

# 野球の見方・考え方・指導方法を学ぶ

日時 平成 23 年 12 月 4 日(日) 9:00 ~ 15:00

場所 渋谷区立笹塚中学校

講師 安倍昌彦氏 スポーツジャーナリスト

実技協力 笹塚中学校野球部・上一色中学校野球部

概要 プロから少年野球まで日本中の“野球の現場”に足を運び、多くの指導者、優れた選手、練習方法に出会うなかで培われた豊富な知識の一端を披露していただき、ともすると技術に流れがちな現場の指導に有意義な一石を投じて頂いた。

## 1. 実技指導の部・・・『チームをひとつにまとめる練習方法』(9:00 ~ 12:00)

### ① 投打における基本姿勢の確認

ともすると投げる側の手が背面に入りすぎることがあるがボール・グラブ・バットのグリップの位置は視野の中に収まっていることが望ましいことを生徒をモデルに確認。

### ② 心を繋ぐノック&ボール回し・・・ボールに命を吹き込む

外野は1カ所(今回はライト)、内野は各ポジションに配置。外野にノックし外野手は3塁に送球する(必要に応じてカットマンが入る)と同時に3塁にダッシュする。

その間にボールを3→本→1→2と回し、最初にプレーした外野手が3塁でボールを受け、タッグプレーで「アウト!」と元気よく声を出して一連のプレーを終了する。

この練習は自分が処理したボールを他の人が繋ぎ、守備位置を移動した自分が最後に受け取る。一連の流れの中で繋いでくれた仲間の気持ち=魂が無機質なボールに込められることを実感できるという興味深い練習を紹介して頂いた。技術偏重になりやすいノックに「心を繋ぐ」というチームプレーの肝を注入できる有意義な練習といえる。

### ③ 逆野球・・・発想の転換で臨機応変力を養う

打者が打球方向(実際に打っても・ノックでもよい)に応じ、1塁・3塁どちらに走っても良いという条件で行う練習。守備側はもちろん走者も打者の動き、打球方向などを瞬時に判断しプレーを行う。この狙いは、実際の試合の中で時としておこる想定外の状況に臨機応変に対応できる柔軟な力を養う点で興味深い。



## 2. 講演の部・・・『野球の言葉の意味』『野球何でも相談室』(13:00 ~ 15:00)

右の略歴にあるとおり、プロ・アマ問わず多くの現場に足を運ばれた得難い経験をもとに、参加者の質問に柔軟に答えるまさに“臨機応変”の対応をして頂いた。「数多ある理論をまとめて伝えるな。」「選手個々に合う理論を探してあげることが肝要。」「今は情報・材料があり過ぎる苦労がある時代。振りまわされない姿勢が指導者に求められる。」など示唆に富む助言を頂いた。

宮城県出身。早大学院高～早稲田大。早稲田大2年まで捕手としてプレーし、3、4年時は早大学院高の監督。その後、スカウト的アマチュア観戦を30年以上続け、現在に至る。

