

守備動作の指導法について：基礎・応用・発展

～運動課題に適した動作要領の習得～

日 時 平成 29 年 12 月 3 日 (日) 9:00～12:00

場 所 都立上水高等学校グラウンド

講 師 都立上水高等学校 硬式野球部 湯原 功久 監督

実技協力 都立上水高等学校 硬式野球部員

目 的 中学校時代に身に付ける基本的な守備動作の指導方法や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講義

最初に体育館で、守備動作を運動解析動画で指導するポイントや指導法を講義して頂きました。野球の動きに置いて最も大切なことは、常に体を動かすこと、運動は止まらないことを学びました。動画を用いることで非常に分かりやすかったです。

映像を利用して客観的に自分の動きをチェックする利点として、一つ一つの動きを視覚化し、修正するためにドリル形式で洗練し、指導者の的確なアドバイスで改善することが大切であるとご指導して頂きました。技術習得に大切なことは、イメージとパフォーマンスのずれを、練習の繰り返しと客観的な情報によって重なり合うように指導することと学びました。



②守備練習

アップでは運動神経をつなげていくジャンプ系のダッシュを取り入れ、教員も何名か参加し体験させてもらいました。

キャッチボールは、常に動きながら捕球と送球を行い、ドリル形式として、実践につながるラインキャッチボールや、放射線状のクイックスローを行いました。キャッチボール1つでも多種多様なメニューを取り入れており、特に脚の送りを意識していることが大切と指導していただきました。

カットプレー練習でも全身を使って3回呼び込む意識があり、1つ1つのプレーを丁寧に練習している印象でした。

ノックでも、捕球・送球まで止まらず練習していました。

スルーノックでは、カバーリングや全員が動くことで、1つのアウトを取る意識の高さが垣間見えました。守備範囲を広げる意味や、連携の部分で面白い守備練習でした。

練習手順の段階として、①ゆっくり～速く ②単純作業～複雑化 ③個人～連携～連動 へつながることが、野球技術向上のコツであると教えて頂きました。

先生方もアップやノックを実際に体験させてもらうことで、見るより体で感じることができ、学びの部分で収穫が多かったと思います。高校生にも負けないハツラツとしたプレーでした。



③打撃練習

バッティング練習も少しだけ披露していただき、最新のマシンを使っての5球連続打ちや、ロングティーについてご指導していただきました。打撃練習でも、動きながらスイングすることを徹底して、練習に取り組む姿がありました。鋭い打球が飛んでおり、打撃に関してもドリル練習の成果が発揮されていました。

全体を通して

私立強豪校にも負けないぐらいの声と雰囲気練習に取り組んでおり、充実した練習時間を確保しているという印象を受けました。実践的な練習よりも、基本的な練習、特にドリル形式で1つ1つの運動を丁寧に行うことは中学生の発達段階に沿う指導法でもあったと思います。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ると感じました。また、他にもご指導して頂いた先生方ありがとうございました。

湯原監督より

中学生期は体の発達とともに、正しい体の使い方を習得できる大切な時期です。

しなやかな体の使い方を目指して、指導者の先生方に色々な練習メニューを工夫して頂ければ幸いです。体の大小ではない個性的な選手が高校で活躍できることを期待しています。 とのメッセージを頂きました。

今回の指導者実技講習会では、100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。またよろしく願い致します。