない涼しい日や暑い日が交互にきます。風邪などひかないように体調管理をしっかりとやりましょう。

スポーツによるケガの多くは「筋肉を使うと疲労を引き起こす(筋肉痛) 筋肉が硬くなる 関節の動ける範囲が狭くなる 知らずにスポーツを続ける」を繰り返していると発生します。

特に野球の場合ひじ、肩を痛める事が多いです。これを防ぐには投球フォームの修正などもありますが準備運動とストレッチをていねいに行う事が大事です。投球フォームは監督、コーチの指導をしっかりと守って下さい。

練習前の準備運動、ストレッチも今は痛くないからと適当に済ませず一生けんめいやって筋肉と関節を柔らかくしてから練習をしてください。ストレッチなどは家でテレビを見ながらでもできるので素振りをした後などにも行ってください。毎日やると効果が有ります。

しかし練習中にひじや肩などが痛くなった場合はがまんしないですぐに監督やコーチに言ってください。野球がしたいからといってがまんして続けると大きなケガになってしまいます。

選手たちはこれから先10年、20年後でも野球が続けられるようにケガをしない体を作ってください。小池コーチの年齢まで続けるとあと50年以上も野球が出来ますよ。

Cチーム

臼井監督よりの一言

こんにちは、Cチームの監督です。

最近の選手達を見ていて、なんか練習をやらされているなーと、感じます。

野球の練習は**反復練習**です。同じことを何度も何度も繰り返し、一つずつ技術を身につけていくものです。毎週、河川敷(グラウンド)に何をしにきているか、何のために来たのかを、監督・コーチに怒られた時、練習がづらいなーと思う時、思い出して下さい。

努力に勝る天才は無しです。

「僕は天才という言葉がきらいです。僕が長い間努力して、死にもの狂いで身に着けた技術を、周りの人は天才の一言で片付けるから。」と世界のイチローも言っていました。

選手の皆も一生懸命努力していると思うけれど、

まだ足りないと思います。

言われたことを一生懸命やるのも大事ですが、**自分達で考え、行動、努力してその時初めて見えてくるものがある**と思います。それが今、皆に一番足りないものなんじゃないかな？

もう一度考えてみてください。

5月の成績

Aチーム

H22.5.1(土)

ろうきん杯 2回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
ウエスタンズ	1	0	1	0	3			5
ファイヤーボーイズ	5	0	0	3	X			8

H22.5.3(月)

フレンドリーグ 5試合目

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
ウエスタンズ	1	0	2	1	0	1		5
松山ルーキーズ	0	0	2	0	0	0		2

H22.5.8(土)

ワールドウィン 1回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
小牧パンサーズ	3	0	0	0				3
ウエスタンズ	0	1	0	0				1

H22.5.9(日)

フレンドリーグ 6試合目

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
ウエスタンズ	0	0	0	0	2			2
大里東リーダーズ	3	7	0	0	X			10

H22.5.30(日)

しらさぎ旗 2回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
ウエスタンズ	0	0	0	0	0	0		0
亀の子クラブ	1	0	0	1	0	X		2

Cチーム

H22.5.1(土)

第23回ワールドウィン杯 1回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
豊田 虎	0	1	0	3				4
名古屋ウエスタンス	3	2	3	X				8

H22.5.2(日)

第16回しらすぎ教育リーグ 1回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
名古屋北トップD	3	1	0					4
名古屋ウエスタンス	7	3	1					11

H22.5.9(日)

第16回しらすぎ教育リーグ 2回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	計
鳴海シャークス	0	0	2	4	0		6
名古屋ウエスタンス	4	4	4	11	0		23

H22.5.15(土)

第18回 吉田杯教育リーグ 2回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	計
ニュータウンジャガーズ	1	0	1				2
名古屋ウエスタンス	10	9	X				19

H22.5.16(土)

第18回 吉田杯教育リーグ 3回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	計
名古屋ウエスタンス	5	5	2	0			12
光ヶ丘少年野球団	2	0	0	1			3

H22.5.30(日)

第23回 ワールドウィン杯 2回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	計
名古屋ウエスタンス	0	4	0	0	0	2	6
岡田ボーイズ	0	0	0	0	0	0	0

試合結果のまとめ

Aチーム試合結果

フレンドリーグ	1勝1敗
ろうきん杯	2回戦敗退
ワールドウィン	1回戦敗退
しらすぎ旗	2回戦敗退

Cチーム試合結果

第23回ワールドウィン	1.2回戦勝ち
第16回しらすぎ教育リーグ	1.2回戦勝ち
第18回吉田杯教育リーグ	2.3回戦勝ち

チョット一言コーナー

【Aチーム】

安田コーチ

小川原監督 佐野コーチ

ウエスタンスの関係者保護者のかたには 親子ともども いつも お世話になっております。ありがとうございます。

Aチームの光介の父です。5月9日の試合中に 右手中指を 骨折をしまして チームの方々には 大変ご迷惑をおかけしております。光介も 野球が出来なくなった事で 焦りと悔しさで イライラしているのが 親からみても良くわかります。いつもマイペースで のんびりしている性格だと思っていたのに 少しばっくりしています。

光介がウエスタンスに入団したのが 3年生の11月です。良き指導者とチームメイトに恵まれて 本当に感謝しております。ありがとうございます。Aチームの選手の皆

卒団まで後9ヶ月、大好きな野球をチームメイトと悔いのないように 頑張ってください。

伊藤父

監督、佐野コーチはじめ父コーチの皆様いつもお世話になります。

伊藤皓登の父です。

プロ野球も見たことない野球のルールもわからない皓登が野球をやりたいと言った時はどうせ続けられないだろうと思っていましたが、子供が一生懸命やる姿を見ていると月日がたつのは早いもので4年もお世話になっています。

ピッチャーをやりに出した頃はストライクが入らず悔しい思いをしたこともありましたが、選手のみなさん、皓登も一生懸命投げるのでみんなも一生懸命守ってやって下さい。

みんなでつなぐバッティング。1人1人が意識を高めて試合に取り組んで行って下さい。
残り一年をきりましたが悔いのないようにしていきましょう。

岡野母

監督をはじめコーチ、保護者の皆様にはいつも大変お世話になっております。

友哉がウエスタンズに入団して1年半。夏の暑さでダウンしても怪我をして練習に参加出来なくても、野球を続けてこれたのは一緒に頑張れる仲間がいたお蔭だと思います。これからも野球を通じて多くの事を学び、成長していってくれるといいなあと思っています。

Aチームの仲間と野球が出来るのはあと1年。今はなかなかよい結果が出ないけど、自分のやるべき事を精一杯やっていたら必ず道は開けるはず！目標に向かって最後まで諦めず、全力で取り組んで欲しいと思います。

「ウエスタンズで野球をやってよかった」と言えるように、残りの時間を大切にして大好きな野球をもっと楽しんでね！みんなの笑顔がたくさん見られるのを信じて応援しています。

お知らせ

*次回7月号ではA父コーチ・母のコメントを掲載する予定です。

*今年の夏合宿は

8月20日(金), 21日(土), 22日(日)に決定しました。詳細は後日連絡しますので各自の予定に入れておいて下さい。

よろしく申し上げます。

編集事務局 奥西
編集者：那須、奥西