

オピニオン＆フォーラム

# 自分の殻を破るには

インタビュー

## ひらめくため練習 上達する魔法ない 習慣形成を大切に

【自己の「可能」を自己分析、そして奥の奥生半ばと接する人にもある。来季でカーブ球を主とするエンゼルス投手の菊池さんには、そんな性格があっただけ。故郷・岩手県を脱いで練習場をめぐってまで世代に伝えている。

「地方の投手養成には、たまたま小学生で『投げた月、練習メニュー』をこなして、その回数や練習量で、投手としてのレベルが上がる。それ以外の、地域の高球児や少年野球、チームにも開放する。投手に必要なのは、最初から覚悟する。少年球児が、投手としての才能を伸ばすのは、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。」

「投手としての才能を伸ばすには、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。」

「投手としての才能を伸ばすには、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。」

「投手としての才能を伸ばすには、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。」

「投手としての才能を伸ばすには、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。」

「投手としての才能を伸ばすには、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。」

### 大リーグ エンゼルス投手

菊池 雄星 さん

1991年生まれ。岩手・花巻東高で春の甲子園で準優勝。ドラフト1位で西武に入団し、2017年に最多勝と最優秀投手に輝く。19年からメジャーでプレー。



成績が伸びず、たとえ何回も練習しても、投手としての才能を伸ばすことができない。投手としての才能を伸ばすには、投手としての覚悟があるから。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。投手としての覚悟があるから、投手としての才能を伸ばすことができる。

## 目標は高く更新を 誰と会い話すかで 人生は全く変わる

【「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」

「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」

「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」

「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」

「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」

「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」

「誰と会い話すか」で人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。目標は高く更新を。誰と会い話すかで人生は全く変わる。」



多事論 長沢美津子

「多事論」とは、多岐にわたるテーマを扱ったコラムです。最新の社会問題や経済動向を詳しく解説し、読者の関心を引く内容を提供しています。

「多事論」は、読者の多岐にわたる関心事をカバーするために創設されました。社会問題、経済動向、文化動向など、幅広いテーマを扱っています。

「多事論」は、読者の多岐にわたる関心事をカバーするために創設されました。社会問題、経済動向、文化動向など、幅広いテーマを扱っています。

「多事論」は、読者の多岐にわたる関心事をカバーするために創設されました。社会問題、経済動向、文化動向など、幅広いテーマを扱っています。

「多事論」は、読者の多岐にわたる関心事をカバーするために創設されました。社会問題、経済動向、文化動向など、幅広いテーマを扱っています。

「多事論」は、読者の多岐にわたる関心事をカバーするために創設されました。社会問題、経済動向、文化動向など、幅広いテーマを扱っています。

「多事論」は、読者の多岐にわたる関心事をカバーするために創設されました。社会問題、経済動向、文化動向など、幅広いテーマを扱っています。

### メディア空間 「本命」案はどこへ

#### 年金改革 巷の不安だけでなく…

年金改革の話題がメディアで増えた。厚生労働省の審議会が見直し議論が大詰め。最大の焦点が、少子高齢化に合わせた給付の抑制で、今後、公的年金の土台にあたる基礎年金（国民年金）の水準が大きく低下する問題にどう対応するか。

「本命」案はどこへ。年金改革の議論が大詰め。最大の焦点が、少子高齢化に合わせた給付の抑制で、今後、公的年金の土台にあたる基礎年金（国民年金）の水準が大きく低下する問題にどう対応するか。

### 米作りと「だし」食文化 日常に生かされてこそ

日常生活と理想の距離。取材チームとしての和食でも同じ課題を聞く。身体は強くないが、食生活が健康的でいる。そのためには、食文化を日常に生かす必要がある。米作りと「だし」食文化、日常に生かされてこそ。

いたがき・つとむ くらし報道記者。年金、医療、介護、子育て支援などの制度改革の議論を取材。社会保障担当の編集委員。編集委員を兼ねて執筆。