

# 集中力と勝ちたい気持ち 少年野球 成少フオックス

僕たち成少フオックスは全員で46人の少年野球チームです。

大谷津多目的広場を中心に、毎週土・日・祝日には、朝から夕方まで試合や練習をしています。

成少フオックスは、守備とチームワークを大切にしています。守備がしっかりしないと試合にならないので、大会のない1月から3月は、特に集中して守備練習をしています。

指導してくれるのは、根本代表 佐々木監督とコーチの人たち。5・6年生中心のAチームと4年生以下のBチームに分かれて練習しています。試合のときは、「集中力と勝ちたい気持ち」を大切にすることが指導されています。

チームには、友達に

も負けないように、練習に大会に頑張っています。

誘われて入ってくる人が多く、最初はみんな初心者です。それでも、全員で一つのボールを追いかけている



守備を確実に

守備を確実に守っています。



ずっと野球を続けたい

うちに、いつの間にか夢中になっていきます。練習のときはつらいこともありませんが、チームの仲間と一緒になので苦にはなりません。家族からも、辛抱強くなったね」と言われます。

夏には海に近い場所ので合宿をします。普段顔を合わせない他の県のチームと試合ができたり、レクリエーションもあつたりして、みんなとても楽しみにしています。

成少フオックスは、創立30年になる伝統あるチームで、最近も6年連続県大会に進出するなど好成績を残してきています。先輩たちはほとんどの人が、中学・高校に進んでも野球を続けています。特に今年には、成

田高校の唐川先輩が大活躍、僕たちも負けないように、練習に大会に頑張っています。

## なかまと一緒に(56)

# シェイプアップ!リフレッシュ!

### ボクササイズK・O

わたしたちは、毎週末曜日橋賀台公民館でボクシングのトレーニング方法を利用して健康増進を図っているサークルです。

指導をしてくれるのは、ボクシングインターハイ優勝経験のある大久保克弘さんと河島教明さんを中心に4人。小学生から高校生、公務員・パイロット・主婦など年齢も職種も幅広く、将来ボクサーを目指す人、ダイエットが目的の人、健康維持のためにする人などさまざまです。

トレーニング内容は、縄跳び・シャドーボクシ



パンチが炸裂



3分間は意外と長い



ボクササイズでリフレッシュ!

ング・サンドバッグ・パンチングボールなどボクシングジムとほぼ同じです。3分間やって1分休憩、この連続トレーニングです。みんな同じ内容を消化するのではなく、練習時間もメニューもおのおのが考えこーチの指導を受けます。

全身を使った有酸素運動なのでとても効果的です。真冬でも15、30分経つと汗が吹き出します。無理をせず長く楽しく練習に取り組み、ステップアップできるのが一番です。ストレッチ解消、ダイエット、そしてリフレッシュにもボクササイズは最適です。

市民の

# 空にはハクチヨウ や大だこが

岩澤秋弘さん(西和泉)

わたしのふるさは青森県平内町です。面積の大半が陸奥湾に突き出た夏泊半島、という町で橋の自生する北限としても知られています。半島の付け根の浅所海岸はオオハクチヨウの飛来地としても有名です。わたしの家は内陸部にありましたが、ハクチヨウなどの渡り鳥の群れがV字形になったり、一直線になったりして上空を通り過ぎて行きました。

実家は約1.5ha程の稲作農家でした。夏に山背が吹くとけがず、冷害のこと(で米がほとんど取れない年もありました。当時はまだ出稼ぎもなく農家の暮らしは厳しかったですね。その代わり、農閑期には親たちが皆家にいたので、よく子どもたちの相手をしてくれました。正月のたこ揚げも大人たちと一緒にやりました。何しろ豊平分ほどの大きさのたこに、



冬の浅所海岸

8mもある縄の足を付けていましたから、親たちも夢中でした。ほかに、コマ回し、メンコ、竹スキーと何をやっても楽しかったですね。父親との、モスクガニ(漁も忘れられません。秋、産卵で川から海に下る力二を細竹で作った築で捕まえるのですが、数時間でカマス(米袋)が一杯になりました。

今思つくと、平内では大人も子どもと一緒に頑張って働き、遊んだという感じがします。  
こちらへ来て約30年。成田は温暖で自然が豊かで、それでいて東京にも近いところがいいですね。先日海外へ出掛けた息子夫婦を車で迎えに行き、10数分後にはわが家に到着。これも成田ならではの良さですね。

## ふるさとトーク(126) 青森県平内町

# ひろば

### ペット大好き 92



山崎 稜太くん(中央)  
啓太くん(右)北須賀)  
コロ(メス)

学校が休みの日には、お父さんと二人で散歩をさせてるんだ。猫が好きみたいで、追いかけはじめると大変。すごい力でぐいぐい引っ張られちゃう(稜太くん)

ごはんあげると喜ぶよ。おなかいっぱい食べてね!(啓太くん)

### スクスクのびのび 315

相澤 弘輝くん(4歳・左)玉造  
小澤 柁也くん(4歳・右)玉造

近所の友達同士で、よく一緒に遊ぶんだ。二人とも和菓子が好きなところが似てるかな? 外で遊ぶの大好き! お砂場遊び、ブランコ、すべり台、何でも好きだよ。寒くても一緒だったら、楽しいからぜんぜん平気! ずっと仲良しでいようね。



秋山 桜愛ちゃん(加良部)



こんにちは  
赤ちゃん 111

コルドバ 慧ちゃん(土屋)

