

平成25年6月23日  
今週のベストショット



青松園A 奈多クラブ 対 奈多フェニックス戦

最終回、逆転打を放った奈多クラブ今林祐将選手の本塁突入を食い止めた奈多フェニックス西藤捕手。

写真：レッドサンデーズ 八島久徳

**奈多グラウンド** 三球会なんとか逃げ切り、雨中の死闘を制す。

三苦三球会（1勝1敗0分） 2 3 0 0 5 吉留○ー藤澤

三友クラブ（1勝1敗1分） 1 0 0 2 3 足達●ー柿崎

2BH：藤澤（三球会） 盗塁：原口、堺達也（三球会）

一回表、三球会は制球が定まらない足達投手から3連続四球で満塁とし、五番堺和彦選手のライト前ヒットで2点先制。対する三友クラブも先頭打者竹岡選手が四球を選び出塁すると、パスボールと内野ゴロの間に三塁へ進み、パスボールですかさず1点を返す。しかし、三球会は二回表、先頭の前原選手のセーフティバンドを決め出塁すると、続く堺達也選手の送りバンドが相手のミスを誘い無死一、二塁に。一死後四球により満塁となったところで三番藤澤選手は右中間へエンタイトルツーベースを放ち2点追加する。この回さらに1点を追加しこのまま逃げ切りたい三球会であったが、三友クラブは4回裏、突如制球を乱した吉留投手から、3連続四球で無死満塁とし、七番福井選手のセンターへの犠牲フライと、八番杉山選手の内野ゴロ失策で2点を返し、さらに一打同点のチャンスも後続が倒れ追いつけず、三球会の勝利となった。（記事、写真ソルトベイスターズ田中裕次郎）





足場の悪い中、試合前の挨拶で健闘を誓う。



一回表、一瞬早くホームを駆け抜ける三球会藤澤選手。



一回表タッチアップで本塁突入する三球会堺太一選手をアウトにする三友クラブ柿崎捕手。



一回裏、WPで本塁突入する三友クラブ竹岡選手。



二回表、スキをついて果敢な盗塁をする三球会原口選手。



二回表、2点適時二塁打を放った三球会藤澤選手。



四回裏、反撃のホームインする三友クラブ松尾選手。



悪条件のグラウンドでバンド処理する三球会渡辺三塁手。



## 青松園A 実力伯仲！雨中の激闘、両者相譲らず引き分けに。

奈多クラブ (2勝1分) 00102 3 今林瑠△-赤沢

奈多フェニックス (2勝1分) 20001 3 今林勇太△-西藤

2BH: 今林勇太(奈多フ) 盗塁: 今林賢人(奈多ク) 今林勇太(奈多フ)

一回表奈多クラブ先頭の今林賢人選手がセンター前で出塁、盗塁するもフェニックス先発今林勇太投手が二～四番を三者三振に取り無得点。一回裏フェニックス一番西藤選手もライト前、PBで二進すると、三番今林勇太選手のセンターへのタイムリー二塁打で1点先取。さらに振り逃げの送球間に今林勇太選手も生還し2点目。三回表奈多クラブ一番今林賢人選手が四球、二番吉田選手の送りバントの間に三塁を陥れ、WPで1点差に。最終五回表、奈多クラブは一死一塁から二番吉田選手のサードゴロが相手エラーで二三塁として、三番今林祐将選手のセンター前2点タイムリーで遂に逆転。更に五番今林瑠選手の内野安打の間に二塁ランナー今林祐将選手がホームに突っ込むが、フェニックス西藤捕手がナイスブロック。1点ビハインドでフェニックス最後の攻撃は、九番今林誠選手の代打砂場選手がサード強襲打で出塁すると、二番今林文彦選手の四球で一死一二塁。ここで砂場選手が腰痛のため今林誠選手がリエントリー。WPで二三塁とし、三番今林勇太選手の打球はセンター右へ。楽々タッチアップと思いきやサードランナーが飛び出しタッチアップできないという痛恨の走塁ミスで二死。ホッとした奈多クラブだったが、あと一人というところでWPにより同点とされる。フェニックスはしっかり走塁できていればこのWPで逆転サヨナラというところだったが、結局3-3の引き分けで試合終了。好調の両チーム同士の戦いは、両投手の力投と滑る球を止める両捕手の頑張りが緊張感を演出していた。

(記事、写真: レッドサンデーズ 八島久徳)



奈多フェニックス先発の今林勇太投手。



奈多クラブ先発の今林瑠投手。



初のキャッチャーらしからぬ抜群の守備を見せたフェニックス西藤捕手。



大一番で必死にリードする奈多クラブ赤沢大輔捕手。





一回裏、先頭打者でヒットを放つフェニックス西藤選手。



一回裏、先制打を放ったフェニックス今林勇太選手。



三回表、送りバントで三塁を陥れた奈多クラブ今林賢人選手。



WPで1-1の同点に追いつく奈多クラブ。



同点の今林賢人選手を迎える奈多クラブベンチ。



四回裏二死、落球から満塁にするも点にならなかった。



五回表、逆転2点タイムリーの奈多クラブ今林祐将選手。



逆転のホームを笑顔で駆け抜けた奈多クラブ吉田選手。





追加点を目前で阻まれた奈多クラブ今林祐将選手。



WPで同点のホームを踏むフェニックス今林誠選手。

### 雁レクE 奈多サンデーズ猛打炸裂！塚本投手の好投も光り圧倒的勝利！

三苦フレンズ（0勝4敗）00110 2 生野●、山口、井上一佐藤

奈多サンデーズ（3勝1敗）6346X 19 塚本○ー荒口

HR：大沼（奈多サ）3BH：塚本、宮口（奈多サ）2BH：宮口、木下（奈多サ）御手洗、肥喜里（三苦フ）

盗塁：野々下、江口（奈多サ）

一回表、三苦フレンズ一番生野（拓）選手がフォアボールで出塁するも、土田遊撃手の華麗なダブルプレーで流れをつかんだ奈多サンデーズはその裏、四番野々下選手のタイムリーヒット等で一挙6点を挙げた。サンデー塚本投手はコーナーを丁寧につき一・二回を三者凡退で切り抜けた。二回もサンデーズは流れを放さず、フレンズ二手山口投手から3点を奪った。三回表フレンズは八番、肥喜里選手が二塁打で出塁するとサンデーズのミスも加わり1点を返した。しかしその後は塚本投手を打ち崩すことができず、このインニングの得点は1点のみとなった。その裏、失点が弾みとなったのかサンデーズは大沼選手の3ランが飛び出し、フレンズとの点差を更に広げた。四回表、フレンズは1点を返すも、その裏に木下選手の二塁打、塚本選手、宮口選手の連続三塁打などで6点を挙げ勝利を決定づけた。インニング途中でタイムアップとなり、終始流れを掴んだサンデーズが2-19で勝利をおさめた。最終的には一方的な結果となったが、両チームとも最後まで諦めずボールに喰らいつき非常に見ている者を熱くさせてくれる試合であった。（記事、写真：三苦ホーネッツ 洲上祥太）



一回裏、ブロックを掻い潜って生還するサンデーズ野田選手。



三回裏、HRを放った大沼選手を迎えるサンデーズ選手。



決死の突入を試みるサンデーズ野々下選手と立ち塞がるフレンズ佐藤捕手。

### 雁レク7 雨で本領発揮、ブルーマーリンズ！

ブルーマーリンズ（1勝2敗）4 5 1 1 1 1 綱脇○-中村

新町ウインズ（1勝3敗）0 5 0 0 5 早田●、城戸-今林

3BH：糸井（ブルー）

前夜の雨でグラウンドの状態が危ぶまれる中、ブルーマーリンズの先攻でプレイボールがコールされる。しかし直後に小雨が振りだす不穏な試合開始となった。先攻Bマーリンズは先頭の末松選手が四球で出塁すると、すかさず盗塁。続く中村選手の一塁ファールフライのラインアウトによって三進、三番尾田選手の安打で先制に成功する。その跡も四球と敵失でランナーをためると、六番糸井選手の三塁打等で初回4点を挙げる。一方、ウインズも先頭から三者連続で出塁するものの、走塁アウト等が重なり、初回の攻撃は四人で終了してしまう。続く二回も勢いに乗るBマーリンズは、雨中でコントロールに苦しむウインズ投手陣から7四死球を選び、5点を追加して完全に試合の主導権を握る。ウインズは4四死球に3安打で5点を返す等、二回以降に反撃を開始するが、雨による試合展開の遅さが響き初回の失点を補う前に75分が経過してしまった。雨で両軍守備陣が苦戦する中、四死球を確実に得点に結びつけたBマーリンズが勝負強さを見せた一戦となった。

（記事：塩浜ジャガーズ高嶺信彦 写真：角政数）



二回裏、ライト前を放つウインズ長岡選手。



三回表、ライト前安打のBマーリンズ末松選手。





Bマーリンズのまさかの猛攻に成す術なし、  
ウインズ今林孝智捕手。



三回裏バント安打のウインズ松岡選手。

## 第6週編集後記

WSLの皆さん、コンニチハ！

6月23日の第6週は途中雨に降られるも4試合が行われました。

奈多グラウンドの三苦三球会对三友クラブ戦は、昨年の奪三振王三友クラブ足立投手が三球会一番小倉選手を三打席連続三振など6奪三振ながら初回の三連続四球が最後まで尾を引いた。一方三球会吉留投手も四回に三連続四球を出したが、序盤のチャンスを実確にモノにした三球会がリードを保ったまま主導権を握り、終盤のピンチも逃げ切った。やはり時間制限がある試合では序盤に点差が開くとその流れを覆すのは難しい。

青松園Aの奈多クラブ対奈多フェニックス戦は、両チーム若手ピッチャーのプライドを懸けた投げ合いだった。濡れたボールによるWPによる失点もあったが、最終的には走塁ミスが3-3という引き分けをもたらした。奈多クラブは1点差とした最終回に今林祐将選手が2点タイムリーを放ち逆転したが、二死から今林瑠選手の内野安打間に本塁を突くもタッチアウト。二死ながら三塁を回った時点でスピードを緩めたことが命取りとなった。逆転されたフェニックスは一死二三塁で今林勇太選手のセンターフライに三塁ランナー今林誠選手が飛び出しタッチアップできず。もしタッチアップしていれば続くWPで逆転サヨナラだった。実力が拮抗するチーム同士では機動力といった差が明暗を分ける可能性が高い。一つでも前の塁を取る積極的な走塁と状況を冷静に分析する目、ミスる前に声をかけたり手を打つベンチワークを大事にして欲しい。

雁レクEの三苦フレンズ対奈多サンデーズ戦は、初回のフレンズのチャンスをWプレーに取って流れに乗ったサンデーズが三試合連続弾の大沼選手をはじめ14安打を放って圧勝。投げては初先発塚本投手が3安打に抑え、自らも三塁打を放ち、今季初勝利。サンデーズは九番まで四打席回ったのに対し、フレンズの九番打者は一打席だった。

雁レクFのブルーマーリンズ対新町ウインズ戦は、昨年1勝だったブルーマーリンズが今年は3戦目で達成。もともと打力はあるBマーリンズが相手の制球難で着実に加点して、終わってみれば毎回得点の11点。雨上がりにうまい酒が飲めたことでしょう。

今朝ソフトボールをやりながらも肥満について考えている方に情報です。

「太る原因はカロリーだけではありません」。人は色々な原因で太ります。そのひとつに「朝食の頻度」がある

ことを、東京慈恵会医大総合健診予防医学センターの和田高士教授がまとめて発表し、世の「働きマン」に大きな衝撃が走りました。

2004年から2009年までの人間ドック受診者6104名の受診後のメタボ率について調べた結果、なんと朝食を食べたり食べなかったりする人は、毎日食べる人よりメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になるリスクが女性で4倍以上、男性では2倍近く高くなるということです。

最もメタボのリスクが上がるのは「朝食は週に2回」という人。ほぼ毎日食べている人に比べて女性で4.5倍、男性で1.9倍もメタボリスクが高まるというから驚きです。

ほとんど食べない人はほぼ毎日食べている人と変わらなかったという結果に。「じゃあ朝ご飯を抜けばいいのね」と解釈してしまいそうですが、それには「ちょっと待った」。

体重増加のみで朝食の大切さを判断してしまうのはいささか危険です。大前提として私たちの身体の体内時計とカレンダーの周期には大きなズレがあることを覚えておきましょう。1日は24時間ですが、私たちの身体は25時間。

意識をしないと毎日1時間ずつ、一週間で7時間もズレていってしまうのです。そんな体内時計を1日のリズムに合わせるコツが「朝食」にあります。海外で時差ぼけを解消するために最適な手段は「朝日を浴びること」です。

私たちの身体は時計が朝を示すから起きるのではありません。朝日を浴びることで幸福ホルモン「セロトニン」や、血糖値を上昇させるホルモン「コルチゾール」が分泌され、起き上がることができるのです。脳に続いて寝ている内臓を起こすために朝いっぱいのお水を飲み、そして朝ご飯を食べます。

これにより腸が刺激を受け、蠕動運動を開始すると排便が促され、夜に溜まった排泄物が体外へ出て行きます。同時に夜を司る神経である「副交感神経」と昼を司る神経である「交感神経」が切り替わり、身体がどんどんと覚醒していきます。

つまり、身体にとって「朝」とは時計が指した「時間」のことをいうのではなく、「朝日」と「朝食」の二つの条件が揃ったときのことをいいます。この二つによってギアを切り替えることができるのです。

ちなみにセロトニンを分泌させることができる朝日は午前中の光のみですから、日本にいながら時差ぼけにならないためには「午前中の光」と「朝食」のふたつを意識することが大切です。

そういう意味では、あなたの身体にいつ朝が訪れたのかを教えてあげられるのはあなただけといえますね。

12時を過ぎて「遅い朝食（ランチ）」を食べても身体はそれが朝ご飯だとは認識できません。生活リズムを失うことは健康上大きなリスクになりますし、複数の著名大学の研究結果によると、寝不足は食欲増幅ホルモンを多く分泌させます。

心身の健康とメタボ予防のためには「朝日」と「朝ご飯」のふたつが揃う生活が理想だということを是非覚えておいてくださいね。

WSLの皆さんは、日曜日しっかり朝日を浴びていますが、朝食を抜いている人は少ないのでは？

朝早いですが、しっかり朝食を摂って身体を目覚めさせてプレーしましょう。

自分でも驚く力が発揮されるかも！？