



かまスタ☆ファンズ	第20号
鎌ヶ谷デー・スペシャル	
<ul style="list-style-type: none"> ・今年も豊作です！「鎌ヶ谷の梨」 ・シーズンを乗り切れ！ 「選手たちの夏バテ対策」 ・ファイターズ情報 6・7月度月間MVP 	
発行／ファイターズ鎌ヶ谷の会 広報部会 〒273-0118 千葉県鎌ヶ谷市中沢459 TEL. 047-446-5586	

今年も豊作です！ヤング・ファイターズ、シーズン終盤もスキはなし！



真喜志コー一



大村コー一



五十嵐監督

今回は鎌ヶ谷デーにちなんで、監督、コーチ、選手のみなさんに、梨を持っていただきハイ・チーズ！
鎌ヶ谷市では8月下旬から本格的な梨の収穫時期を迎えます。幸水、豊水、かおりに始まり、あきづき、新高ラフランスと、10月まで次々とおいしい梨が実り、梨園での梨狩りはもちろん、産地直売や産地直送も可能です。
まだまだ厳しい残暑が続きますが、ヤング・ファイターズの面々もみずみずしい鎌ヶ谷の梨を食べてシーズンの終盤を乗り切ります！



乾投手



石川選手



荒張選手



浅沼選手



赤田投手



尾崎選手



榎下投手



運天投手



上沢投手



岩館選手



松本選手



土屋投手



谷口選手



齊藤勝投手



金森投手

■梨狩り、産地直送などのお問い合わせ
鎌ヶ谷市観光農業組合
☎ 047-445-1141 (内) 545
<http://www.kamagayasikankou.nougyoukumiai.info/>

※選手写真は順不同です。



若竹投手



村田選手



松家投手

【ハミダシ】今回は「鎌ヶ谷デー・スペシャル」ということで多くの選手や首脳陣に「梨を持った写真」で協力をいただきました。ありがとうございます。みなさん、たっぷり選手たちの笑顔をご堪能ください。おや？齊藤勝投手、フォークボールの握りです！

シーズンを乗り切れ！ 選手たちの夏バテ対策！

まだまだ暑さが続く鎌ケ谷スタジアム。そこで選手たちの夏バテ対策を聞いてみました。「暑いのは嫌いじゃない」という尾崎選手や齊藤投手、反対に「暑いのは大嫌い」という土屋投手など、感じ方はそれぞれですが、どんな対策をとっているのでしょうか？スタンドではスコール・シートで水を浴びたり、かき氷を食べたりと涼むこともできますが、ここは選手と同じ気持ちで夏バテ対策をとって、残されたシーズンを最後まで乗り切りたい！

まず、五十嵐監督がおっしゃるには「良く寝ること。偏食はしないこと」だそうです。それでは選手たちはどうでしょうか？

1. 良く食べて、良く寝る！

尾崎選手、若竹投手が「良く食べて、良く寝る」とスバリ答えてくれました。他に浅沼選手と上沢投手も「良く食べる」と、夜はエアコンを切る」と回答。良く食べるための工夫や、良く寝るためのエアコンの使い方などは他の選手たちが答えてくれています。

2. 食事はしっかり摂る！

スポーツ選手は身体が資本。体重を落とさないように、まずはたくさん食べることに意識してご飯を食べます。ご飯だけだとつらいので、納豆やお茶漬けにして食べます(石川選手)、「野菜をたくさん食べます(谷口選手)」、「フルーツを良く食べます(齊藤投手)」

「脂っこいものは食べません(若竹投手)」など選手によってさまざま工夫がされています。川名コーチは「梅エキスを作って食べている」そうです。これも効きそうですね。

3. 寝る時にはエアコンを切る！

身体を冷やさないと、寝る前までエアコンで部屋を冷やしておいて、寝る時にはスイッチを切る。中には窓を全開にして寝ている選手も。「エアコンは極力使わない(木田投手)」から、「今年まだエアコンをつけていない(齊藤投手)」など。齊藤投手は「虫が入ってきても窓は開けっ放し」だそうです。アイスノンを首にあてる工夫は大村コーチと松本選手。

4. 水分を摂る！

「たくさん汗をかいて、飲んで、水分を(身体に)循環させるようにします(石川選手)」、「喉が渴く前に飲む。一気に飲まずにちよこちよこ飲むようにしています(榎下投手)」など、やはり水分も重要です。

5. 日に当たらないようにする！

「日に当たっているだけで体力を消耗します。だからできるだけ日に当たらないようにします(若館選手)」。さらには「たつぷりと日焼け止めを使う(大村コーチ)」など、日焼けや日に当たることでも体力は落ちてしまいます。スタンドのみなさんも、観戦で疲れたら日陰で適度に休んでくださいな。

6・7月度 月間 MVP 表彰

ファイターズ鎌ケ谷の会選出による月間 MVP 表彰式が、6月度は7月14日そして7月度は8月4日の試合開始前にそれぞれ行われ、4名の選手が、プレゼンターに選ばれた少年ファンから賞金を手渡されました。



6月度
★齊藤投手 #58
登板5試合 2勝0敗 投球回18 自責点7 防御率3.50
★鶴久森選手 #44
出場17試合(6月全試合)67打数21安打16打点 4本塁打 打率.313
※齊藤投手は当日の先発投手だったため、代理でカビイが受け取り拍手を浴びました。



7月度
★糸数投手 #20
登板3試合 1勝1敗 投球回19 自責点6 防御率2.84
★谷口選手 #64
出場10試合 38打数16安打3打点 打率.421(月間打率リーグ1位)
※谷口選手はイースタン・リーグ制定の7月度ミス/月間 MVP も受賞。
上記成績を含む6月23日から8月8日まで、出場20試合連続安打を記録しました。

さてさて、ここからは珍回答？

松家投手「暑さ対策と言っか、お腹が弱いのので夜に温かい紅茶を飲むようにしています。本当はコーヒーにメチャメチャ凝っているんですけど、飲み過ぎてしまっんで…。あとは30分位の半身浴をします」

榎下投手「身体が火照るので水風呂に入りませう。なかなか良いですよ、水風呂！」

土屋投手「夏バテ対策は全然しません。暑いのは大嫌いなんです。汗をふくのも面倒だし。だけど冬に比べると、身体がすぐに動くのいいですね」

乾投手「鎌ケ谷の暑さには苦しんでいます。肌が白いんで、むしろ焼けるようにしてはいるんですが…、

でも焼ける前に一軍に戻りたいです」

そして最後はコーチ二人にきらいにまとめていただきました。

島崎コーチ「夏バテ対策は、鎌ケ谷の梨を食べることでしょう！幸水↓豊水↓新高と食べて野球をして、地域に貢献します！」

大村コーチ「冷たいものを控えて温かいものを摂る。かき氷とかは食べない(とかき氷を食べながら)。

ビタミンやミネラルを摂る。そして北海道をイメージすること」

涼しい北海道は一軍の本拠地です。選手たちは北海道をイメージすれば暑い夏も乗り越えられますね。

●発行/ファイターズ鎌ケ谷の会 広報部会
●編集/中村俊也 廣瀬良範 金井 信也 木下智恵 坂本恵理
○事務局
〒273-0118
千葉県鎌ケ谷市中沢459
(株)北海道日本ハムファイターズ
ファイターズスタジアム内
ファイターズ鎌ケ谷の会
☎0474465586

※本紙の記事写真データ等の無断転載を禁止します。