

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

MARCH MAY AUGUST

ISSUE THREE

SPECIAL INTERVIEW  
WITH  
**MASAYUKI  
KUWAHARA**  
#1 OUTFIELDER

## 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



# COOL HEAD AND PASSIONATE HEART

「夏の終わり。考える人、走る」

SPECIAL INTERVIEW WITH MASAYUKI KUWAHARA

WRITING: HIDENOBU MURASE  
PHOTOGRAPHY: KAZUHARU IGARASHI (COVER + P2) AND YOKOHAMA DeNA  
BAYSTARS PHOTOGRAPHY





ハマスタのフィールドに打って走って打球へ飛び込む桑原の姿が帰ってきた  
2年間の苦境を経て1番センターに返り咲いた“ハマのリードオフマン”は  
“復活”ではなく新しい自分を作り上げてきた結果だという。  
結果が欲しい。だから考える。熱いハートに、クールなブレーン  
夏だけじゃない、ハマスタのショーマン。新・桑原将志の時代が幕を開ける。

## 帰ってきたガッツマン

夏が終わる。  
長い、長い、ロードの後。久しぶりに帰ってきた我が家。6月6日千葉ロッテとの交流戦以来だから、85日ぶりとなるハマスタへの帰還。シーズン中にベ이스ターズがこれだけの間、本拠地を空けたのは歴史上はじめてのことだという。「ハマスタは僕にとってどんな場所か。うーん……なんだろう。ファンのみさんの歓声や熱気は……やっぱり忘れられないですね。それがあから願張れる……ということは間違いなく言えると思うんです」

考えて考えて、熟考した末に言葉を絞り出す。2021年夏の終わり。ハマスタに桑原将志の躍動する姿が帰ってきた。その幸せを噛みしめている。一度は輝きを失いかけた、あの強かったベ이스ターズの1番センターだ。打撃に守備に走塁にと、“完全復活”と言いたくなるような今季の姿を、どれほどの人が待ち焦がれていただろうか。

「……別に復活とかじゃないんですよ。どっちかといえば、これまでとは違った、新しい自分を作り上げている最中という感じです」

2021年型の新・桑原である。この桑原も前代を踏襲する熱いプレイが身上。さらに長期ロードに出る前には2割7分5厘だった打率は、3割2分まで上昇し、8月22日には佐野恵太、オースティンを抜いて、セ・リーグ首位打者に立つなど、やはり“夏に強い桑原”を踏襲する。

「“夏男”も僕的には関係ないですね。たまたまそうなっちゃっているだけで、本当は春先から結果を出したいし、夏でも秋でも貪欲に打ちたいのは同じです。特に今年は「一年間何があろうとも、同じ準備をして、同じメンタルで打席に入ること」を強く意識して、それが続けられている。東京オリンピックでシーズンが中断したこの1カ月も、気持ちを切らさず継続できていたと思います」

東京オリンピックの期間に行われたエキシビジョンマッチというNPB史上はじめての試みに難しい調整が迫られる中、桑原は打率3割近くを残し、後半戦が再開されても引き続き好調を継続させた。この1カ月余りのシーズン休止期間が実にもったいないと考えてしまいそうだ。

「“オリンピックがなかったら”とか、「考えても仕方がないこと」は考えないんです。僕は目の前の勝負にすべてを注ぐので、ダメだった時に暗くなる悪い癖にフォーカスがさがちですが、それも悔しいんだから仕方がない。“調子がいい”、“悪い”と周りの人がとやかく言うことも、もう、勝手に評価していただいていいやという感じです(笑)。今は毎日、スタメンだろうと、そうでなかろうと、同じメンタルで、与えられた場所で必死にプレイすること。そのためには納得できるまで準備して試合に挑むことです。それができれば結果は後からついてくる。今シーズンは始まる前から“腹をくくって勝負する”と決めていましたから」

悩み深き青年。多くの人が彼を心配し、いろんなアドバイスを送ると同時に、本人もいろんなことを考えてきたのだろう。言葉の端々から強固に自身のスタンスを貫こうという意思がピシピシと伝わってくる。それだけこの数年間は桑原にとって苦しい時間だったことが伺える。

「正直、最近では『今日の試合をどうするか』と考えすぎているので、今までの苦しかった時間を聞かれないと思わせたいというか。かといって忘れることはないです

よ。この数年は一軍にいても『今日の試合は出られるのかな』と、気持ちの面で試合に挑む準備ができていなかった。その反省があるから、今は自分の置かれた場所で全力でプレイすることに集中できているし、その日の結果で一喜一憂もしない。結果に引っ張られすぎると、また去年までの二の舞ですよ。あの状態には二度と戻りたくない。だから誰になんとやわれようが、自分の決めたスタイルを貫く。そう思えるだけでもこの2年は無駄じゃないと、今になれば思えますけどね(笑)」

## 2年間の低迷と“新しい自分”

2017年。ベ이스ターズが日本シリーズに進んだあの年。桑原は1番センターとしてチームを牽引していた。劣勢の展開でも桑原が出れば何かはじまる。足でかき回し、時に勝負を決める一発を打ち、守備では派手なダイビングキャッチを決めるガッツマン。翌年には背番号「1」を拝命し、明るい性格も相俟って、ベ이스ターズの切り込み隊長役は向こう10年心配いらぬと誰もが信じていた。

しかし2018年から1番打者として更なる高みを目指すため指揮官から要望が寄せられると、元々調子の波が激しかったバッティングは不安定に陥り、桑原が持っていた積極性や思い切りの良さが影を潜めた。表向きは明るく振舞っていても、苦しそうな場面ばかりが目につくようになると、2019年は72試合打率.186。2020年34試合打率.139と、この2年間の桑原は、その躍動をハマスタで見ることは叶わなくなっていた。

「特にこの2年間はファームにいる時間も長かったですからね。それでも決して下を向くことはなかったと思います。ファームには当時のファーム監督だった三浦さんやコーチの万永さんたちが『必ずおまえは、あの場所に戻れ』『おまえはこんなところで終わらない』と言いつけてくれていました。僕自身も“このまま終わってたまるか”ですよ。まあ、あがいている時は本当に苦しかったですけどね。これまでも、バッティングをずーっと模索し続けて、試して、追い求めていましたけど……それが今のバッティングに活かされているかという、何も繋がっていない(笑)。ただ、今はわからないなりに考えてきたことが、解消されている。もっとシンプルに考えられるようになったことでしょうか」

復活を願う多くの声に、あがいてもがいて、何が何でも必ず一軍に戻るという決意が、桑原に腹をくくらせる。これまでのよかった時の自分を追いかけるのを辞めて、“新しい自分を作り上げる”という挑戦を決意させたのだ。

## 「考えすぎる」ぐらいがちょうどいい

年が明けた2021年。新監督に三浦大輔が就任し桑原にとって捲土重来の絶好機。キャンプはファームスタートながら、オープン戦では規定到達でトップの打率を残し、開幕一軍を勝ち取る。「僕を信じてくれた人たちの思いに報いるには、結果を出すしかありません。グラウンドでは結果がすべてです。ずっと結果が欲しかった。ただ、結果結果と漠然と求めても、自分の本能や能力だけに頼っていたら、とてもじゃないけど結果なんて残せるものじゃない



プロ入り10年目で生え抜き野手としては最年長になった。明るい性格からムードメーカーとしての存在感が際立ってきたが、これまでも、そしてこれからも自身のプレイや背中でチームを引っ張れる選手像をずっと理想として描いてきた。時に笑いを求められても、自分は自分ではないので、飾ることもなく、自然体にあのままで突き進む。

ということに気がついた。結果に対する裏付けに、自分なりの根拠を持ってやっていくことが必要だし、そのためには日々の中である程度の“腹をくく”部分がないとやっぱりダメです。

今までの僕は相手と駆け引きをする以前に自分自身に問題があったと思うんです。だけど、そこがクリアになった。ピッチャーと勝負するために、来た球を仕留めにくための準備を、毎日同じようにすることで、向き合えるようになったという感じですね」

新しい桑原。一年間同じメンタル、同じ準備で挑むことを貫くと決意し、はじまった2021年のシーズン。三浦監督からの期待を受けて、開幕スタメンで1番センターに名を連ね、何が何でも結果を残したかった開幕3連戦。しかし結果は初戦、2戦とノーヒットに終わってしまう。

「正直、焦っていましたがね。開幕スタメンといっても、スタートラインに立てただけ。不安な気持ちも大きいし、実際に結果も出なかった。でも今振り返ると、あの2試合打てなかったことで、不安を打ち消すためには“次の準備をしっかりやればい”という確証を得られたような気がします。試合を追うごとに気持ちの整理もできてきたし、本当の意味でしっかりと腹がくくれるようになっていったと思うんです」

結果が出なければ疑心暗鬼になり、迷宮へと迷い込みそうになる。考え込めば考え込むほど出口が見えなくなることも知っている。ミスをした、うまくいったりの繰り返し。それでも“何があるだろうと一年間、信念を貫き通す”ということだけは、ぶれなかった。もちろん、崩れ落ちそうになる瞬間は何度もあった。

たとえば、5月12日の巨人戦。同点で迎えた9回2死からフライを打ち上げた失意で全力疾走できず、結果相手の落球にも一塁ストップとなるボーンヘッドを犯した。続く26日のオリックス戦ツーアウト満塁からのなんでもないセンターフライを落球し走者一掃されるショッキングな場面も忘れられない。桑原は「なんで落としたのか今でもわからない」という、空白の時間。次の日に回ってきた打席で凡退すると、そのまま交代。翌日にはスタメンから外れたが、桑原の気持ちは折れなかった。8回に2塁走者の代走で出場すると、

**PROFILE** 桑原将志 1993年7月21日大阪府和泉市出身。174cm / 78kg。右投右打。外野手。福知山成美高校から2011年ドラフト4位で入団。プロ10年目。通算630試合、472安打38本塁打154打点53盗塁。通算打率.258(2020年まで)。ゴールデングラブ賞(2017)、月間MVP(2017年7月)、サイクルヒット(2018年)背番号1。

ショートゴロで三塁へ進む好走塁を見せ得点へと繋いでいる。

「今年の試合に出ている感覚は、以前、試合に出ている頃とは意味合いがまるで違いますね。1打席に懸ける思いは今のほうが比べものにならないです。その分、打てなくても、ミスしても安堵も悔しさも全然違う。ただ、あの落球は自分でもショックでしたけど、守備は守備。バッティングは別と区切りをつけてやっているの、引き摺ることはなかったと思います」

しかしである。あの落球から3日間スタメンから外れたのち、6月2日のソフトバンク戦。先発のマウンドには落球時の投手、中川虎大。3回表、ツーアウト3塁。ホークス先制のチャンスに栗原陵矢が左中間へ鋭い打球を放つ。桑原は気がつく“凄まじい気合い”で打球を追い掛けていた。

「同じメンタルで挑んでいても……あの守備だけはちょっと違いましたね。決して『やり直したい』という気持ちではないけど、あの落球が心のどこかに引っかかっていたことは間違いなくって。ダイビングキャッチでボールを捕った時は……少し興奮してしまいました。率直に言うところ、見たか!』っていうね。はい(笑)」

翌日の試合でも終盤の危機を連日のダイビングキャッチで見事に防いだ桑原は、地面を叩きつけて大きく吼えた。熱い気持ちが球場中へと伝播する。フィールドの空気を作れる桑原の真骨頂がそこにあった。

「まあ……なんというか。気持ちは熱くても、結果を出すためにはやっぱり頭を使わなければいけないと思うんです。僕は考えすぎるぐらいのほうがいいんですよ。熱さだけでプレイしても、結果が出なかったときに後悔しないわけがないですから。よい結果が出た時でも結びつける根拠がないと持続はできない。そう、やっぱり、腹をくくると同時に頭を使う。そのバランスが大事なんだと思います」

強固な意志と熱いハート。それを紐付ける考えすぎる頭を武器に生まれ変わった我らのニュー切り込み隊長。夏が終わろうとしている今、考えながらどこまでも突っ走る。新たな桑原将志の季節が始まろうとしている。



## PERSONAL DATA

2021年8月26日現在

90 試合数	335 打数	106 安打	27 二塁打	2 三塁打
8 本塁打	31 打点	8 盗塁	.316 打率	



# YOKOHAMA DeNA BAYSTARS

## LEARN MORE ABOUT THE PLAYERS!

LEARN MORE ABOUT THE PLAYERS! | WELCOME TO YOKOHAMA STADIUM | FOR ALL BAYSTARS FANS! | FOODS & BEVERAGES | LOOKING BACK | 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\_好きなアイスのフレーバーは？  
バナナ&ストロベリー

Q2\_あの選手、女子力高い  
今永さん。変なこだわりあり

**12**  
阪口 皓亮  
投手  
KOUSUKE SAKAGUCHI

1999.8.15/22/187/86/右左/大阪/北海高

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

Q2\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
オリックス・パファローズの吉田正尚さん

**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\_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\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
神里さん

**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\_これを食べていれば上機嫌  
フライドポテト

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ロンハーマンとデンハム

**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\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
九官鳥が話すやつ

Q2\_好きな肉の部位は？  
鶏のささみ

**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\_犬派？ 猫派？ 小鳥派？  
犬派

Q2\_あの選手、一番オシャレ  
ソト

**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\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
ダルビッシュ有選手の新聞の切り抜き

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

**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\_SNSで毎日見ってしまうアカウントは？  
お股ニキさん

Q2\_これを食べていれば上機嫌  
手羽先

**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\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
中日の大島洋平選手

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「祝術道観」

**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\_これを食べていれば上機嫌  
果物。特にグレープフルーツ

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
100%果汁のもの

**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\_派手に散財してしまった話をひとつ  
漫画「めぞん一刻」の全巻セットを購入

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
YOASOBIの「夜に駆ける」

**26**  
濱口 遥大  
投手  
HARUHIRO HAMAGUCHI

1995.3.16/26/173/80/左左/佐賀/三養基高-神奈川大

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
lululemon

Q2\_これを食べていれば上機嫌  
パピコ

**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\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「RAVE」

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
大貫さん

**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\_好きな肉の部位は？  
鳥もも

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
AFENDS

**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\_これを食べていれば上機嫌  
辛ラーメン

Q2\_好きな肉の部位は？  
豚のしゃぶしゃぶ。とんかつはロースではなくヒレ派

**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-Hande熊本

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？  
そのときの気分

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
抹茶

**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\_テンションが上がる、この1曲？  
スラムダンクの曲(すべて)

Q2\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
上茶谷(いつも一緒にゲームとかしてる)

**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\_好きなアイスのフレーバーは？  
紅茶

Q2\_好きな肉の部位は？  
牛ハラミ

**41**  
櫻井 周斗  
投手  
SHUTO SAKURAI

1999.6.25/22/178/86/左左/埼玉/日大三高

Q1\_これを食べていれば上機嫌  
スイートポテト

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
ゲーム(桃鉄)

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

Q2\_座右の銘は？  
NEVER STOP GRINDING (決して努力を惜しまない)

**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\_犬派？ 猫派？ 小鳥派？  
猫

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ラコステ

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

1991.9.5/30/196/86/右右/アメリカ/インディアンズ

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
ダラス・カウボーイズの「ムース」ことダリル・ジョンストンのポスター

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
ドキュメンタリーを観る(日本の歴史ものとか好き)

**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\_好きな肉の部位は？  
牛ハラミ、豚バラ、鶏モモ

Q2\_テンションが上がる、この1曲  
ZARD

**47**  
砂田 毅樹  
投手  
YOSHIKI SUNADA

1995.7.20/26/180/85/左左/北海道/明桜高

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
サティワンのクッキーアンドクリーム

Q2\_あの選手、女子力高い  
三嶋さん

**48**  
京山 将弥  
投手  
MASAYA KYOTAMA

1998.7.4/23/182/77/右右/滋賀/近江高

Q1\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
オリックス・パファローズの吉田正尚選手

Q2\_SNSで毎日見ってしまうアカウントは？  
インスタでスニーカー系

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

1989.4.7/32/196/95/右右/アメリカ/レッズ

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
カル・リブケン、ケン・グリフィーJr

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
lululemon

**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\_テンションが上がる、この1曲  
DOBERMAN INFINITYの「We are the one」

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千賀滉大選手

**54**  
浅田 将汰  
投手  
SOTA ASADA

2001.4.23/20/182/87/右右/福岡/有明高

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
TWICEのカレンダー

Q2\_これを食べていれば上機嫌  
チーズケーキ

**56**  
高田 琢登  
投手  
TAKUTO TAKADA

2002.9.18/19/178/78/左左/静岡/静岡高

Q1\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
牧さん(優しくてお茶目な面がある)

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコ

**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\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
チョコプラのチャンネル

Q2\_これを食べていれば上機嫌  
ソーセージ

**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\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
美味しいコーヒーとケーキ

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
リバーサル

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

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

Q1\_犬派？ 猫派？ 小鳥派？  
子犬

Q2\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
ケルビン・エスコバー(従兄弟のメジャーリーガー)

**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\_これを食べていれば上機嫌  
たこ焼き

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
チョコミント

**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\_よく着ている服のブランドは？  
アディダス

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？  
ペペロンチーノ

**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\_三浦大輔監督にアピールしたいことをひとつ！  
強気なピッチング

Q2\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「東京リベンジャーズ」



**93**  
中川 虎大  
投手  
KOH NAKAGAWA

1999.10.2/22/178/85/右右/和歌山/箕島高

Q1\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

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岡東佑京さん、埼玉西武ライオンズの源田壮亮さん

**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\_SNSで毎日見ちゃうアカウントは？  
ベイスターズ公式ツイッター

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

**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\_テンションが上がる、この1曲  
DOBERMAN INFINITYの「YOU & I」

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
じゃがりこ

**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\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
落合博満さん

Q2\_座右の銘は？  
目標がその日その日を支配する

**102**  
加藤 大  
投手  
DAI KATO

2002.4.24/19/177/81/右右/神奈川/横浜単大高

Q1\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
牧さん

Q2\_座右の銘は？  
必要で信頼される人となれ

**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\_好きなアイスのフレーバーは？  
いちご

Q2\_あの選手、女子力高い  
デラロサ

**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\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
森

Q2\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
ヨハン・サンタナ

**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\_好きなアイスのフレーバーは？  
いちご

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ナイキ、アディダス

**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\_よく着ている服のブランドは？  
ZARA

Q2\_SNSで毎日見ちゃうアカウントは？  
松本人志さんのツイッター

**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\_テンションが上がる、この1曲  
YOASOBIの「群青」

Q2\_鬼滅の刃で一番好きなキャラクターは？  
嘴平伊之助

**32**  
益子 京右  
捕手  
KYOSUKE MASHIKO

2000.12.27/21/176/86/右右/栃木/青森泰斗高

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
モスバーガー

Q2\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
なごなチャンネル

**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\_よく着ている服のブランドは？  
デサント

Q2\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
崔井さん

**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\_好きな肉の部位は？  
牛肉のレバー

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
読書。最近読んだのは「一兆ドルコーチ」

**50**  
山本 祐大  
捕手  
YUUDAIYAMAMOTO

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

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
BIGBANG

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
アロマキャンドルを焚いて、軽お酒を飲み、映画を観る

**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\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
好きな音楽を聴きながら体幹トレーニング

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
バームクーヘン

**0**  
中井 大介  
内野手  
DAISUKE NAKAI

1989.11.27/32/183/90/右右/三重/宇治山田高-巨人

Q1\_好きな肉の部位は？  
ランプ

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
雪見だいふく

**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\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
東北楽天ゴールデンイーグルスの浅村栄斗さん(プロスピ)

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
サンドウィッチ

**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\_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  
Mrs. GREEN APPLEの「僕のこと」

**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\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
飯塚

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
ソファでゴロゴロ

**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\_人におすすめしたい漫画、この1冊  
「バトルスタディーズ」

Q2\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
今永さん

**9**  
大和 内野手  
YAMATO

1987.11.5/34/177/77/右右/鹿児島/樟南高-阪神

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
貼らない。まっさらがいい

Q2\_あの選手、女子力高い  
光

**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-国学院大

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
なんでも。そのときに食べているもので幸せを感じています

Q2\_犬派？猫派？小鳥派？  
犬派

**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\_食べるなら、ミートソース？ベベロンチーノ？カルボナーラ？  
カルボナーラ

Q2\_ニックネームは？  
ジュンタ

**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\_食べるなら、ミートソース？ベベロンチーノ？カルボナーラ？  
カルボナーラ

Q2\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
中学のときに課題で描いた甲子園の絵

**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\_犬派？猫派？小鳥派？  
犬

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
パピコ チョココロヒー味

**55**  
田部 隼人  
内野手  
HAYATO TANABE

2001.12.22/20/185/83/右右/鳥根/開星高

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
牛タン

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ユニクロ

**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\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
桃鉄

Q2\_あの選手、一番オシャレ  
光さん

**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-国学院大

Q1\_好きな肉の部位は？  
カルビ

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
バイクドチーズケーキ

**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\_よく着ている服のブランドは？  
DIOR

Q2\_あの選手、女子力高い  
関根

**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\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
ブランドン・フィリップス

Q2\_これを食べていけば上機嫌  
海鮮

**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\_テンションが上がる、この1曲  
T-ARA「ウェイロニ」

Q2\_犬派？猫派？小鳥派？  
犬派。フレンチ・ブルドッグ

**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\_好きなアイスのフレーバーは？  
ハーゲンダッツのリッチミルク

Q2\_あの選手、一番オシャレ  
ソト

**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\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
カジザック

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
抹茶

**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\_食べるなら、ミートソース？ベベロンチーノ？カルボナーラ？  
ベベロンチーノ

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
ESSENTIALS、Off-White

**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\_自分が兄だったら、チームの誰を弟にする？  
No.1 Friendの三嶋

Q2\_派手に散財してしまった話をひとつ  
散財は奥さんが許してくれない

**33**  
乙坂 智  
外野手  
TOMO OTOSAKA

1994.1.6/27/183/83/右左/神奈川/横浜高

Q1\_中学、高校生の頃、部屋に貼っていたポスターは？  
エミネム

Q2\_よく着ている服のブランドは？  
Oakley

**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\_よく着ている服のブランドは？  
ジョコトーレ

Q2\_野球ゲームでのお気に入りの選手は？  
プロスピでは筒香さんをキャプテンにしていました

**52**  
細川 成也  
外野手  
SEIYA HOSOKAWA

1998.8.4/23/179/93/右右/神奈川/明徳義塾高-東北福祉大

Q1\_好きなアイスのフレーバーは？  
パニラ

Q2\_自分が女性だったら、チームの誰を彼氏にする？  
倉本さん

**61**  
蝦名 達夫  
外野手  
TATSUGO EBINA

1997.9.20/24/185/88/右右/青森/青森商高-青森大

Q1\_これを食べていけば上機嫌  
焼き鳥

Q2\_好きなアイスのフレーバーは？  
果実系

**63**  
関根 大気  
外野手  
TAIKI SEKINE

1995.6.28/26/173/78/左左/愛知/東邦高

Q1\_好きな肉の部位は？  
豚トロ

Q2\_よく観ちゃうYouTubeチャンネルは？  
令和の虎

**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\_好きな肉の部位は？  
牛肉のレバー

Q2\_オススメのおうち時間の過ごし方は？  
読書。最近読んだのは「一兆ドルコーチ」

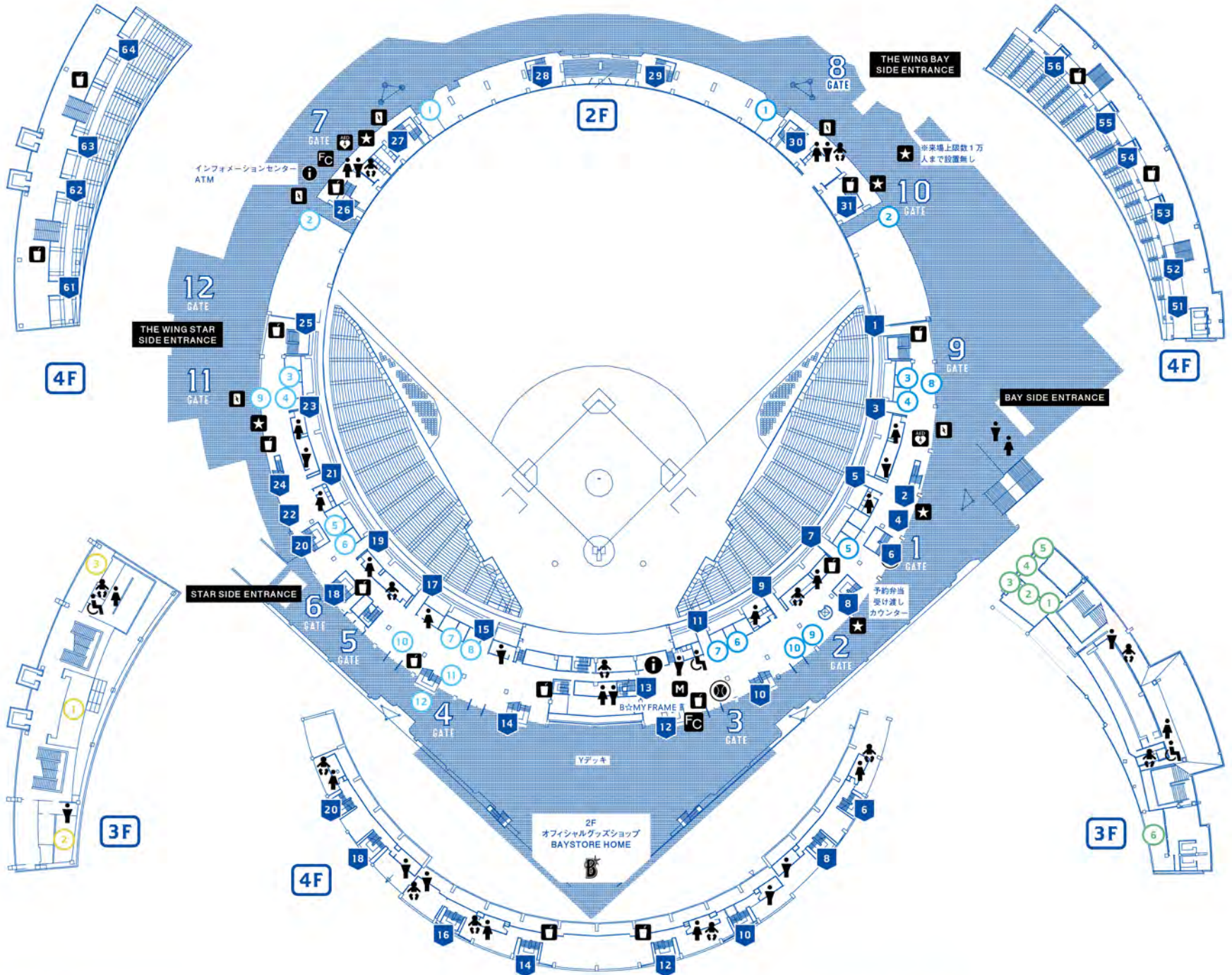


# WELCOME to YOKOHAMA STADIUM

やっぱりいいね、久しぶりのハマスタ。

※ 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  
ダイナマイトポウル2号店
- #4 麺&鉄板&おつまみ  
ダイナマイトポウル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  
BAYMAGURO
- #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
- 来場登録機  
※開門〜8回裏まで  
※設置場所は変更の場合あり
- グッズ販売ワゴン
- 交通系電子マネーチャージ機
- モバイルバッテリーサービス
- 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
- AED
- おむつ替えシート
- 女子トイレ
- 男子トイレ
- 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

美味しいものを、お腹いっぱい。

## ◀ NINE NEW DISHES TO TRY ▶

カフェビクトリーコートへ行って見ないか。

※ 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

選ぶのも悩ましい、あの選手のプロデュースメニュー。

お待たせしました、8月31日の広島東洋カープ戦より、「カフェビクトリーコート」で選手プロデュースメニュー第3弾が登場だ！今回は9選手の井ぶり、スイーツ、ドリンクが開発され、どれもこれも美味しそうに見えるのだけど、三嶋選手と佐野選手が手に持つ、「ホルモンうどん」が俄然気になる！味は甘辛コチュジャン（三嶋選手）とコク味噌（佐野選手）の2種類。さて、どっちにしよう。締めは山崎康選手の「たっぷりチョコサンデー」にすべいか、砂田選手の「ホットココア」にしようか。うーむ、悩ましい！



1 三嶋選手「ホルモンうどん 甘辛コチュジャン味」 ¥1,100、2 宮崎選手「ロコモコ丼」 ¥1,300、3 佐野選手「ホルモンうどん コク味噌ベース味」 ¥1,100、4 倉本選手「カルビクッパ」 ¥1,300（スープ付）、5 大和選手「チキン南蛮串」 ¥400、6 桑原選手「せせり串」 ¥550、7 山崎康選手「たっぷりチョコサンデー」 ¥750、8 神里選手「いちごヘルメットケーキ」 ¥750、9 砂田選手「ホットココア」 ¥600

### スターシェフ特製希少部位ともさんかく牛ガーリックステーキ重

一流スターシェフがレシピを監修する「STARS' KITCHEN」。こちらは、現青星寮料理長の加々美忠彦氏が考案した「スターシェフ特製希少部位ともさんかく牛ガーリックステーキ重」 ¥2,800！ あっさり柔らかい希少部位ともさんかくに、ガーリック香る特製ソースで、食べたそばからまた食べたくなる。

●●●● 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

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩



ベイメンチ

揚げたてサクサクの熱旨。  
¥350

⑪



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

⑩①



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、マゴロ丼。  
¥700、¥400、¥800

③①②



ペイ餃子

焼きたて、濃厚、ジャンボ。  
¥550

③①



オリジナルレモンサワー

レモン丸ごと1個生果汁入り。  
¥750

⑥⑩⑨⑩⑤③



目玉チャーハン

選手食堂のあの味を。  
¥950

⑨



濱星楼

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

久しぶりのハマスタで。

※ 価格はすべて税込みです



フレッシュネスバーガー

宮崎選手プロデュース  
「サルサチーズバーガー」  
ピリ辛でホット！ ¥750

④



崎陽軒

シウマイカレー  
シウマイの旨味と上品な辛さよ。  
¥850

③⑤②⑨⑥



HAMASTA Café

佐野選手プロデュース  
「つぶつぶ桃のソーダ」  
今が季節の桃祭り。 ¥700

⑥



PORT FIELD GRILL

佐野選手プロデュース  
「ビーフシチュー丼」  
ピラフの上にビーフシチュー。  
¥1,250

⑦



M.M.C. コーヒー

甘辛チキン  
醤油ベースの甘辛タレで骨なし。  
¥450

⑦



CRAFT BAY BAR

レモンソーダ

名物レモンサワーを  
ソフトドリンクに。 ¥600

⑥



ケンタッキー・フライド・チキン

ーロチキンカツ

他にはないハマスタだけの味！  
¥300

⑤



ダイナマイトボウル

山崎康選手プロデュース  
「ヤスアキジャンプ丼」  
みんなに食べてもらえるように！  
¥1,200

④



どんぶり&おつまみ

ハムカツ

小腹が空いたら  
昔ながらのハムカツ。 ¥200

①①



ドミノピザ

神里選手プロデュース  
「チキンペーコンピザ」  
大好きなモッツァレラチーズをオン。  
¥750

⑧⑨



カフェビクトリーコート

ローデッドポテト  
チーズ&ミート

王道のチーズとミートソースで。  
¥650

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 STRETCHES 】

我がベースボールスクールコーチに教わる、おうちで簡単ストレッチ。

### おうち TRAINEE トレーニー VOL.01

#### 肩こり解消ストレッチ

テレワーク三昧で肩こりがひどくなった人にお届けしたい、肩こり解消ストレッチ。普段座っている椅子を使って、A「ビジョン」、B「ザビエル体操」、C「ナポレオン」を仕事の合間にお試しあれ。椅子の下を持って、胸を開いたり閉じたり、鎖骨の下に手を当てて首を対角に伸ばしたり、椅子の背もたれで脇の下をぐりぐりしたりするだけで、肩や首がスッキリ! ちなみに、各動作の名称はコーチ陣が独自で命名。

#### 古村徹コーチ

1993年、神奈川県生まれ。茅ヶ崎西浜高校卒業後、2011年に地元、横浜DeNAベイスターズへ入団。2014年の一度目の現役引退後、独立リーグの富山GRNサンダーバーズなどをへて、2019年より復帰し左腕の救援要員としてチームに貢献。2020年の引退後は球団職員として野球教室など子どもたちの育成、指導に従事。



A

#### ビジョン



1 椅子の下部を持ち、胸を大きく反る。



2 手は椅子の下を持ち続けて、胸を閉じる。

回数・時間  
10回×2セット  
コーチからのアドバイス  
肩甲骨を寄せるようにイメージして反るように!

POINT  
鳩のように胸を反るべし。

B

#### ザビエル体操



1 鎖骨の下に手を当てて、首を対角に伸ばす。



2 2セット目は両手で抑えるのもありだ。

回数・時間  
左右各10秒×2セット  
コーチからのアドバイス  
宣教師ザビエルのように、鎖骨の下に手を置くべし。

C

#### ナポレオン



1 脇の少し後ろを背もたれのへりに押し付ける。



2 脇の下の硬いところを押し付けながらほぐすようにグリグリと。



3 グリグリする際には、手は伸ばしても、曲けてもOK。

回数・時間  
左右各20秒  
コーチからのアドバイス  
イタ気持ちいいところを見つけてグリグリすべし。

POINT  
脇のリンパも刺激的に。

#### 腰痛に効くストレッチ

こちらも仕事の合間にパパッとできちゃう、腰痛に効くストレッチ。椅子に座った状態で足首を持って膝を曲げ伸ばすAの「もも裏伸ばし」、左右の足を前後に大きく開き、膝を曲げて股関節を伸ばすBの「フロントランジ」。椅子に座った状態で片脚を太腿にのせて体を前に倒したり、ツイストしたりするC「大腿筋ストレッチ」の3つを順番にやってみよう。随分と腰もラクになるはず!

#### 百瀬大騎コーチ

1997年、長野県生まれ。松本第一高校から、2014年ドラフト6位で横浜DeNAベイスターズへ入団。50m最速5秒9の俊足と遠投100mの強肩という高い身体能力を持ち、2020年には一軍で初安打、初打点を記録。同年現役を引退し、2021年より球団職員として古村コーチたちと子どもたちの育成、指導に従事。



A

#### もも裏伸ばし



1 椅子に座った状態で両足首を手で掴む。



2 椅子からお尻を上げるようにそのまま膝を伸ばす。

回数・時間  
ゆっくり10回  
コーチからのアドバイス  
腰のためには、ゆっくりと膝を曲げて伸ばすこと。

POINT  
できるだけ膝は伸ばすように!

B

#### フロントランジ



脚を前後に大きく開き、膝を曲げて股関節を伸ばす。

POINT  
腰前の股関節をほぐすように!

回数・時間  
左右バウンド10回 or 10秒キープ  
コーチからのアドバイス  
背筋を伸ばし、骨盤を前に出すように心がけるべし!

C

#### 大腿筋ストレッチ



1 椅子に座った状態で、片脚を腿にのせる。



2 膝を押さえて、座ったまま体を前に倒す。



3 10秒たったら、体を起こし、左右の足を組み替える。



4 余裕があれば、座ったまま体をツイストする。

回数・時間  
左右各10秒  
コーチからのアドバイス  
深呼吸しながら、膝をしっかり押さえ体を前に倒す。

POINT  
膝が上がらないように押さえること。

POINT  
お尻全体を伸ばすべし!

古村コーチ・百瀬コーチも参加するベイスターズ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! 次号、10月のホームトレーニーには、松井飛雄馬コーチが登場予定だ!





# HEALTHY HOME COOKING

ベ이스ターズからのスモール・ギフト。

## ◀ BEEF STEAK DONBURI ▶

家にいながらにして、青星寮特製ガーリックステーキ丼を味わう。



RECOMMENDED BY  
PLAYER

#50 山本祐大選手

たくさんのメニューがある中でも、このステーキ丼はいつでも魅力的でつい選んでしまいます。その日のご褒美的な感じで注文していますが、本当は毎日食べたいくらい(笑)。お肉とニンニクの組み合わせは個人的に最強だし、男はやっぱりお肉にお米が大好きなんです。心も体も満たされて最高ですよ!



## CHEFS' TIPS

教えて、徳本隼人副料理長!

無性に体が肉を欲しているときって誰しもあると思うんだけど、そんな日におすすめしたいのが、この青星寮特製ガーリックステーキ丼だ。今号も青星寮のレストランで副料理長を務める徳本隼人さんが秘伝のレシピをこっそり伝授!

「ガーリック醤油を使った和風テイストのステーキ丼は、子どもから大人まで食べやすく、青星寮の若手選手にも大人気のレシピです。お肉には脂が少なくきめ細かな赤身の牛ランプ肉を使っているのですが、軽く叩いて繊維をほぐし、焼く際もゆっくり火を入れることで、より柔らかくしっとり仕上がります。肉を焼いたフライパンにガーリック醤油をかけて香りを立たせ、そのままタレとして使うことで、よりうま味感じられるのがポイントです。このガーリック醤油は豚肉やカジキマグロにも合うと思いますので、ぜひ試してみてください!」

食欲そそる特製ステーキ丼をもりもり食べて、疲れた夏の体をメンテナンスだ!

## DIRECTIONS 作り方

### STEP 1



塩、コショウはうまく散るよう高い位置から!

赤玉ネギはスライスに、万能ネギはみじん切りに。肉はハンマーや瓶などで軽く叩いて繊維を柔らかくし、焼く10分ほど前には両面に塩、コショウをしておく。

### STEP 2



油をひき、中火で焼き、軽く焦げ目が付いたら裏返す。蓋をかぶせ弱火で1分ほど蒸し焼きにして中まで火をとおす(肉を指で押し弾力があればOK)。火がとおったら肉をフライパンから出し、アルミホイルに包んで2、3分休ませる(休ませることで火が均一にとおる)。

### STEP 3



肉を焼いた後のフライパンをそのまま再び中火で熱し、酒、みりん、醤油、おろしニンニク、バターを入れてソースを作る。ソースが煮立ったら弱火にして肉を戻し、裏返しながらかき混ぜる。肉は適当なサイズにカット。

### STEP 4



ごはんを多めに盛った丼に、フライパンに残った特製ソース、スライスした赤玉ネギ、肉の順にのせる。余ったソースを肉にもかけ、ゴマ、万能ネギ、カイワレ大根、ガーリックチップなどをトッピングして完成!

## INGREDIENTS

用意するもの

材料(2人分)  
国産牛ランプ肉...150g、ごはん...適量、醤油...100g、みりん...100g、酒...50g、おろしニンニク...50g、味の素...10g、オニオンスライス、ニンニクチップ、万能ネギ、白ごま、カイワレ大根など...適量、塩...適量、コショウ...適量



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!

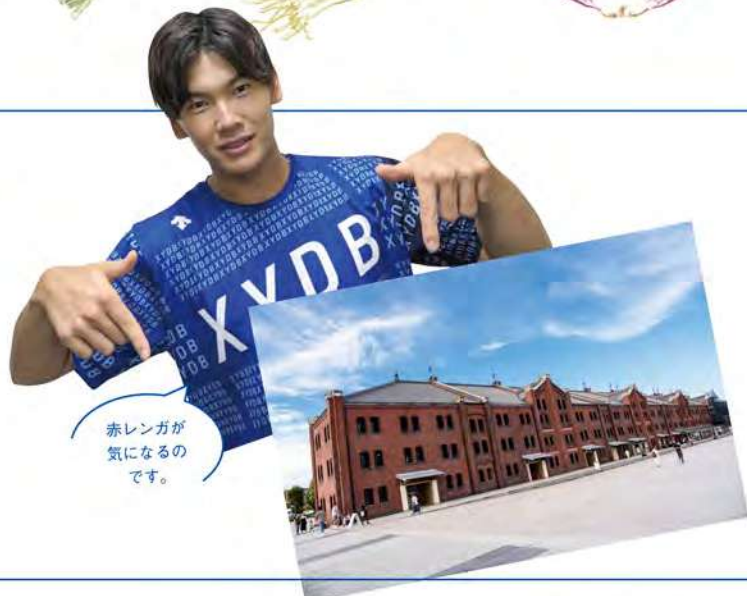


COLUMN

## ベイ散歩!

VOL.10 坂本裕哉 選手

僕が紹介する横浜のおすすめスポットは「赤レンガ倉庫」です。おすすめといってもまだ行ったことはありません(笑)。入団してすぐ寮に入ったのと、こういう時期なのであまり外出もできず、まだ横浜の街を楽しむことができています。赤レンガはみなとみらいの近くにある有名な観光スポットで、倉庫の中にはショップが連なり、イベントなども行われると聞きました。買い物が好きなので、外出できるようになったら必ず行ってみたいと思っています!



赤レンガが気になるのです。



# LOOKING BACK

スターナイトの季節です。

## YOKOHAMA STAR NIGHT TEN

10年目のスターナイトを振り返ってみないか。

### 2012

横浜・夏の一大イベントとなるべく、“一人ひとりが星のように輝いて チームも、街も元気になる そんな場所をみんなで創りたい”という想いを込めてスタートした「YOKOHAMA STAR☆NIGHT」。チームがみんなの“星”になるように。横浜がもっともって“輝く”街になるように。ここから未来の“スター”が生まれるように、という願いも込められた。



### 2013

星空をイメージして作られた初のスペシャルユニフォームは選手プロデュースによるもの。



### 2014

「プロ野球で一番輝く星になる」というみんなの願いが、左胸の大きな星に集まったデザインだ。



### 2015

港街の横浜らしく、海の光が煌めく水面を描いた。目を凝らすと選手たちのシルエットも。

### 2016

星を幾何学模様様のグラデーションで表現。この年から「キッズ STAR☆NIGHT」も開催。



### 2017

テーマは“星空の煌めき”と“横浜の街並み”。グラフィックの中には横浜の名所も隠されている。



### 2018

“スパンコールのように輝く横浜の星空”がコンセプト。光沢感と凹凸のある素材を初採用。



### 2019

イベントテーマ同様の“宇宙への航海”をイメージしたデザイン。胸には“Y”が入るように。



### 2020

“宇宙への航海”から続く物語として、爆発による新しい星の輝き“Supernova”を表した。



### 2021



10年目となるスターナイトのユニフォームには10年分の想いが柄となって入る。

今年の「YOKOHAMA STAR☆NIGHT 2021 Supported by 横浜銀行」は読売ジャイアンツ3連戦。この10年間、ともに歩んできたファンの想いやチームの経験を“クロス”させて、新しい未来へとつなぐ一歩を踏み出していくというイベントテーマは“STAR NIGHT X”（スターナイト テン）だ。スペシャルユニフォームは過去のスターナイトのユニフォームデザインをXYDBの文字の中に掛け合わせた。

#### POINT

歴史を掛け合わせマッシュアップ。袖には未来への意思を込めたメッセージ「STAR NIGHT X FUTURE」に、メモリアルカラーとしてゴールド調で各ロゴを表現。



## INFORMATION

今年のスターナイトは読売ジャイアンツ戦だ!

VS GIANTS

9.7 TUE 17:45

9.8 WED 17:45

9.9 THU 17:45

AT YOKOHAMA STADIUM



## TALK SHOW MOMENTS

思い出のスターナイト、これからのスターナイト。

スターナイトトークショーも開催されていたのだ。

YouTubeで7月18日にライブ配信されたスターナイトトークショー。参加選手は今永選手、牧選手、桑原選手の3選手で、思い出のスターナイトから、好きなスペシャルユニフォームの話、こんなスターナイトがあったらいいなといった提案まで、面白楽しい30分が楽しめる内容。スターナイトという100年つづくカルチャーを作るべく、裏テーマは2021から100年後の2121。3選手の背番号を並べると2121。キーマンとしてジャイアンツ戦での活躍を期待!



限定グッズやイベントなど、最新情報はYOKOHAMA STAR☆NIGHT 2021 特設サイトをチェック!





# UPCOMING PROGRAMS

ハマスタで野球を観戦できる喜び。

## ◀ BACK HOME AT HAMASTA ▶

さあ、後半戦に突入である。

※日程・時間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。

### 9 SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	8/31 横浜 17:45	1 横浜 17:45	2 横浜 17:45	3 バンテリ 17:45	4 バンテリ 14:00	5 バンテリ 14:00
6	7 横浜 17:45	8 横浜 17:45	9 横浜 17:45	10	11 神宮 17:30	12 横浜 17:00
13 予備日	14 東京D 18:00	15 東京D 18:00	16	17 マツダ 18:00	18 マツダ 13:30	19 横浜 17:00
20 横浜 14:00	21 横浜 17:45	22 横浜 17:45	23 横浜 17:45	24 横浜 17:45	25 横浜 14:00	26 横浜 14:00

## ◀ QUICK READS NEWS ▶

小さなことかもしれないけど。



[HTTPS://GUNDAM-FACTORY.NET/](https://gundam-factory.net/)

### 試合がない日をどう楽しもうか？

9月18日、10月2日の2回行われるイベントが「ベイスターズ流」試合がない日の横浜の楽しみ方だ。横浜・山下ふ頭内に期間限定でオープンしている「GUNDAM FACTORY YOKOHAMA」の解説付きツアーに始まり、ベイスターズ野球振興部講師による特別アクティブプログラム、

「CRAFT BEER DINING & 9」での美味しい食事が存分に楽しめる。各回14時集合、20時解散。雨天決行。参加人数は30名で、参加費は一般¥8,800（入場料、夕食、お土産付き）。ツアー詳細は9/1にリリースされる球団公式サイト内のニュースをご覧ください。



## 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

家でもスタジアムでもベイスターズグッズを。

## GET NEW STUFF

※価格はすべて税込みです

ブルーライトシリーズから脳トレまで。

### 背番号脳トレグッズはいかが？

ただのノートではない。これは、選手や監督、コーチの背番号でたし算、かけ算を行い、計算力を高める脳トレノートである。小学生なら楽しく計算を、大人は頭の体操に役立ただけでなく、選手たちからコーチ陣にいたるまでのベイスターズ力も身に付けられる。名前を見て、背番号を思い出し、計算する。ノートの他にも、ペンや定規、ごほうびシール、それらが全部入れられるポーチもぜひ一緒に！



1 ごほうびシール¥1,100、2 脳トレノート ¥600 3 ポーチ¥1,600、4 シャーペン&ボールペン¥900、5 定規¥600

### BLUE SHINING

### 球場でもお散歩でも、ブルーライトグッズを。

昨年から大人気の青く光るスター型リングに、新登場のプレスレットとボールペン。もちろん、どちらもブルーライトでシャイニング。バンドがシリコン素材のリングとプレスレットは、全10選手のうち誰が出るかはわからない、開けてみるのお楽しみスタイル。ハマスタはもちろん、夜のお散歩などにも活躍だ。



1 ブルーライトシャイニースターリング各¥1,000、2 ブルーライトシャイニープレス各¥1,000、3 ブルーライトシャイニーボールペン¥900

## 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て、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ずる

### FLOOR GUIDE

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

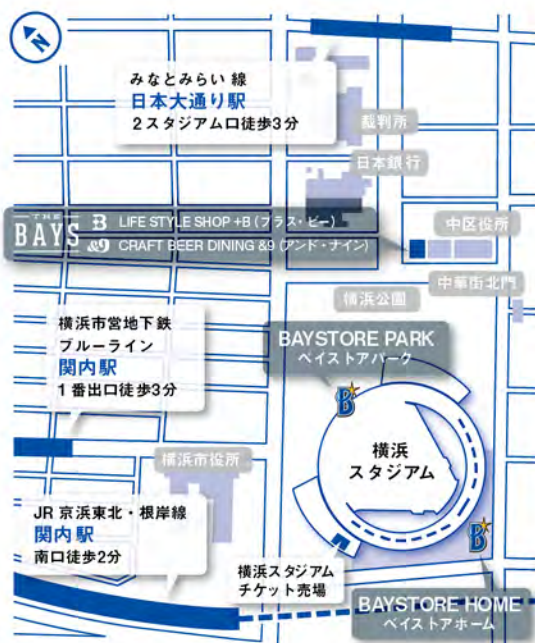


### NEW BAYSTORE PARK

「BAYSTORE PARK」の名のとおり、公園から気軽に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お立ち寄りを。

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～全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～全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

