



### 花巻東高校エースの伝統 「毎日のトイレ掃除」



#### 高校3年生時の菊池雄星投手の話

——トイレ掃除をして技術が上がるかと言われると、それはないと思います。

しかし、一つのことを毎日続けることに意味があります。

毎日続けていると自分の小さな変化にすぐ気づくことが大きい。

毎日続けることで、心が落ち着いていないことに気づいたり、調子が悪い時は、掃除も適当になっているなど反省したりして、ピッチングの練習を微調整できる。

自分の心の変化に気づけるようになったことが一番大きかったです。

続けることで見えてくることがあるんです。

これからの  
一年間

一つのことを  
毎日続けて

根っこの部分  
を育てよう。