

Y O K O H A M A D E N A B A Y S T A R S

# BLUE PRINT

THE ROOFLESS CONSTRUCTION OF YOKOHAMA STADIUM LETS SPECTATORS FEEL THE OCEAN BREEZE.  
ON GAME DAY, THE STADIUM BUSTLES WITH EVENTS AND REFRESHMENTS BOTH INSIDE AND OUT. ENJOY A COLD BEER,  
OR HOW ABOUT SOME TASTY FOODS? INSIDE THE STADIUM, SPECTATORS CAN EVEN JOIN IN ACTIVITIES LIKE PHOTO EVENTS AND DANCE CONTESTS!  
AFTER THE TOP OF THE SEVENTH INNING, DURING THE DENA BAYSTARS' "SEVENTH-INNING STRETCH,"  
FANS SING THE TEAM SONG AND LET "STAR JET" (ROCKET BALLOONS) FLY INTO THE SKY WITH A PRAYER FOR THE TEAM'S VICTORY!

2021

OCTOBER

ISSUE FOUR



## THE BALLPARK GUIDE

ボールパークをとことん楽しみ尽くすための観戦ガイド

# ONLY HE KNOWS

「言葉の先にある世界」

SPECIAL INTERVIEW WITH KAZUKI MISHIMA

WRITING: HIDENOBU MURASE  
PHOTOGRAPHY: AKINOBU MAEDA (COVER + P2) AND YOKOHAMA DENA  
BAYSTARS PHOTOGRAPHY



**PROFILE:** 三嶋一輝 1990年5月7日福岡県福岡市  
西区出身。176cm / 80kg。右投両打。投手。福岡工  
業高校から法政大学を経て2012年ドラフト2位で入団。プロ  
9年目。通算314試合30勝30敗39セーブ45ホールド。  
510奪三振。防御率4.39 (9月29日現在)。背番号17。

## 抑えとして、中継ぎとして

衝撃的な敗戦だった。スターナイトでのセーブ失敗から、前日のセーブで一息ついた直後に起こった巨人戦、再びの逆転負け。そこからベンチを外れ、中継ぎへ配置転換が決まった翌日のインタビューだった。あるいは“取材拒否”だった。三嶋一輝はいつもと変わらぬ表情で取材場に現れた。

「僕は大丈夫ですよ。気にしていない……という言い方はマズいな。うん。結果は結果として受け止めて、もう次のことしか考えていないですよ。でも、それは逃げる逃げないの問題じゃなくて、プロ野球選手である以上やるしかない当たり前のこと。特に中継ぎに入ってから、完璧に抑えても、打たれたとしても、結果で一喜一憂しないように意識してやってきたことですからね。まあ僕じゃなくて周りの方が気を遣ってくれますよ。僕自身、中継ぎの時と同じように投げている人の見方はこんなに変わるんだというのが実感です。やっていることは何も変わっていないんですけどね」

穏やかに、理路整然と言葉を並べる。三嶋にとっては昨日の敗戦も、去年の勝利も等しく“過ぎていった過去”と捉えようとしている。

抑えても打たれても、感慨に耽ることなく次の試合がすぐに来るのがリリーフの宿命でもある。リードを守れず負けた悔しさはあるが、辛くて動けなくなるほど落ち込むことはない。何があっても過去は過去として、切り替えて前を向く。それはチームで一番の負けず嫌いと評される三嶋が、9年間の紆余曲折なプロ生活で生き残るために培ってきたリリーフとしての絶対条件である。「本当のことを言えばね、打たれた日は、悔しくて悔しくて、負けた帰り道とかでも暴れたくなりますし、乗っている車をボッコボコにしてやろうとかか妄想したりもしますよ。

でも、悔しがったり、『クソ』って吐き捨てたり、

泣いたりとかもね。そういう姿は絶対に人に見せたくないんです。まあ、周りには若い選手も見ていますからマイナスな姿は見せずに、ビシッとしていなきゃいけない意識もありますけど、それとは別に子供の頃からずっと。悔しい思いをガマンしてガマンして、もう歯をくいしばってね。笑っているんです。僕の人生って心の底から笑っている何倍も泣いているんじゃないかな。ものすごい期待を受けていたことも、それを裏切ってしまったことも、結果が出なくて、ファーム暮らしが長くなった時期もありました。いい時はヨイショヨイショと祀り上げてくれるけど、結果が出なくなった途端に手のひらを返す。そんな人もたくさん見てきた。だから誤解を恐れず言うならば、これしきのことで『ああ……もうダメだ』なんて思うはずがないんです」

のぼったり、くだったり。アップダウンの激しい9年間の険しい道のりで、奢らず、挫けず、三嶋の心の幹は太く強く鍛えられてきた。「これまでも上手く行かない時、失敗してきた時に、考え方や、悔しさ、感情の押し殺し方。我慢したり時には発散したり泣いてみたりしながら。学べたとは思っていますよ。失敗したとしても、これまで積み上げてきたものが全部消えるわけじゃないということもです」

DeNAになって最初のドラフトで投手最上位の入団選手が三嶋だ。エース番号「17」と共に、大きな期待が寄せられたが、2年目以降結果が出なくなると期待は失望へと変わった。ファームへ落とされ、先発失格の烙印を押され、2017年途中には中継ぎに転向。崖っぷちまで追い込まれた。少ないチャンスでも“今日を抑えて明日を掴む”というサバイバルの毎日乗り越えて掴んだポジション、敗戦処理からチャンスをものにし、2018年60試合、19年71試合。そして20年。シーズン途中、山崎康晃の不調から巡ってきた“抑え”というブルペンの最重要ポジションへとたどり着いた。



投手陣でも年長者となったここ2～3年ほどは「あんまりしゃべるのは上手じゃないから」と言いつつも、若い後輩たちに自分から積極的に声を掛けるなど、コミュニケーションを取るよう意識しているという。中継ぎも抑えも気持ちは同じだが一番の違いは勝利で試合を終えた時の喜びのハイタッチだとか。

## 2021年、三浦大輔新体制で抑え投手に指名された三嶋一輝

昨年シーズン途中から守護神に定着し一度の失敗もなく仕事を果たした彼が今季巨人戦でのリリーフ失敗から中継ぎに配置転換という正念場を迎えている。抑えと中継ぎ。経験したもののしか語れない独自の世界での戦い

## 逆転負けを経験して本当の抑えを知った

中継ぎでも抑えでも、バトンの重さに違いはない。任された場所を全力で投げることに変わりはないと、三嶋は同じ気合で、同じように腕を振り続けてきた。

「ただ、僕がそのつもりでやっても、抑えになると、やっぱり周囲の勝手が違いました。注目のされ方にしても、こうやって記事になることもそうですけど、ベンチに入らないだけでもニュースになったり、ちょっとした言葉でも報じられる。抑えれば「這い上がってきた男」と称賛され、周りの人に「すごいね」「頑張ってるね」と言われる。「這い上がるのは当たり前だよ」「ずっと頑張ってきたよ」って言いたい気持ちもあるけど、やっぱりそういうものじゃないですか。本当のうれしかったこと、苦しいことは結局自分にはわからないし、本当のところは言葉には変えられないのかもしれないですよ」

抑えとしての重圧や責任感。抑えた後のマウンドでハイタッチを交わす瞬間。言葉には変えられないよこびや悔しさ。表に見える気合いや表情、仕草に出てこない心の奥底のところ、三嶋はそれを強く噛み締めている。

「最たるものはやっぱり……負けた時にね。投手をつないできて9回で自分が試合をおち壊したら……ね。ヤバイですよ。いや、そんな言い方がいいですけどね。本当に……なんて言うんだろう。ガーンというね、のしかかってくるような……ありますよ。周りの人はね、リリーフ陣で一番いいピッチャーが打たれたのならしょうがないとは言ってくれますけどね。実際に直面すると、想像以上にきついながありました。それでもプロとしてやる以上は、前を向かなければいけないんだけど」

昨年の三嶋は幸いにも、7月に抑えを任せられて

からシーズンの最後まで3勝0敗18セーブと、すべてのセーブシチュエーションで登板し、失点はありませんでした。

しかし今年開幕の巨人戦で同点の9回裏に先頭打者にサヨナラ被弾。抑えになってはじめての黒星を経験する。しかしそれはまだ序の口だった。

「同点から点を取られて負けた開幕戦もショックでしたけど、やっぱり3点差のセーブシチュエーションがありながら逆転負けにしてしまった7月の甲子園、阪神戦。あそこで初めて先発の勝ちを消して、チームの勝ちも消してしまいました。昨年抑えて投げて「失敗した時にどう感じるのかな」とは言っていたんですけど、いざ失敗してみると、これがクローザーなのか。負けてみて、はじめてその意味を知ったというのか、長年このポジションを務めている人たちは本当にすごいと思いました」

幸いにも、阪神戦ではリリーフ失敗の翌日にはすぐに登板の機会が訪れた。ところが甲子園に三嶋の名前がコールされるとスタンドの阪神ファンからは一昨日の逆転を期待しての屈辱的な拍手が起こる。体験したことのない圧が覆いかぶさってくる。

「結局、どれだけ考えてみても、負けたモヤモヤは試合でしか返せないんですよ。もう腹を括るしかないんです。何が何でも抑えてやるという強い思いはあります。ただ、気合いを入れていけばいいだけだったらこんなに楽なことはないんですよ。気合いを入れながらも周りが見えるようにね。それが見えなくなってしまうと、自分のピッチングも見失ってしまうから、頭の中で、うまいぐあいに半々ぐらゐに調整しなければいけませんからね」

あの試合も「やり直したい」という強烈な気持ちが入ったところに捕手の伊藤光が「おまえ、ファン増えたな」と言葉を掛けたおかげでうまくリラックスできたという。

心は熱く、頭は冷静に――。

それは、先日の東京ドーム、スターナイトでの失敗など、今季3敗と不得手にしている巨人戦でも、同じはずだった。だが、負けたという結果だけがすべて。その原因を探して前に進まなければならない。

「巨人への苦手意識は、正直なところ僕はないんですけどね。やっぱり、今年の成績を見ると打たれているし、僕も意識せざるを得ない部分はあったのかもしれない。ただ、なんでこんなに打たれるのか。考えてもこれという原因は見つからない。前日の1点差で抑えた試合も、翌日に逆転負けを喫した試合も、絶対に抑えるという同じ気持ちでマウンドに上がっているし、体調的にもまったく一緒でした。ただ、結果がこうなってしまうとやはり何かが違うんでしょうね。見ている人からすれば「気持ちが足りない」って言われてもしょうがないです。僕自身は技術的なものなのかな……とは思っているんですけどね」

## 悔しいが9割でうれしいは1割

三嶋がルーキーの時から多大な影響を受けたのが現監督の三浦大輔だ。2021年、監督1年目のシーズンに三嶋は抑えに指名された。この期待に応えたいという思いは、その言動からもひしひしと伝わって来ていた。

「去年とは違って、最初から任されたからには、やっぱり1年間最後まで、抑えのポジションで投げたいとは思っていました。打たれた時も、三浦さんに監督室に呼ばれるんです。朝走っていると『ちょっとこい』とか言われてね。あの巨人戦のあとも『これで積み上げてきたものがゼロになるわけじゃない。21セーブ挙げたことはお前の力だし、やられたことが印象に残っているかもしれないけど、大事な試合でも抑えてくれることは

わかっている。周りは今まで以上にお前の練習や私生活の姿を見るから、今まで以上にしっかりやれ』と言われました。僕は「はい!」って返事しましたよ。心の中では「そんなんわかってるわ」と吹きながらですけど(笑)。

ほんとに、ね。ありがたいですよ。だからこそ、これから先は中継ぎの三嶋になりますけど、やることは同じ。なんとか勝ちに貢献できるように頑張らなといけませんよ」

そしてもうひとり。三嶋が降りたクローザーの場所には、今季ここまで中継ぎとして復調の兆しを見せていた山崎康晃が戻ってきた。抑えというポジションを2人でつないできた新たな“Wストッパー”の関係もこれから先がどうなっていくのか楽しみでもある。

「マツダでヤスが初セーブを挙げた試合が終わった後ですね。僕はあがりだったんですけど連絡をしました。何を話したのかは……言えません(笑)。やっぱり特別な思いはありますよ。ヤス自身にだってね。今までの経緯もあります。僕は「18」を挟んだ2人でもありますから。でも、そういうことは現役が終わってから、時間がある時に、ゆっくりと話ができたらと思っていますね」

9年間のアップダウンが激しく濃厚だったプロ人生も、振り返ればあっという間に年長のグループ。満足できた年もあったが、やはり優勝に手が届いていないという事実は、三嶋の野球人生に達成感というものをまったく感じさせずにいるという。

「優勝することは本当に難しいことだし、みんな頑張っているけど、結局結果ですからね。やっぱり、悔しいが9割で嬉しいは1割ぐらゐですよ。厳しいけど、そういう世界ですからね。まだまだ努力が足りないと思います。がんばらなきゃいけないです」

## PERSONAL DATA

2021年9月29日現在

53 試合数	51 2/3 投球回	2 勝利	21 セーブ	1 ホールド
52 三振	27 失点	22 自責点	3.83 防御率	

# YOKOHAMA DeNA BAYSTARS

## LEARN MORE ABOUT THE PLAYERS!

LEARN MORE ABOUT THE PLAYERS! | WELCOME TO YOKOHAMA STADIUM | FOODS & BEVERAGES | DAILY HOMEWORKOUT | HEALTHY HOME COOKING | FOR ALL BAYSTARS FANS | UPCOMING PROGRAMS | INFORMATION

横浜DeNAベイスターズオールプレーヤーズ・スペシャル選手名鑑！  
シーズンにける熱き思いから意外な趣味まで、極私的プロフィールを試合観戦のお供に。

**11**  
**東 克樹**  
投手  
KATSUKI AZUMA

1995.11.29/26/170/76/左左/三重/愛工大名電高-立命館大

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊「群青戦記」

**12**  
**阪口 皓亮**  
投手  
KOUSUKE SAKAGUCHI

1999.8.15/22/187/86/右左/大阪/北海高

Q1\_食べるなら、ミートソース？ ペペロンチーノ？ カルボナーラ？  
ペペロンチーノ

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
富岡義勇

**13**  
**伊勢 大夢**  
投手  
HIROMU ISE

1998.3.7/23/182/90/右右/熊本/九州学院高-明治大

Q1\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
豆知識系

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
レモン

**14**  
**石田 健大**  
投手  
KENTA ISHIDA

1993.3.1/28/180/85/左左/広島/広島工高-法政大

Q1\_あの選手、女子力高いクワ

Q2\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
トバさん

**16**  
**大貫 晋一**  
投手  
SHINICHI OHNUKI

1994.2.3/27/181/73/右右/神奈川/桐陽高-日本体育大-新日鐵住金鹿島

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコミント

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
Hi-STANDARDの「Stay Gold」

**17**  
**三嶋 一輝**  
投手  
KAZUKI MISHIMA

1990.5.7/31/176/80/右両/福岡/福岡工高-法政大

Q1\_人におすすめしたい漫画、この1冊「嘘喰い」

Q2\_あの選手、女子力高い  
意外に桑原

**19**  
**山崎 康晃**  
投手  
YASUAKI YAMASAKI

1992.10.2/29/179/88/右右/東京/帝京高-亜細亜大

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
デンハム

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
森

**20**  
**坂本 裕哉**  
投手  
YUYA SAKAMOTO

1997.7.28/24/180/85/左左/福岡/福岡大附属大濠高-立命館大

Q1\_犬派？ 猫派？ 小鳥派？  
全部(特に小鳥)

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
猪富彦

**21**  
**今永 昇太**  
投手  
SHOTA IMANAGA

1993.9.1/28/178/83/左左/福岡/北筑高-駒澤大

Q1\_好きな肉の部位は？  
ホルモン

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ザ・ノース・フェイス

**22**  
**入江 大生**  
投手  
TAISEI IRIE

1998.8.26/23/187/87/右右/栃木/作新学院高-明治大

Q1\_好きな肉の部位は？  
ハラミ(タレ)

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊「リクドウ」

**24**  
**齋藤 俊介**  
投手  
SHUNSUKE SAITO

1994.1.7/27/176/85/右右/千葉/成田高-立教大-JX-ENEOS

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
フルーツタルト(サクサクがいい)

Q2\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
大学生のとき、大学が作成した自分のポスターを。

**26**  
**濱口 遼大**  
投手  
HARUHIRO HAMAGUCHI

1995.3.16/26/173/80/左左/佐賀/三養基高-神奈川大

Q1\_食べるなら、ミートソース？ ペペロンチーノ？ カルボナーラ？  
カルボナーラ

Q2\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
トバさん

**27**  
**上茶谷 大河**  
投手  
TAIGA KAMICHATANI

1996.8.31/25/182/83/右右/京都/京都学園高-東洋大

Q1\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
東克樹(バワプロ)

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
GOD SELECTION XXX

**28**  
**勝又 温史**  
投手  
ATSUSHI KATSUMATA

2000.5.22/21/180/80/右左/東京/日大鶴ヶ丘高

Q1\_人におすすめしたい漫画、この1冊「キャプテン」

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
焼き鳥

**30**  
**飯塚 悟史**  
投手  
SATOSHI IIZUKA

1996.10.11/25/188/90/右左/新潟/日本文理高

Q1\_毎日やっている自宅でのルーティンを教えてください  
毎朝ブラックコーヒーを飲む

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
鱈滝左近次

**34**  
**平田 真吾**  
投手  
SHINGO HIRATA

1989.8.29/32/182/85/右右/山口/豊北高-北九州市立大-Honda熊本

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

Q2\_好きな肉の部位は？  
牛タン

**35**  
**三上 朋也**  
投手  
TOMOTA MIKAMI

1989.4.10/32/190/90/右右/岐阜/県立岐阜商高-法政大-JX-ENEOS

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
ラーメン

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
我妻善逸

**40**  
**松本 隆之介**  
投手  
RYUNOSUKE MATSUMOTO

2002.7.31/19/188/88/左左/神奈川/横浜高

Q1\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
タフィ・ローズ

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

**41**  
**櫻井 周斗**  
投手  
SHUTO SAKURAI

1999.6.25/22/178/86/左左/埼玉/日大三高

Q1\_毎日やっている自宅でのルーティンを教えてください  
アロマ

Q2\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
大和さん(お父さんぶりもよくて、格好いい)

**42**  
**F. ロメロ**  
投手  
FERNANDO ROMERO

1994.12.24/27/183/104/右右/ドミニカ共和国/ツインズ

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ルイ・ヴィトン

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
チャーハン

**43**  
**進藤 拓也**  
投手  
TAKUYA SHINDOH

1992.7.16/29/186/90/右右/秋田/西仙北高-横浜商大-JR東日本

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
味噌ラーメン

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
今永(サザエさんのカツおっぱい)

**45**  
**M. ビーブルズ**  
投手  
MICHAEL PEOPLES

1991.9.5/30/196/86/右右/アメリカ/インディアンス

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコ

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
Toba

**46**  
**田中 健二郎**  
投手  
KENJIRO TANAKA

1989.9.18/32/179/80/左左/愛知/常葉学園菊川高

Q1\_食べるなら、ミートソース？ ペペロンチーノ？ カルボナーラ？  
ペペロンチーノ

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
デンハム

**47**  
**砂田 毅樹**  
投手  
YOSHIKI SUNADA

1995.7.20/26/180/85/左左/北海道/明桜高

Q1\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
我妻善逸

Q2\_食べるなら、ミートソース？ ペペロンチーノ？ カルボナーラ？  
カルボナーラ

**48**  
**京山 将弥**  
投手  
MASAYA KYOTAMA

1998.7.4/23/182/77/右右/滋賀/近江高

Q1\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
SUSURU TV.

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊「呪術廻戦」

**49**  
**K. シャッケルフォード**  
投手  
KEYVIN SHACKELFORD

1989.4.7/32/196/95/右右/アメリカ/レッズ

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
体によい食べもの

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
Ziggy Marleyの「True To Myself」

**53**  
**池谷 蒼大**  
投手  
SOTA IKEYA

1999.8.2/22/175/80/左左/静岡/静岡高-ヤマハ

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
抹茶

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
嘴平伊之助

**54**  
**浅田 将汰**  
投手  
SOTA ASADA

2001.4.23/20/182/87/右右/福岡/有明高

Q1\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
福岡ソフトバンクホークスの柳田悠岐選手

Q2\_毎日やっている自宅でのルーティンを教えてください  
瞑想

**56**  
**高田 琢登**  
投手  
TAKUTO TAKADA

2002.9.18/19/178/78/左左/静岡/静岡高

Q1\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
福岡ソフトバンクホークスの柳田悠岐選手(ブロスビ)

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
優里の「かくれんぼ」

**58**  
**武藤 祐太**  
投手  
YUTA MUTOH

1989.6.14/32/178/85/右右/埼玉/飯能南高-Honda-中日

Q1\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
炭酸水メーカーでハイボールを作る

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
竈門禊豆子

**59**  
**平良 拳太郎**  
投手  
KENTARO TAIRA

1995.7.12/26/180/80/右右/沖縄/北山高-巨人

Q1\_好きな肉の部位は？  
牛タンとレバー

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊「キングダム」「ファブル」

**62**  
**E. エスコバー**  
投手  
EDWIN ESCOBAR

1992.4.22/29/188/102/左左/ベネズエラ/インディアンス-北海道日本ハム

Q1\_毎日やっている自宅でのルーティンを教えてください  
毎朝エアロバイク

Q2\_好きな肉の部位は？  
ピカーニャ(イチボ)

**64**  
**風張 蓮**  
投手  
REN KAZAHARI

1993.2.26/28/182/88/右右/岩手/伊保内高-東京農業大北海道オホーツク-東京ヤクルト

Q1\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
福岡ソフトバンクホークスの柳田悠岐選手

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
YOASOBIの「夜に駆ける」

**65**  
**宮國 椋丞**  
投手  
RYOSUKE MIYAGUNI

1992.4.17/29/186/92/右右/沖縄/糸満高-巨人

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
お寿司

Q2\_好きな肉の部位は？  
鶏肉全般

**67**  
**有吉 優樹**  
投手  
YUKI ARIYOSHI

1991.3.12/30/178/87/右右/千葉/東金高-東京情報大-九州三菱自動車-千葉ロッテ

Q1\_ニックネームは？  
アリエッティ

Q2\_座右の銘は？  
ポジティブ

**93**  
中川 虎大  
投手  
KOH NAKAGAWA

1999.10.2/22/178/85/右右/和歌山/箕島高

Q1\_犬派？猫派？小鳥派？  
犬(猫アレルギーでして)

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
壺門桐豆子

**94**  
笠井 崇正  
投手  
TAKAMASA KASAI

1994.8.7/27/179/90/右右/北海道/北海道旭川西高-早稲田大(信濃グランセローズ)

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
少女時代

Q2\_あの選手、女子力高い  
大貴さん

**100**  
宮城 滝太  
投手  
DAITA MIYAGI

2000.7.15/21/181/80/右右/沖縄/滋賀学園高

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
リルーム

Q2\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
福岡ソフトバンクホークスの柳田悠岐選手

**101**  
石川 達也  
投手  
TATSUYA ISHIKAWA

1998.4.15/23/178/73/左右/神奈川/横浜高-法政大

Q1\_好きな肉の部位は？  
牛タン、焼き鳥は豚派です

Q2\_あの選手、一番オシャレ  
池谷

**102**  
加藤 大  
投手  
DAI KATO

2002.4.24/19/177/81/右右/神奈川/横浜東人高

Q1\_これを食べれば上機嫌  
カフェオレ(コンビニ)

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
時透無一郎

**107**  
R. コルデロ  
投手  
REMY CORDEIRO

1997.12.18/24/189/88/左左/ドミニカ共和国/ダイヤモンドバックス

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
アディダス

Q2\_毎日やっている自宅でのルーティンを教えてください  
自分のピッチングビデオを見ること

**109**  
Y. ディアス  
投手  
YOFREC DIAZ

1999.6.10/22/191/93/左左/ベネズエラ/リセオ・ポリバリアーノ・ドロレス高

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ナイキ

Q2\_あの選手、女子力高い  
砂田さん

**110**  
スターリン  
投手  
STARLIN

1998.7.21/23/201/100/右右/ドミニカ共和国/パドレス

Q1\_これを食べれば上機嫌  
牛肉とご飯

Q2\_食べるなら、ミートソース？ペペロンチーノ？カルボナーラ？  
ミートソース

**10**  
戸柱 恭孝  
捕手  
YASUTAKA TOBASHIRA

1990.4.11/31/179/90/右左/鹿児島/鹿屋中央高-駒澤大-NTT西日本

Q1\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
柱

Q2\_あの選手、女子力高い  
今永

**29**  
伊藤 光  
捕手  
HIKARU ITOH

1989.4.23/32/180/83/右右/愛知/明德義塾高-オリックス

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
FOG ESSENTIALS

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
宮崎さん(逆に)

**32**  
益子 京右  
捕手  
KYOSUKE MASHIKO

2000.12.27/21/176/86/右右/栃木/青藍泰斗高

Q1\_あの選手、一番オシャレ  
光さん

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「呪術廻戦」

**36**  
高城 俊人  
捕手  
SHUTO TAKAJOH

1993.5.3/28/176/83/右右/福岡/九州国際大付属高-横浜DeNA-オリックス

Q1\_好きな肉の部位は？  
鶏モモ、ハラミ、赤身系

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
ディアス

**39**  
嶺井 博希  
捕手  
HIROKIMINEI

1991.6.4/30/175/85/右右/沖縄/沖縄尚学高-亜細亜大

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコ

Q2\_あの選手、女子力高い  
平良

**50**  
山本 祐大  
捕手  
YUUDAI YAMAMOTO

1998.9.11/23/180/87/右右/大阪/京都翔英高-滋賀ユニテッドBC

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
猪塚隆盛

**10**  
BASKERS



**57**  
東妻 純平  
捕手  
JUNPEI AZUMA

2001.7.3/20/172/81/右右/和歌山/智辯学園和歌山高

Q1\_派手に散財してしまった話をひとつ  
ブラダのリュックを

Q2\_あの選手、一番オシャレ  
知野さん

**0**  
中井 大介  
内野手  
DAISUKE NAKAI

1989.11.27/32/183/90/右右/三重/宇治山田商高-巨人

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
WIND AND SEA

Q2\_あの選手、女子力高い  
大貴

**2**  
牧 秀悟  
内野手  
SHUGO MAKI

1998.4.21/23/178/93/右右/長野/松本第一高-中央大

Q1\_犬派？猫派？小鳥派？  
犬派

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
Bigfumiの[Life]

**4**  
伊藤 裕季也  
内野手  
YUKIYA ITOH

1996.8.30/25/182/90/右右/三重/日大三高-立正大

Q1\_食べるなら、ミートソース？ペペロンチーノ？カルボナーラ？  
カルボナーラ

Q2\_あの選手、女子力高い  
伊藤光さん

**5**  
倉本 寿彦  
内野手  
TOSHIIKO KURAMOTO

1991.1.7/30/180/85/右左/神奈川/横浜高-創価大-日本新薬

Q1\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
格闘技系

Q2\_食べるなら、ミートソース？ペペロンチーノ？カルボナーラ？  
カルボナーラ

**6**  
森 敬斗  
内野手  
KEITO MORI

2002.1.28/19/175/78/右左/静岡/桐蔭学園高

Q1\_毎日やっている自宅でのルーティンを教えてください  
お肌のケア

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
楽器を奏でる

**9**  
大和 内野手  
YAMATO

1987.11.5/34/177/77/右右/鹿児島/樟南高-阪神

Q1\_自分が女性だったら、チームの誰を彼女にする？  
嶺井

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
嶺井

**31**  
柴田 竜拓  
内野手  
TATSUHIRO SHIBATA

1993.12.16/28/167/68/右左/岡山/岡山理科大学付属高-國學院大

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
バニラ

Q2\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
福岡ソフトバンクホークスの柳田悠岐選手

**38**  
田中 俊太  
内野手  
SHUNTA TANAKA

1993.8.18/28/178/82/右左/神奈川/東海大相模高-東海大-日立製作所-巨人

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
バニラ

Q2\_派手に散財してしまった話をひとつ  
電動自転車

**44**  
小深田 大地  
内野手  
DAICHI KOBUKATA

2003.3.25/18/178/88/右左/兵庫/履正社高

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
JORDAN BRAND

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコ

**51**  
宮崎 敏郎  
内野手  
TOSHIRO MIYAZAKI

1988.12.12/33/172/85/右右/佐賀/巖木高-日本文理大-セガサミー

Q1\_あの選手、女子力高い  
光(シンプルに女子)

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「MAJOR」

**55**  
田部 隼人  
内野手  
HAYATO TANABE

2001.12.22/20/185/83/右右/鳥根/開星高

Q1\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
壺門桐豆子

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコ

**60**  
知野 直人  
内野手  
NAOTO CHINO

1999.2.16/22/182/85/右右/新潟/第一学院高-新潟アルビレックスBC

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
山本彩

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
BALR.

**66**  
山下 幸輝  
内野手  
KOUKI YAMASHITA

1993.1.31/28/174/85/右左/千葉/関東第一高-國學院大

Q1\_テンションが上がる、この1曲  
YOASOBIの「夜に駆ける」

Q2\_あの選手、一番オシャレ  
武藤さん

**99**  
N. ソト  
内野手  
NEFTALI SOTO

1989.2.28/32/185/97/右右/プエルトリコ/ナショナルズ

Q1\_好きな肉の部位は？  
フィレ

Q2\_これを食べれば上機嫌  
ピザ

**108**  
F. デラロサ  
内野手  
FRANDY DE LA ROSA

1996.1.24/25/188/92/右両/ドミニカ共和国/ジャイアンツ

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ルイ・ヴィトン

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
NETFLIX

**00**  
宮本 秀明  
外野手  
SHUMEI MIYAMOTO

1996.7.24/25/178/82/右左/熊本/秀岳館高-パナソニック

Q1\_好きな肉の部位は？  
ハラミ

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
煉獄吉寿郎

**1**  
桑原 将志  
外野手  
MASAYUKI KUWAHARA

1993.7.21/28/174/78/右右/大阪/福知山成美高

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
DIOR

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
安室奈美恵の「Say the world」

**7**  
佐野 恵太  
外野手  
KEITA SANO

1994.11.28/27/178/88/右左/岡山/広陵高-明治大

Q1\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「鬼滅の刃」

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
一番なんて決められません

**8**  
神里 和毅  
外野手  
KAZUKI KAMIZATO

1994.1.17/27/179/81/右左/沖縄/糸満高-中央大-日本生命

Q1\_これを食べれば上機嫌  
LeTAOのチーズケーキ

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
鬼舞辻無惨

**23**  
T. オースティン  
外野手  
TYLER AUSTIN

1991.9.6/30/188/100/右右/アメリカ/ブルワーズ

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
NIKE. lululemon

Q2\_SNSで毎日見してしまうアカウントは？  
妻のInstagram

**33**  
乙坂 智  
外野手  
TOMO OTOSAKA

1994.1.6/27/183/83/右左/神奈川/横浜高

Q1\_これを食べれば上機嫌  
チョコアイス

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
Jack Harlowの「WHAT'S POPPIN」

**37**  
楠本 泰史  
外野手  
TAISHI KUSUMOTO

1995.7.7/26/180/82/右左/大阪/花咲徳栄高-東北福祉大

Q1\_これを食べれば上機嫌  
チーズケーキ

Q2\_派手に散財してしまった話をひとつ  
55インチのテレビ

**52**  
細川 成也  
外野手  
SEIYA HOSOKAWA

1998.8.4/23/179/93/右右/神奈川/明德義塾高-日立高

Q1\_SNSで毎日見してしまうアカウントは？  
メジャー選手のインスタ

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「ONE PIECE」

**61**  
蝦名 達夫  
外野手  
TATSUGO EBINA

1997.9.20/24/185/88/右右/青森/青森高-青森大

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
モンクレール

Q2\_あの選手、女子力高い  
伊藤光さん

**63**  
関根 大気  
外野手  
TAIKI SEKINE

1995.6.28/26/173/78/左左/愛知/東邦高

Q1\_これを食べれば上機嫌  
味噌カツ

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
デラロサ

**10**  
BASKERS

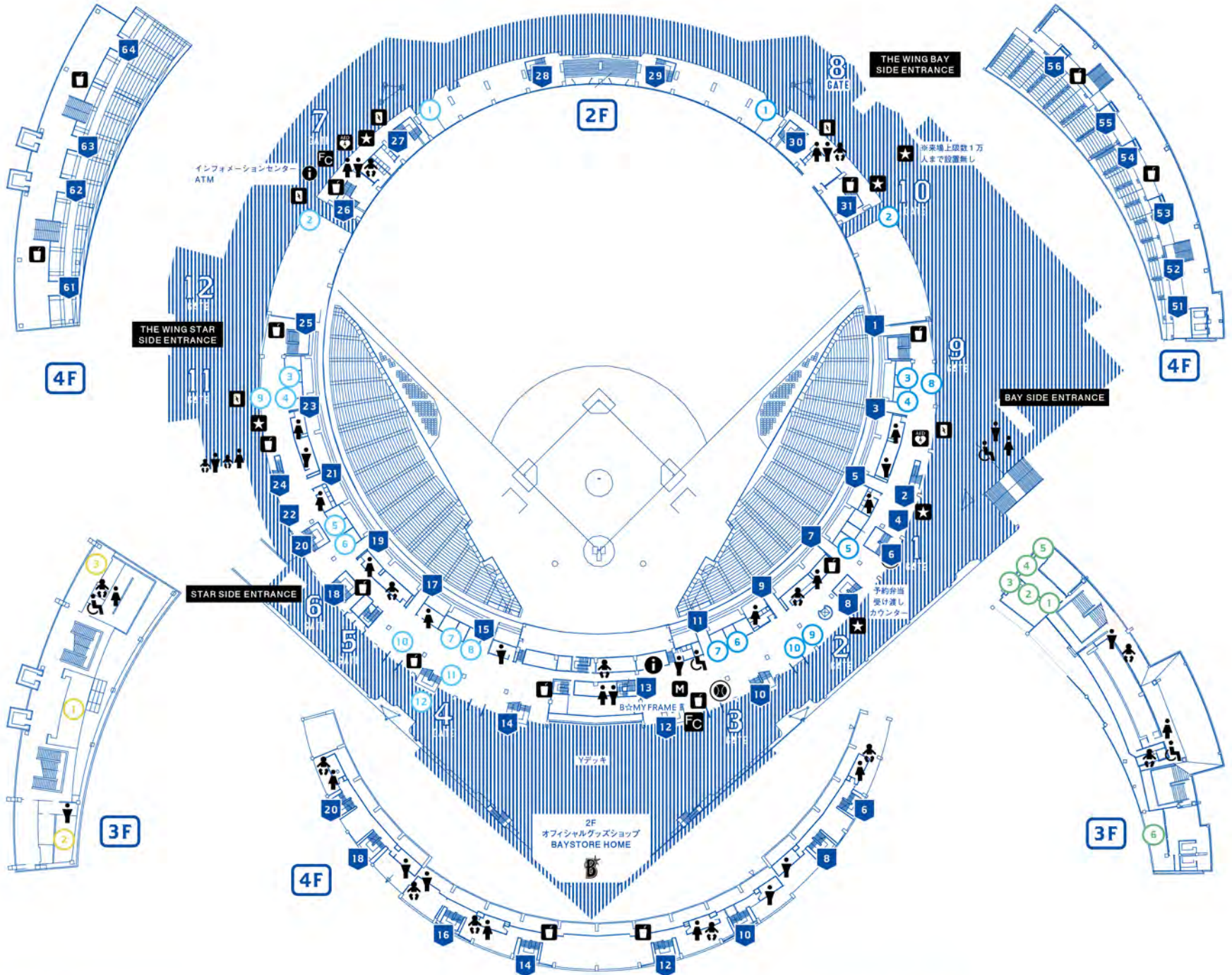


# WELCOME to YOKOHAMA STADIUM

まだまだ最後まで、スタジアムで楽しもうじゃない。

※ 動員状況や自治体からの要請により  
営業休止及び販売休止の可能性がございます

## STADIUM MAP



### THE WING STAR SIDE

- #1 麻婆豆腐&エビチリ&中華惣菜  
演星樓
- #2 クラフトドリンク  
CRAFT BAY BAR
- #3 みかん氷&スタ☆ポテ  
HAMASTA SWEETS STAND

### STAR SIDE (LEFT)

- 外野レフト側
- #1 丼ぶり&おつまみ  
どんぶり&おつまみ
- #2 シウマイ&みかん氷  
崎陽軒
- 7番ゲート付近(場外)  
BAYSTORE PARK  
オフィシャルショップ

### 内野

- #3 ドリンク&みかん氷  
ダイナマイトボウル2号店
- #4 麺&鉄板&おつまみ  
ダイナマイトボウル1号店
- #5 フライドチキン&ポテ  
ケンタッキーフライドチキン
- #6 クラフトドリンク  
CRAFT BAY BAR



[BAYSTORE WHITE]や  
レモンサワーなどオリジ  
ナルドリンクはここ!

- #7 コーヒー&フード  
M.M.C.コーヒー

- #8 シウマイ&みかん氷  
崎陽軒
- #9 ピザ&ドリンク  
ドミノピザ
- #10 ペイスターズドッグ&みかん氷  
BAYSTARS DOG
- #11 ペイメンチ&みかん氷  
ペイメンチ
- 13 14 通路階段上3F  
カフェビクトリーコート  
選手プロデュースメニュー  
& STARS' KITCHEN & VICTORY MEALS
- #12 お弁当 (ワゴン)



青星寮の人気メニュー・  
青星寮グリーンカレーが  
2021シーズン新登場!

### THE WING BAYSIDE

- #1 青星寮カレーバン  
BLUE STAR HOTEL
- #2 ペイマグロ  
BAY MAGURO
- #3 ペイチキンレッグ&スタ☆ポテ  
BAY CHICKEN LEG
- #4 みかん氷&ペイスターズポップコーン  
HAMASTA SWEETS STAND
- #5 クラフトドリンク  
CRAFT BAY BAR
- #6 シウマイ&みかん氷  
ハマスタシウマイBAR

### BAY SIDE (RIGHT)

- 外野ライト側
- #1 丼ぶり&おつまみ  
どんぶり&おつまみ
- #2 シウマイ&みかん氷  
崎陽軒
- 内野
- #3 餃子  
ペイ餃子
- #4 ハンバーガー & みかん氷  
フレッシュネスバーガー
- #5 シウマイ&カレー  
崎陽軒
- #6 コーヒー&フード&みかん氷  
HAMASTA Cafe.
- #7 チキン&ポテ  
PORT FIELD GRILL
- #8 ピザ&ドリンク  
ドミノピザ
- #9 目玉チャーハン&ペイカラ  
目玉チャーハン&ペイカラ
- #10 青星寮カレー&青星寮グリーン  
カレー  
BLUE STAR HOTEL

- 自動販売機
- 総合サービスセンター  
迷子・落し物受付/プレゼント  
引き換え/各種ご案内
- 来場登録機  
※開門~8回裏まで  
※設置場所は変更の場合あり
- AED
- グッズ販売ワゴン
- おむつ替えシート
- 交通系電子マネーチャージ機
- 女子トイレ 男子トイレ
- モバイルバッテリーサービス
- Fc ファンクラブブース  
※曜日により営業時間が異なります

横浜スタジアムでは以下のキャッシュレス決済が利用できます。

- キャッシュレス決済
- VISA / MasterCard / Diners Club / American Express / JCB / MUFG CARD / DC / DISCOVER
- WAON / 交通系電子マネー / QUICPay / au PAY / PayPay / LINE Pay

※場内売子販売や一部売店ではご使用できません。ご了承ください  
※交通系電子マネーの現金チャージ機は12通路階段下でございます

**ATTENTION** ※「Yデッキ」は試合日は場内扱いとなります 試合前後の時間帯は、当日の観戦チケットをお持ちのお客様のみご入場いただけます ※ 新型コロナウイルス感染症の予防対策として一部通行できないエリアがございます ※ 試合終了後はYデッキ内の混雑が予想されるため、エリア内の一方通行にご協力をお願いいたします。また、お客様の安全確保のため退場までに時間がかかる場合がございますので、予めご了承ください

●ご来場にあたり ※横浜スタジアムには駐車場はございません ※周辺の駐車場をご利用ください ※公共交通機関をご利用ください ●売店での注意 ※売店により営業時間が異なります ※イベントにより営業していない売店がございます ※季節により取り扱っていない商品がございます ※球場内でご購入された飲食物につきましてはお早めにお召し上がりください ●喫煙のご注意 ※喫煙所はございません ●球場内での注意 ※内・外野及びライト・レフトスタンドの移動はできません ※トイレは、内野各側数通路(6-20)にもございます ※各通路にて、座席確認を行っております(お席を離れる際には必ずチケットをお持ちください) ※ごみの分別収集を行っております ご協力をお願いいたします ※ピン・缶類の持ち込みは禁止しております ※手荷物検査の実施にご協力をお願いいたします ※再入場はできません

# FOODS AND BEVERAGES

ハマスタフードを思う存分に食べ納める。

## ONE PLATE & WING MENU

食べたいものをとことんどうぞ。

※ 動員状況や自治体からの要請により営業休止及び販売休止の可能性がございます  
※ 価格はすべて税込みです

美味しい食事横浜一心。  
選手たちと同じものを食べてみないか？

選手たちが試合前に食べている勝負メシを我々も食べたい！という欲求から始まった「VICTORY MEALS」。横浜スタジアム・選手食堂のケータリングメニューの中から、人気メニューを中心にワンプレートで贅沢に盛り付けた栄養、ボリューム満点の一品だ。試合当日に選手が食べるメニューと同じものをご用意するため、ラインナップはその日までのお楽しみ！ ¥1,400



- 1 1 ベイマグロー皿 ¥1,000
- 2 2 春巻き ¥400
- 3 3 マンゴー杏仁プリン ¥450

- 4 4 青星寮カレーパン ¥400
- 5 5 レモンソーダ ¥600

人気のウイングメニューが  
コンコースでも食べられるのだ。

青星寮カレーパンに、ベイマグロー皿、春巻き、マンゴー杏仁プリンなど、3階のウイング売店でしか買えなかった、あの人気メニューが期間限定でコンコースでも食べられる！ 大人気レモンソーダのノンアルコール版、レモンソーダもぜひ。

4 青星寮カレーパン ¥400 5 レモンソーダ ¥600

P6 STADIUM MAP 参照

## BAYSTARS ORIGINAL!

ハマスタベーシック。

※ 価格はすべて税込みです  
※ 動員状況や自治体からの要請により営業休止及び販売休止の可能性がございます



ベイスターズ・ラガー  
ベイスターズ・エール  
ベイスターズ・ホワイト  
まずはクラフトビールから。  
¥750、¥750、¥800

- 1 6 10 11 1 3 9 10
- 1 2 3 5 1 2



ベイスターズ・ドッグ  
激旨激辛ハラペーニョ。 ¥700

10



青星寮カレー  
優しく美味しい寮の味。 ¥850

10 1



ペイカラ  
ミシュラン仕様の唐揚げ。  
¥600

9



BAYSIDE ALLEY  
愛しのチキンレッグ、カレーパン、マクロ丼。  
¥700、¥400、¥800

3 1 2



ベイメンチ  
揚げたてサクサクの熱旨。  
¥350

11



ペイ餃子  
焼きたて、濃厚、ジャンボ。  
¥550

3 1



オリジナルレモンソーダ  
レモン丸ごと1個生果汁入り。  
¥750

6 10 6 10 5 2



目玉チャーハン  
選手食堂のあの味を。  
¥950

9



濱星樓  
ハマスタの本格中華。麻婆豆腐丼、エビチリ丼、海鮮あんかけ焼きそば  
¥1,000、¥1,100、¥900

1

## STADIUM FOODS

P13 STADIUM MAP 参照

ハマスタで  
食べられる幸せ。

※ 価格はすべて税込みです



フレッシュネスバーガー  
クラシックチーズバーガー  
クラシックに勝るものなし。 ¥680

4



崎陽軒  
シウマイチャーハン  
言わずもがなの極上ハーモニー。  
¥750

3 5 2 9 6



HAMASTA Café  
ふわふわチーズソースの  
ホットドッグ  
チーズふわふわ、旨さ倍増。  
¥700

6



PORT FIELD GRILL  
ポर्टフィールドドライス  
ピラフベースの名物ライス！  
¥950

7



M.M.C. コーヒー  
チーズバーガー  
肉厚バーグとチェダーチーズで。  
¥450

7



CRAFT BAY BAR  
今永いちごサワー  
(ノンアルコール)  
甘さ控えめ、気分はほろ酔い。  
¥650

6



ケンタッキー・フライド・チキン  
チキンセット  
チキンのお供はポテト？  
それともビスケット？ ¥800

5



ダイナマイトボウル  
ロコモコ丼  
グレイビーソースの  
ジュシーハンバーグ入り。 ¥700

4



どんぶり&おつまみ  
紅チャーシュー丼  
極め手は横浜の豚。  
¥800

1 1



ドミノピザ  
カマンベールピザ  
ペパロニ、ハム、ベーコン、マッシュ  
ルームをミルフィユ生地で。  
¥500

8 9



カフェビクトリーコート  
STARS' KITCHEN  
最強ガーリックステーキ重！  
¥2,800  
3F カフェビクトリーコート

# DAILY HOME WORKOUT

体は健康であるに越したことはない。

## 【EASY TRAINING】

我がベースボールスクールコーチに教わる、おうちで簡単トレーニング。

### おうち TRAINEE トレーニー VOL.02

#### お腹痩せ筋トレ

お腹まわりの無駄なお肉が気になってきたら、松井飛雄馬コーチ直伝のお腹痩せ筋トレをぜひお試しあれ。おうちの少し広々とした場所で寝転んで、A「シットイングドロインツイスト」、B「ドロインキープ448」、立ち上がってC「サイドレイズ」をレッツ・トライ。筋トレといっても気軽にできるので、誰でも続けられるのがいいところ。「継続は力なり」とはよく言ったものだが、ポイントは「簡単」なこと。

A

#### シットイングドロインツイスト



1 長座姿勢で上半身を後傾させ、腕を組んでキープ。

2 体のバランスを取りながら左右交互にツイスト。

3 ツイストは20回を目標に、左、右、左、右。

回数・時間  
左右各20回  
コーチからのアドバイス  
お腹を引っ込めながら腹部を起点にツイストすべし！

POINT  
スマートなお腹を想像！



B

#### ドロインキープ



1 膝を立てて寝転び、お腹に両手を置く。

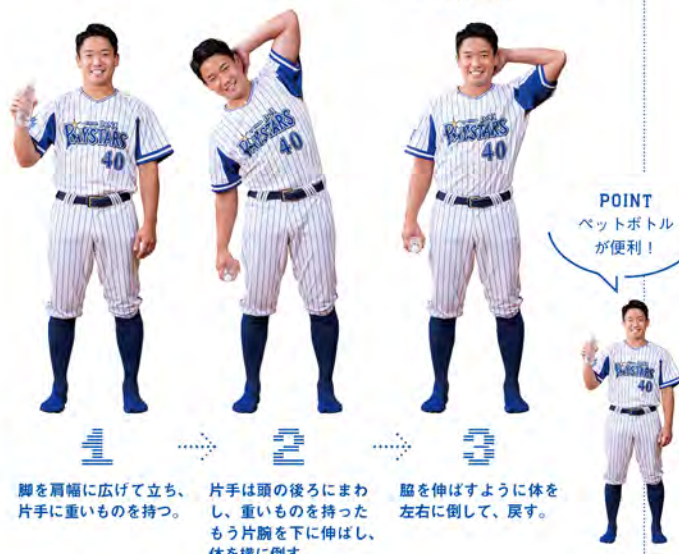
POINT  
呼吸の際は、お腹に集中！

2 お腹を膨らませながら息を4秒吸って、そのまま4秒キープ、お腹をへこませながら8秒で吐く、を3分間続ける。

回数・時間  
3分間  
コーチからのアドバイス  
4・4・8の呼吸法を忘れることなかれ！

C

#### サイドレイズ



1 足を肩幅に広げて立ち、片手に重いものを持つ。

2 片手は頭の後ろにまわし、重いものを持ったもう片腕を下に伸ばし、体を横に倒す。

3 脇を伸ばすように体を左右に倒して、戻す。

回数・時間  
左右各10回  
コーチからのアドバイス  
脇を伸ばすように体を倒すべし。

POINT  
ペットボトルが便利！



#### 脚痩せ&ヒップアップ

お次も、おうちでゴロンと簡単に挑戦できちゃう、脚痩せ&ヒップアップトレーニング。仰向けに寝て膝を曲げてお尻を上げるAの「ヒップリフト」。座った状態で両足の裏を合わせて膝を閉じるBの「くちばし体操」。テーブルの端を持って、直立状態から膝関節の屈曲、伸展を繰り返すC「スクワット」。音楽やラジオでも聴きながらやれば、あっという間にこれらのトレーニングも終了だ！

A

#### ヒップリフト



1 手は体のサイドに置き、仰向けに寝て膝を立てる。

2 膝を立てた状態から、お尻を上げる。

3 お尻の上げ下げを10回繰り返す。

4 お尻を上げた状態で保つと、体幹も鍛えられる。

POINT  
お尻に力を入れるべし。

POINT  
足を体から離すと腿に効く！

回数・時間  
上下10回×2セット  
コーチからのアドバイス  
膝から体を一直線にすることでより効果を発揮！

B

#### くちばし体操



1 手は後ろに、座った状態で両足の裏を合わせる。

2 両足裏を合わせたまま、両膝を閉じるのを繰り返す。

POINT  
腿の内側に効きます！

OOPS!  
体が硬くてすみません。



C

#### スクワット



1 両足を広げ、テーブルの端などに手を置く。

2 膝が前に出ないように、膝の曲げ伸ばしを繰り返す。

POINT  
お尻の大臀筋にきたー！

POINT  
美尻効果抜群なんです。



#### 松井飛雄馬コーチ

1991年、大阪府生まれ。江の川高校(現・石見智翠館高等学校)卒業後、社会人野球の三菱重工広島に入社。2011年にドラフト7位で入団。2015年に開幕一軍を果たし、プロ初安打、初本塁打を放つ。2020年に現役を引退し、2021年1月より球団職員として野球教室などを中心に子どもたちの育成、指導に従事。

松井飛雄馬コーチのほか、古村徹コーチや百瀬大騎コーチも参加するベ이스ターズOB選手による地域貢献活動の詳細は下のQRコードからどうぞ！





# HEALTHY HOME COOKING

ベ이스ターズからのスモール・ギフト。

## 【 THAI GAPAO RICE 】

今日は青星寮のガパオライスでも作ってみようかしら。



### RECOMMENDED BY PLAYER

#6 森敬斗選手

今はまだ外食などできませんので、寮でアジア料理を堪能できるってこと自体が最高なのですが、このガパオライスはお米と目玉焼きとひき肉のマッチがとにかく絶妙なんです！僕はランチメニューに並んでいると自然と注文していますね。なぜでしょうかね、本能的なところでしょうか（笑）。寮では他にもフォーやパッタイなどもラインナップに並びますが、まずはこの最強メニューをぜひご自宅でお試ください！

### INGREDIENTS 用意するもの

材料(2人分)  
 タイ米(炊きあがり)…300g、鶏ミンチ…200g、赤・黄パプリカ…20g、玉ねぎ…20g、ズッキーニ…20g、ガパオの素…50g、オイスターソース…15g、砂糖…適量、ナンプラー…適量、味の素…15g、ニンニク(みじん切り)…15g、バジル…4枚、卵…1個



## CHEFS' TIPS

教えて、徳本隼人副料理長！

フライパンひとつで簡単に作れて、ササッと手早く食べたいときにぴったりなのが、ガパオライス。本場タイではバジル炒めご飯と呼ばれていて、オイスターソースがコクと深みを出し、ナンプラーを加えるだけでエスニックな味わいになるんです。野菜を加えたら炒めすぎないようにして、野菜の食感も一緒に楽しみましょう。青星寮では高たんぱく、低脂質、消化吸収にも優れた鶏ひき肉を使っていますが、豚ひき肉、細切れ肉でもOK。タイではキノコや魚介、タケノコ、レモンなどの様々な食材が使われたりしていますし、目玉焼きは崩しながら食べるといいでしょう。余ったガパオの具材は、春巻きの具にしたり、ポテトサラダに混ぜたり、オムライスや玉子焼の中に入れても美味しくいただけます。飲み物には、炭酸水にミント、ライムやレモンなどの柑橘類を搾るのが相性抜群。ちょっと贅沢にいくなら、フルーティーな白ワインを用意するのもいいんじゃないでしょうか。

副料理長のわたくし徳本が青星寮レシピをご紹介します！



### DIRECTIONS 作り方

#### STEP 1



赤・黄パプリカ、玉ねぎ、ズッキーニなどの野菜を食べやすいように1センチ角に切る。

#### STEP 2



フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを弱火で香りが出るまで炒める。鶏ミンチを加え、中火で表面が白くなるまでさらに炒める。

#### STEP 3



野菜を入れて食感が少し残るように炒めたら、ガパオの素、オイスター、砂糖、味の素を加え、さらに少々炒めて、味を調える。最後にナンプラー、ちぎったバジルを加え、さっと炒め合わせる。

バジルを入れてこそこのバジル炒めご飯だ。

#### STEP 4



目玉焼きを焼いてのせたら完成！

### COLUMN

## ベイ散歩！

vol.11 楠本泰史 選手

横浜のツウなスポットですか!? ちょっと待ってくださいね、ありきたりなのしか用意しなかったから……、うーん、いま自分の地元マップを頭の中で開いていますよ、横浜の資料をバットと。大桟橋はありきたりですよ? コアなところ、いきまですか! あざみ野駅からたまプラに向かう道があって、そこ思いっきり地元なんですけど、その道を覆いかぶすくらい木がズラッと並んでいる通りがあるんです。桜の木とか。散歩するには素敵だと思えますし、通っている美容院もそのへんにあるのですが、坂道を登りきるまで木のトンネルが続いて綺麗なんです。僕はそこを登って中学3年間通っていました!



僕のおすすめ散歩コースはここ!

# FOR ALL BAYSTARS FANS

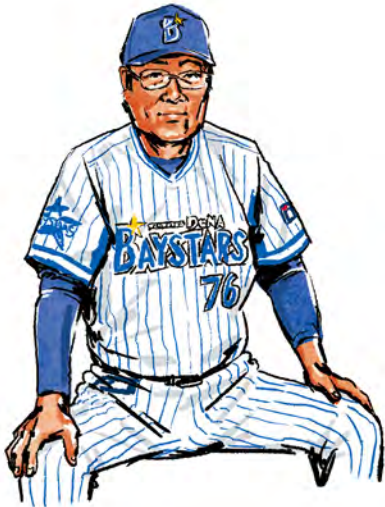
田代コーチの伝わるコミュニケーション術。

## 6 TIPS FOR THE PLAYERS

強力打線、活躍の舞台裏。

# OH! JUST MAGICAL!

## 田代コーチの「魔法の言葉」を訊け



田代高雄

1,2軍巡回打撃コーチ。1954年7月9日神奈川県小田原市出身。右投右打。1972年藤沢商業(現藤沢翔陽)高校からドラフト3位で入団。プロ4年目に1軍定着以来、右の大砲として長く横浜大洋の看板を担った。1991年現役最終打席での満塁ホームランは伝説。引退後は打撃コーチとしてベイスターズ、シーレックスほか、楽天、巨人、韓国SKなどを指導。2009年には横浜の1軍代理監督も務めた。

俺のアドバイスが「魔法の言葉」だって？ へー、そうなんだ。まあアドバイスをするとっても、そんなに難しいことは言わないよ。特にゲーム中なんかにごちゃごちゃ言われたくないじゃない。俺も若い時は嫌だったからねえ。頭ごなしに「ダメだからこうしろ」と言われたって、余計に反発するだけ。重要なことは、タイミングを見て、短い言葉でシンプルにわかりやすく伝えることだよ。うまく選手をノせてね。これが上手かったのが関根潤三さんだね。82年から監督になった関根さんは、

選手の心をくすぐってやる気にさせるのが本当に上手な人だった。言葉は短いけど、「こいつを上手くさせてやろう」という気持ちが伝わってくるんだよ。あまりにも熱がありすぎて、1日に監督室に5回も呼ばれたこともあったな(笑)

選手たちも考えながらやっているし、僕たちができるのは迷っている時に、手助けになるようなアドバイスを送ること。だから、コーチの連携も大事。みんながバラバラのことを言ったら選手が戸惑ってしまうだろう。今は坪井コーチ、嶋村コー

チとコミュニケーションを取りながら3人でうまく連携できているよ。言葉ひとつでも選手の心に火を灯せるようにね。タイミング、伝え方、いろいろ気を遣っているんだから。選手やまわりの人たちは「どうせ田代はボーっとして何も考えてねえだろ」と思っているんだろうけど。俺だって結構考えているんだよ(笑)

### SCENE 01



試合中、俺に集合を掛けさせるな!(笑)

### SCENE 02



悪くなる時は上半身ばかりに気が行くだよな

### SCENE 03



失敗に引っ張られず良いもの、良い感情を自分のものにしていこう

#### 円陣はタイミングを見計らって効果的に

選手には「俺に集合を掛けさせるな」って言うんだよ。円陣=打てないってことだからね。ただ、打てない時はどうしてもある。でも毎回集めないよ。選手に「またか」と思われたら効果なんてないからね。選手に迷いがある時だったり、声が必要なタイミングの見極めが大事だね。今年はベンチで怒ったこともあるし、俺の言葉で「さあ行くぞ」と気が合が入ってくれたらいいんだけど、選手はどう思っているのかね(笑)。

#### 牧秀悟には簡潔にフォームのズレを

牧は気持ちが強いだけでなく、自分のバッティングを理解しているんですよ。だから大崩れはしないし、開幕当初からプロの速い球に苦労させられても自分で考えて対応できていました。僕らは入ってきた時のイメージを大事にしながら、ちょっとズレてきたらアドバイスする程度です。先日も少し突っ込んでいたことを指摘したらすぐに修正して2安打でしょ。本当に手が掛からないすごい新人ですよ。

#### N・ソトには結果が出なくとも頭から否定しない

ソトも一時は自分の感じを思い出したかなと思ったけど、まだ本来の打撃じゃないね。ただ、去年のオフから自分なりに考えてやってきたことがあるから頭ごなしに否定はしない。他の言い方を探しながら、ヒントになることを伝えられるように努めています。特に外国人選手は打てなければクビという覚悟で来ていますからね。本人の考えや、やりたいことも、やっぱり大事にしてあげたいですよ。

### SCENE 04



俺はこうの方がいいと思うがお前は どう思う?

### SCENE 05



プロで食いたいなら自分のタイミングを自分の力で掴み取れ

### SCENE 06



おながが空いたこの回で決めてくれ

#### 桑原将志も自分で考えて殻を打ち破ってくれた

この2年間、結果が出なかったからね。今年の1月に会った時にタイミングの取り方で意見を出したら、「僕も同じことを考えていました」と一致したんですね。そこからキャンプでしっかり取り組み、開幕して結果が出なくても今の形を貫いて結果を出してくれた。打撃は成長します。ただ、レベルを上げるには人に言われるでなく、自分で「やろう」と考えること。新しい自分を作り出してくれたね。

#### 細川成也には「自分で掴む」ための手助けを

彼は速くに飛ばす素質に関しては間違いないものを持っています。でもこの世界で食えるのは自分のタイミングを見つけた選手なんです。いま彼はそのタイミングを掴もうと試行錯誤しているところ。僕も丸4年掛かりましたが、これは自分で見つけるしかないんです。難しいですよ、本当に難しい。僕らからも「こういうやり方があるよ」とアドバイスしてはいますが、やるのは自分次第だからね。

#### 大和には余計なことは言わない

彼は自分で考えてやれる選手。男気があって、ガイコンになっちゃうんじゃないかと心配になるくらい練習する。調子が悪い時も自分で理解して対応策を出せるので、こちらから余計なことは言わない。調子がいい時に「いま、この動きに気を付けているな。そのおかげで、こうなっているからすごいよ」と言うようにはしています。試合の大事な場面で効果的な一言を? いやいや、信頼しているからね。あの日はもう何も言うことなかったただだよ(笑)。

# UPCOMING PROGRAMS

スケジュールをおさらい。

## ◀ THE LAST DANCE ▶

いよいよハマスタ、ラストダンス。

### 10 OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5 横浜 17:45	6 横浜 17:45	7 横浜 17:45	8 横浜 17:45	9 横浜 14:00	10 横浜 14:00
11	12	13	14	15	16	17 横浜 14:00
18	19 横浜 17:45	20 横浜 17:45	21	22 横浜 17:45	23 横浜 14:00	24

クライマックスシリーズ  
ファーストステージ 11/6～  
ファイナルステージ 11/10～  
日本シリーズ 11/20・21・23・24・25・27・28

※日程・時間・会場は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください(2021.9.30 現在)  
※最新の情報は必ず球団公式ホームページをご確認ください

※日程・時間に変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

WWW.BAYSTARS.CO.JP

## ◀ QUICK READS NEWS ▶

グッドニュースをどうぞ。



### 使えるアプリが新登場だ!

横浜スタジアムでの主催全試合を独自の多視点ライブ映像で楽しめるアプリが、ベイプラことベイスターズプライムカメラ。今シーズンはβ版ということで、まずは無料でお試しあれ! 球団OBによる選手の調子や守備シフトの解説、ベンチやブルペンでのニッチなエピソードなども存分に楽しめる。来季以降はコンテンツを増やし、一部有料化でのご利用を予定。球場観戦やテレビ、インターネット、ラジオ観戦に加えて、ベイプラもぜひ!



※ アプリ使用に伴い発生する通信料はお客様ご負担となります。  
※ 球場でのご観戦中に本アプリをご使用される際は、ファウルボール等打球の行方には十分ご注意ください。

## 新型コロナウイルス

# 感染予防対策

### ルールを守って 楽しく観戦しよう!

KEEP DISTANCE

応援方法や規制など、今後の状況の変化によって内容が変更になる場合があります。ご観戦の際は必ず球団公式サイトより最新情報をご確認ください。

## 横浜ベイシエラトン ホテル&タワーズ

# PHOTO MARIAGE

Wedding photo

by FOUR SIS & Co.

### 横浜スタジアムで 素敵なフォトウエディングが叶う

横浜 DeNA ベイスターズファンにはたまらない!  
豪華オプションメニューも多数登場!  
お二人らしい感動のワンシーンが撮影できる!

横浜DeNAベイスターズ オフィシャルウエディングフォトサービス

【ホテル4F受付サロン ご予約・お問合せ】

TEL. 045-411-1122

(営業時間 平日11:00~18:00、土日祝10:00~19:00)

# INFORMATION

まだまだ盛り上がるベイスターズグッズ。

## UNIQUE COLLABORATION

君はパックマンじゃないか!

※価格はすべて税込みです



懐かしい人も、初めて見た人にも。

ラストスパートとともに、パックマンコラボの登場だ!世界中で愛され続けること40年以上!ニューヨーク近代美術館(MoMA)の常設展示コレクションにもなっている「食べて、逃げて、逆転する」ゲーム、パックマンがトートバッグやポーチ、カードケースなどのベイスターズグッズとなって降臨。お馴染みのゲーム画面、ゴーストと並ぶDB.スターマン、ボールなどの入ったオリジナル柄もご用意!

1・2 エコバッグ 各¥2,500 3・4 トートバッグ 各¥2,400 5・6 ポーチ 各¥2,200 7・8 カードケース 各¥1,500 9・10 アクリルキーホルダー 各¥900

PAC-MAN™&©BANDAI NAMCO Entertainment Inc.

## COME BY AND ENJOY OUR SHOP

いつでもウェルカム、オフィシャルグッズショップ。



### THE BAYS

クラフトビアダイニング「&9」、ライフスタイルショップ「+B」、アクティブスタジオ、シェアオフィスなどが入ったベイスターズの街の拠点が「THE BAYS」だ。洋服や雑貨などの買い物ができる、お茶もできて、健康的に体も動かせ、スポーツにまつわるクリエイティブな活動が行える場所である。まるで外国のような建物は横浜市の指定有形文化財。天気の良い日は大きな日除けの下でランチでも。夕暮れ時にこのテラスでのんびりしていると、浜風が吹いてきてとても気持ちがいいのだな。試合のある日もない日もぜひふらりと。  
○神奈川県横浜市中区日本大通34



### BAY STORE HOME

すべてはここに。品揃え3000点!プロ野球開催日デーゲームYデッキ開門時~18:30、ナイター11:00~試合終了1時間後(最大22:30まで)、その他11:00~18:30 無休



### BAY STORE 横浜ジョイナス

横浜駅に行ったらジョイナスへ! ふらっと寄るといいことあるよ。横浜市西区南幸1-4 横浜ジョイナスB1F 10:00~21:00 横浜ジョイナス定休日(準)に準ずる

### FLOOR GUIDE

**1F Lifestyle Shop +B**  
11:00 ~ 19:00 不定休

**2F CREATIVE SPORTS LAB**  
受付対応時間(平日のみ)  
9:00 ~ 18:00  
会員利用可能時間:  
平日 9:00 ~ 22:00、  
土・日・祝 10:00 ~ 22:00

**B1F ACTIVE STYLE CLUB**  
平日 7:00 ~ 22:00  
土 8:00 ~ 19:00  
日・祝 8:00 ~ 18:00

**CRAFT BEER DINING &9**  
平日・土 11:30 ~ 23:00  
連休最終日 11:30 ~ 21:00

※試合日より開店時間、閉店時間は異なります  
※営業時間は状況により変更となる場合がございます



### NEW BAYSTORE PARK

「BAYSTORE PARK」の名のとおり、公園から気軽に入れるグッズショップ。外観にガラスを使った開放的で明るい店内には、新商品やユニフォームなどを中心に約1500点の品揃え。ファンはもちろん、横浜公園に遊びに来たローカルの皆さんも気軽に立ち寄り。

横浜市中区横浜公園 横浜スタジアム「DREAM GATE」横  
営業時間(プロ野球開催日)  
デーゲーム 10:00~19:00、ナイター 11:00~試合終了1時間後(最大22:30まで)、その他 11:00~19:00、定休日 不定休

### ACCESS MAP



### INFORMATION

雨天時等、当日の試合催行のお問合せ  
横浜スタジアムテレドーム  
0180-994-458

チケットに関して  
DeNA ベイスターズ チケットインフォメーション  
0120-35-4580 (営業時間 月~金 10:00~18:00 ※休日を除く)

ファンクラブに関して  
横浜 DeNA ベイスターズ  
公式ファンクラブ B ☆ SPIRIT 友の会事務局  
045-661-0826 (営業時間 月~金 10:00~17:30 ※年末年始、祝日を除く)

横浜 DeNA ベイスターズ  
www.baystars.co.jp

横浜スタジアム  
www.yokohama-stadium.co.jp

※試合開催日は周辺道路が混雑いたします。  
公共交通機関をご利用ください

