東京都中体連野球部指導者講習会

東京都中学校体育連盟野球部

競技委員会

**事を敬して信あり**

**～中学野球と高校野球を経験して～**

日　 時　　 平成30年12月2日（日）　9:00～12:00

場　 所　　 昭島市立昭和中学校

講　 師　　 堀越高等学校　硬式野球部　小田川　雅彦　監督

実技協力　 昭島市立昭和中学校野球部員・国分寺市立第二中学校野球部員

目　　的　　　中学生の野球に対する「姿勢」・「投球技術」に関しての考え方や、野球指導者としての心構え・指導法などを幅広く助言・指導をして頂き学ぶ。

講習内容

①講義

　体育館で、「野球人」としての在り方や「野球」という

スポーツの本質について講話をして頂きました。「野球」

は、中学生のみならず教育に向いている競技であり、部活

動を通して、教室内の教育とは比較にならい程の実に多く

の教訓・感動をもたらしてくれ、生徒の心の成長に繋がる

ものであると教えて頂きました。また、高校・中学野球の

両方を指導してきた小田川先生の経験から、中学野球で心

がけたことも聞かせて頂きました。

①保護者には父母会の一員として、「応援」ではなく「支

援」をお願いした事。

②身体の年齢的成長に合わせて指導内容の順序を考えた。

また、個々に別々の目標を立てさせ、そこには選手それぞ

れの特徴を活かした目標を与えた。

③指導者と選手の理想の関係・チーム作りとは、監督の必勝の信念が生徒を感化し、素直に指導を受け成長するという信頼関係が、チーム作りの基本と考えるようになった。

④高校野球のステージでは、中学時代の硬式出身の選手と自身を比較してしまい、委縮している軟式出身の選手が多いので、自信を付けさせる指導が大切だと教えて頂きました。また、小田川先生の修徳高校における、生徒と共に多くの苦難を乗り越えて、大きな成長を遂げることができた経験談は、本当に興味深いものがありました。

他にも、野球の歴史や守備・攻撃・走塁の原則を丁寧に作成された資料を基に、細かく指導して頂きました。その中で、特に投手に向いている選手の参考の一つに、肩甲骨の可動域（指極長差）の広さと、股関節の使い方が最も重要であると実演を交えての指導には説得力がありました。

②投球練習

投手の指導方法として、投球練習をする前に、キャッチャーを

指さし確認の作業をすることでリリースポイントのズレを修正し

コントロールが乱れた時に自分自身が振り返ることができる場所

を作ってあげるメリットがある。フォームの修正点として、

①片足立ちになった時、意識を軸足より上げた足に置くと安定感

が増す。その際、つま先の向きを、ペンを挟んで、最もバランス

がとりやすいつま先の向きが最適である。　②ボールの握り方親

指・薬指で台座を作る→人差し指・中指は補助の意識　③グロー

ブは引く意識より、グローブを超えていくようなイメージに変わ

りつつある。等をご指導して頂いた。また、肘のケガの予防に繋

がるストレッチも実演して頂いた。他にもキャッチャーの２塁送

球時の足の運び方などもご指導いただいた。

今回の講演では、小田川先生の豊富な経験に基づく指導方法や、経験から学ばれたことを丁寧に分かりやすく講演して頂きました。中学野球の発展に、活かしていきたいと思います。本当にありがとうございました。

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。またよろしくお願い致します。

指導者講習会で出た質問について、後日、小田川先生に回答していただきました。

【質問】投球制限について　平日の練習では、投球練習（球数）をどのように設定したら良いでしょうか

　平日の練習における投球数の設定は、その投手の学年・成長過程・シーズン中かオフか・公式戦までの時間などによって、かなり違ってくるかと思います。

　そこで私なりの考えを述べさせていただきます。一年生ではその生徒が本当に投手に向いているのかを見極めるため、キャッチボールに注目して欲しいと思います。

　「みんな！次はバッティング練習だ」と言った時、真っ先にバットを握るような子は投手に向かないと思っています。先にマウンドへ上がり、いつまでも打撃投手を務めているような子を投手にしてください。

　二年生の一学期以降は、主戦投手となる子もいるでしょう。この時が一番難しいかと思います。即ち、良いものを感じたから投手にした、だからもっと良くしたいと考え、練習量を増やして故障に至るケースが多いからです。

　講習会でも実演しました肘痛の確認方法を、頻繁に行って異常のないことを確かめつつ、投球練習を行ってください。

　冬季トレーニングでは筋力トレーニングの実施とともに、関節の可動域を広げるトレーニングに力を入れてください。野球肘の対策として、股関節の柔軟を高めるように整形外科医から勧められた中学生の記事が、朝日新聞に載っていました。

　三年生になりましたら、これまでの経験からどのようにコンディションの調整をしたら、土日の練習試合で良い結果を残せたか、日々の練習内容を野球ノートに記載させてください。名投手やコーチの著作もたくさん出ていますが、それらを網羅して読むよりもまず自分のやり方を見つけ、その改善点をそれらの著作に求めるという方が効果的かと思います。

　また、『大切な試合（準決勝・決勝）は、ベストコンディションではあり得ない』というトーナメント戦の鉄則を考えて長距離を走ってから試合に臨むなどの工夫も必要かと思います（修徳高校の時代、５・６月の練習試合では生徒は早朝10キロ走ってから試合に臨んでいました）。

　最後になりますが、私は「100球投げろ、200球投げろ」という指示を出したことがありません。投手が自分で決めて実践し、ノートに記録して試合の結果からどこをどう改善すれば、次の試合でより良い投球ができるかを考えてもらうようにしていました。指導者はあくまでも、助言者の立場を守りアドバイスを送ることに徹しました。

　マウンドに一人立ち、相手打者に立ち向かっていくのが投手の宿命です。自立心を育てることが投手としての成長の礎であることを念頭に置いて、指導してあげてください。

【質問】ピンチの時やチャンスの時に、選手にどのような声かけをされるのか

　ピンチやチャンスの際の声かけは、とても難しいかと思います。そのためピンチ・チャンスを迎えてから言葉を考えていたのでは間に合わないと考え、私は常にいくつかのパターンをあらかじめ用意しています。

　これは野球部監督をクビになった後、一時期女子バスケットボール部の部長を務めていた時のことでした。競技のことは分かりませんので、シュートを外したりミスした生徒を一瞬にして前向きにさせる言葉を吐くように、自分に義務付けてベンチに座りました。試合が始まり、女子とはいえ試合の流れの速さに、私がかけられた言葉といえば、「大丈夫、猿も木から落ちることもある」とか「弘法筆の誤りってこともある」程度のことで、まったく当初の目的を達することはできませんでした。

　まさに東海大学の高妻容一教授がおっしゃっていた、「試合中なのに、終わったプレーをいつまでも怒っている監督を見ると、『この人、ヒマなんだな』と思ってしまう」というのは、私のことだと自覚した次第でした。

　それから、例えば高校野球では５回終了時にグランド整備の時間があり、その間に選手をベンチに座らせて話しができる時間があります。ここで私は、勝っている場合・同点の場合・負けている場合と、少なくとも３つの試合展開のパターンを想定した話しを用意しておきます。そして、その３パターンの話しの結論はすべて同じで、「想定内だよ、予定通りだよ」というものです。

　若かりし頃の私は感情に支配されやすく、試合展開を無視して生徒を叱ってしまうことが多かったのです。そのため進行中のプレーに対して、必要なアドバイスまで不十分な状況を作り出してしまうことすらありました。

　その後、果し合いの直前まで彫刻を彫っていられる宮本武蔵の思想に触れ、衝撃を受けます。即ち武蔵にとって、果し合いをすることも彫刻に集中することも、同じ心理状態で行うことであり特別なことでないため、心が揺らぐことがないのだということです。

　野球に置き換えますと、試合ではピンチやチャンスは必ずやってくるもので、慌てて迎えるものではないということになるのではないでしょうか。

　その上で、ピンチやチャンスの際にアドバイスする時は、ピグマリオン効果を信じて生徒の胸と背に手を当てて行っています。

　またその際に使う言葉で注意していることは、「何々するな！」とは言わず、「何々で行け！」とか、「何々なら大丈夫だぞ！」という積極性を鼓舞する言い方にしています。あくまでもアドバイスを聞いた生徒の頭の中が、プラス思考で満たされることを期待しているからです。

　ピンチ・チャンスを経験して、動じることのないメンタルを作り上げてください。

【質問】グランドの狭い校庭で、外野手の守備の効果的な練習は、何かないでしょうか？（ほとんどダイヤモンド程度のスペースしかありません）

　私も修徳学園中学校時代は、中庭程度の広さしかない校庭で、修徳高校の多くの運動部と入り乱れて練習していたので、こうしたご苦労は良くわかります。

　その狭い校庭で私が行っていた外野守備の練習は、古タイヤを使って守備範囲を広げるというものでした。

　まず守備位置と捕球ポイントの中間地点あたりに、古タイヤを歩幅に合わせて置きます。そしてフライの打球を想定した飛球を、一人の生徒が投げ上げます。

　その瞬間に外野手はフライ捕球のためにスタートを切り、途中にある古タイヤに片足ずつ入れて走り、捕球を完成させます。

　古タイヤを駆け抜ける間、生徒はつまずくわけにいかないので、飛球から否応なく目を離し走ることになります。このことにより外野手は打球から目を離して、全力疾走で打球に近づく癖が身に付きます。

　慣れてくると、驚くほど守備範囲が広がります。

　狭い場所でもできる、大変有効な練習方法だと思いますので、ぜひお試しください。

【質問】高校野球をしていて、現在の中学野球の問題点・改善点があれば、教えてほしいです。

　この秋のことです。桶田先生の長房中で行われた、八王子市中体連秋季大会準々決勝を私は守屋先生と見に行きました。勝ち上がった中学校でありながら、各校とも少ない部員をやり繰りして戦っていました。その反面、硬式のクラブチームにはたくさんの生徒が集まっていると聞きました。

　この硬式・軟式に所属する生徒数のアンバランスが一つ問題化と考えています。野球を高校・大学・社会人・プロと継続発展させるため、生徒のやる気を育てる環境は大切にしなければならない喫緊の課題だと思っています。

そのためにも、かつて中体連と全軟連で話し合い、生徒の二重登録の問題を解消したように、今度は軟式と硬式の大人同士の話し合いが必要かと思っています。

　またもう一言言わせていただくと、先生方ご自身が野球部に所属したことがないのに顧問になってしまったと、必要以上に負い目を感じていらっしゃるのではないかと感じる方がいるようです。

　反対に硬式のクラブチームでは、大学・社会人で野球の経験を積まれた方が、数多く指導されている現実があります。その方々の経験・指導力を否定するつもりはありませんが、選手としての経験だけでいい指導が出きるほど、野球は単純な競技ではありません。技術指導だけで勝負が決まるわけではないのです。

　まして我々が教えなければならないのは、『学生野球』なのですから、先生が学んだことを教えるのが当然のことだと思います。

　私の尊敬する、元星稜中学校監督・現遊学館高校監督の山本雅弘先生は、ご自身の野球経験はないものの人一倍の研究熱心さで、中学校で全国制覇・高校でも甲子園出場を果たしていらっしゃいます。

　また生徒は、先生方の熱い指導さえあればそれに応えようと一生懸命プレーするもので、先生方の喜ぶ顔を見ることができれば、付いて来て良かったと思ってくれるのではないでしょうか。そしてこの関係が強く結ばれた野球は、必ず深い感動を呼ぶのです。

　どうか学生時代に野球の経験がない先生方も、自分を素人などと言わずに生徒とともに、歴史があり身体文化といえる野球を学んで、自信をもって指導に当たってください。

　保護者にしてみれば、情熱ある学校の先生に教えてもらうことが、一番安心できることなのですから。

【質問】投手・捕手をする選手を選ぶ時の、優先すべき基準みたいなものはありましたら教えてください。例、投手＝コントロールが良い・強肩・性格が落ち着いている・体が丈夫など。

チームのレギュラーメンバーをどう決めていますか。

　先日の講習会で行いました、「指極長差」の数値が大きく肩の強い生徒が投手向き、小さくて強肩の生徒が捕手向きと考えています。

　また肩の関節の可動域が広く、身体の柔らかい生徒は投手に、どちらかというと硬い生徒は捕手向きかと思います。

　他に投手向きに欠くことのできない条件に、「投げることが好きだ」という気持ちがあるか、というメンタル面があります。

　「バッティング練習を始めるぞ！」と指示したときに、真っ先にバットを握ってボックスに入る子は、野球をバッティングの楽しさで始めたであろう生徒ですので、投手には向かないと考えています。反対に言われた訳でもないのに、自分からバッティング投手を買って出るような生徒が投手向きかと思います。

　またチーム事情でどうしてもこの生徒に投手をやってもらいたいという時は、じっくりと時間をかけて説得し使命感を育ててあげるべきだと思います。

　捕手向きというのは、野村克也氏も述べているように、マイナス思考ぐらいの常に最悪のケースを考えていて、それを回避するための知恵を巡らし、先を読む力・準備する力、そして決断し実行する力のある生徒だと思います。

　また、バッテリーと考えると、二人の相性というものもあるかと思います。これは理屈では説明できない範疇に属すると考えますので、ここまでにさせていただきます。

　チームのレギュラーメンバーの決定は、それこそ生徒間の投票でよろしいかと思います。「優勝するチームは、控え選手が生き生きしている」といわれますが、それは納得のいく生徒がレギュラーでなければ生まれない雰囲気なのです。

　そしてこれは、指導者の顔色ばかり気にする選手への戒めにもなり、下級生への思いやりを大切にすることにもつながるかと思います。

　基本的にはセンターラインを固めてチーム編成することが、間違いない方法かと考えています。