

中学校時代に身に付けておきたい基本的な技能習得を学ぶ

| | |
|------|---|
| 日 時 | 平成 28 年 12 月 4 日 (日) 9:00~12:30 |
| 場 所 | 都立日野高等学校グラウンド |
| 講 師 | 都立日野高等学校 硬式野球部 嶋田 雅之 監督 |
| 実技協力 | 都立日野高等学校 硬式野球部員 |
| 目 的 | アップやキャッチボール、打撃、守備等の中学校時代に身に付ける基本的な技術習得はもちろん、野球指導者としての心構えや指導法などを幅広く助言・指導をして貰い学ぶ。 |

練習内容

①アップ

身体の各部位を動かすことに加え、走るスピードアップのメニューを多く取り入れていた。その中でもダッシュが終わった後の逆位経過の運動（逆立ち歩行）が印象的でした。ハードルを用いた運動や逆立ち歩行などの4種類の運動に分かれて練習していた。これらは運動センスの獲得を目指しているそうです。

②アップ後の補強

ボールを使った補強運動を披露して頂きました。①ランダウン②ゲッツープレー③フットワーク養成の3種類ありました。それぞれ時間を設定して行い、セット終了後は身体的な負荷をかけるため、腕立てなどの筋トレがそれぞれ課されていました。下半身強化につながる非常にタフな練習内容でした。通年で行うようですが夏場には体力強化の意味も含めてセット数を増やすそうです。負荷の高い練習でも自分たちで盛り上げて明るい雰囲気で見守る姿が印象的で、私立強豪校にも劣らない精神力や体力がここで培われていると感じました。

③冬のキャッチボール前ドリル・キャッチボール

ハンドリングを意識したゴロ捕球や、下半身強化を目的としたキャッチボールドリルが7種類ありました。このドリルの成果がアップ後の補強での②ゲッツープレーにおいて表れており、特にハンドリングが非常に軽く捌いていた印象がありました。また随所に華麗な守備が光っていました。下半身の強化が攻守のスピードやセンスを養っていくと感じました。キャッチボールもただ漠然と行うのではなく、ゴロ捕球にしても実践を意識して1つ1つの練習に取り組む姿勢がありました。

④トレーニング(打撃練習含む)

タイヤを使ったトレーニングや、アジリティー系のトレーニング等で体力強化に努めていました。ティー打撃では連続全力打ちやロングティーをアッパー気味で打つことでボールをバットに乗せる感覚を養うこと、またスイングメニューとしても数多くのドリルがありました。「考えるな、感じろ」を合言葉に、動作は自動化するまで繰り返し、無意識に振れるように反復するまでを目標に各選手バットを黙々とする姿勢が印象的でした。



(ゴロ捕球の様子)



(ティー打撃でトスを上げる嶋田監督)

全体を通して

実践的な練習よりも、基本的な練習、特にドリル形式で一つ一つの運動を丁寧に行うことは中学生の発達段階に沿った指導法でもあった。そして目的や意図が明確なので技術的・体力的・精神的な面の成長が見込めます。

嶋田監督からは、軟式出身の選手でも身体能力の向上や運動センスを磨くことで、才能が一気に開花し硬式出身の選手にも負けさせないという指導をされているのが伝わってきました。嶋田監督ありがとうございました。

今回の指導者実技講習会では、130名を越える参加でお互いに情報交換など実技指導以外でも大変有意義な時間を共有できました。多くのご参加ありがとうございました。またよろしくお願ひ致します。