

甲子園塾研修報告

日程 2010年11月19日（金）20日（土）21日（日）

会場 中沢佐伯記念野球会館 甲南高校

松商学園高等学校 硬式野球部 部長 松宗 勝

<目次>	2
甲子園塾実施要項 タイムスケジュール	3
座学Ⅰ 都道府県連盟の役割	5
座学Ⅱ 部活動の役割と課題	7
座学Ⅲ 指導者としての基本的な考え方	8
座学Ⅳ 部員とのコミュニケーションの図り方	12
班別討議① 新入部員の指導について	14
座学Ⅴ 日本の球史	15
グラウンド、用具の管理	16
実技Ⅰ キャッチボール、トスバッティング、バント	19
実技Ⅱ 内野ノック、外野ノック、内外連携	21
実技Ⅲ 投内連携	22
実技Ⅳ 打撃の基本、実戦での打撃	23
座学Ⅵ 不祥事件の取扱いと防止について	24
班別討議② 体罰について	24
実技Ⅴ バッテリーの基本	25
実技Ⅵ ノックの実践練習	27
まとめ	27
謝辞	27

甲子園塾実施要項

- 1 趣旨 ① 高校野球のよき指導者となるために、高校野球の歴史、指導者としての心構え、指導方法などを研修する。
- ② 受講者同士の交流を深め、指導者としてのネットワークづくりの一助とする。
- ③ 都道府県連盟、審判員とのより良い関係について研修する。
- 2 講師 塾長 尾藤 公 技術・振興委員会委員長（元 箕島高校 監督）
 山下 智茂 技術・振興委員会委員（元 星稜高校 監督）
 前田 三夫 帝京高校監督
 大野 康哉 愛媛県立今治西高校 監督
 角西 政信 長崎県高等学校野球連盟 理事長
 西岡 宏堂 日本高等学校野球連盟 審議委員長

タイムスケジュール

第1日（11月19日）

時間	講習内容	講師担当
13:00～13:30	開講式、挨拶、講師紹介、受講者自己紹介、日程説明	山下
13:30～14:15	座学Ⅰ 都道府県連盟の役割	角西
14:15～14:20	休憩	
14:20～15:05	座学Ⅱ 部活動の役割と課題	角西
15:05～15:50	座学Ⅲ 指導者としての基本的な考え方	大野
15:50～16:35	〃	前田
16:35～16:45	休憩	
16:45～17:45	座学Ⅳ 部員とのコミュニケーションの図り方	山下、前田、大野
17:45～18:00	班別討議の説明、移動	
18:00～19:00	班別討議① 新入部員の指導について	A班、B班、C班
19:00～19:10	休憩、移動	
19:10～19:40	各班の報告、全体討議	
19:40～20:30	食事	
20:30～21:00	座学Ⅴ 日本の球史	山口
21:00～	第1日の総括	

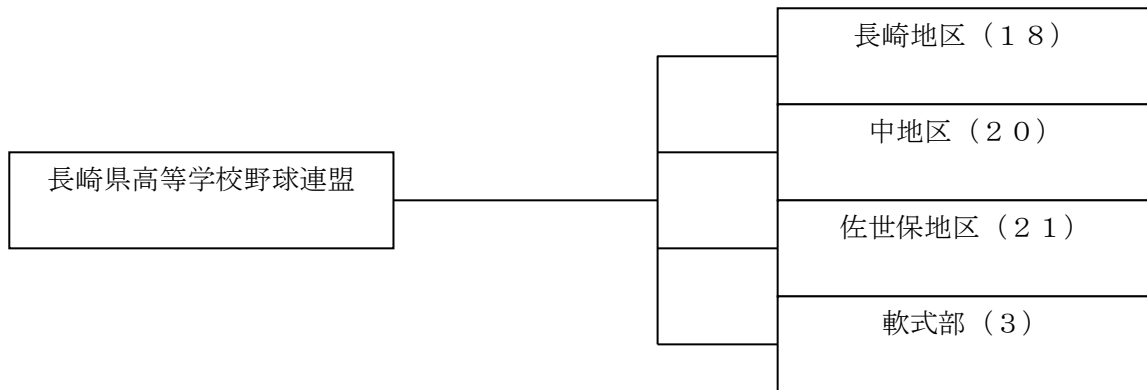
第2日 (11月20日)

時間	講習内容	講師担当
6:30	起床	
7:00	食事	
8:00～	移動 (バスで甲南高校へ)	
9:00～9:30	グラウンド、用具の管理	山下
9:30～11:30	実技Ⅰ キャッチボールトスバッティング、バント練習	山下、前田、大野
11:30～12:15	食事	
12:15～14:00	実技Ⅱ 内野ノック外野ノック、内外連携	山下、前田、大野
14:00～14:15	休憩	
14:15～15:15	実技Ⅲ 投内連携 (ランナー付)	大野
15:15～16:15	実技Ⅳ 打撃の基本、実戦での打撃	前田
16:15～	移動 (中沢佐伯記念野球会館へ)	
17:10～17:55	座学Ⅷ 不祥事件の取扱いと防止について	西岡
17:55～18:10	休憩、移動	
18:10～19:00	班別討議② 体罰についてどう考えるか	A班、B班、C班
19:00～19:45	各班の報告、全体討議、講師からの助言	
19:45～	食事	

第3日 (11月21日)

時間	講習内容	講師担当
6:30	起床	
7:00	食事	
8:00～9:00	移動 (バスで甲南高校へ)	
9:00～10:00	実技Ⅴ バッテリーの基本	山下、前田、大野
10:00～10:10	休憩	
10:10～12:10	実技Ⅵ 前日のノックの実践練習 (A, B 班に分かれて)	山下、前田、大野
12:10～12:40	質疑応答	
12:40～13:30	食事	
13:30～	閉講式	

4 都道府県連盟の役割 (長崎県の場合)



○役員会 (年4回 3月・5月・6月・11月)

- ・役員改選
- ・事業報告
- ・予算、決算の審議と承認
- ・事業計画 など

○部長会 (年2回 3月・6月)

- ・役員会の内容の伝達および審議と承認

○研修会 (年1回 12月)

- ・強化を図るための講話または実技指導など

○他団体との連携

- ・中体連、高体連との連携
- ・施設関係者との連携
- ・行政との連携
- ・審判協会との連携 など

●大切なことは、加盟校の一員として高校生のために何ができるかを考えて、積極的に高野連に関わっていくこと。

●遠慮せずに建設的な意見をしてほしい

●球場補助員など裏方の仕事を経験することが大切

●試合時間短縮など甲子園で勝つための準備を県で考えていくことも必要

座学Ⅱ 部活動の役割と課題

1 部活動とは？

(1) 部活動は特別活動である

(2) 特別活動の領域 ①ホームルーム活動

②生徒会活動

③部活動

④学校行事 など

(3) 目的

①心身の調和のとれた発達

②個性の伸張

③集団の一員としての自覚

④人間としての在り方生き方についての自覚

⑤自己を生かす能力を養う

2 部活動の現状

(1) 学校内における位置付け (他の部との関係)

(2) 職員間の連携

平等はない。できる人が仕事をたくさんする。本気になって生徒と対話する。

3 高校野球の役割と課題

(1) 教育の一環としての高校野球

野球だけやっていたらよいということはない。裏表のない生徒を育てる。

(2) 高校野球と生徒指導

(3) 今後の課題

リーダーシップ

父親的 冷静 母性的

リーダーの指導力を引き出す

リーダーのかじとりを支える

成績を残すために遠慮しない

3年間継続させる

信念を持って

座学Ⅲ 指導者としての基本的な考え方

受講者より出された意見や考え方

- ・空気をよむ。
- ・生徒とより多くの時間を共有すること。
- ・様々な場面で小さな成功体験を積み重ねていくことが必要。
- ・生徒に要求することは、自分もきちんとやる。
- ・生徒に対しては、配慮はするが、遠慮はしない。
- ・「挫折」が、それまで見えなかった次の「夢」への入口である。
- ・人生は打撃のようなもので、うまくいっても3割、残りの7割はうまくいかないこと。人生も同様にうまくいかない嫌なことの方が多いのだから、その7割とどう向き合っていくかが大切。その中で、好き(得意)になれば、それが成長であるし、嫌いなままでも嫌いなことに挑戦するクセがつけば、それも成長ではないか。
- ・答えを教えてしまう、教えすぎてしまうと自分で考える力が身に付かない。インターネットなどが普及した情報社会の中で分からないこともすぐに分かってしまう。
- ・キャッチボールに関しては時間を割いて、生徒が飽きないようにいろいろなバリエーションを考えながら取り組ませている。
- ・「長所のない自分にはこの程度だ」と低い目標で満足してしまう子が多いので、まず長所を褒め、「自分もやれるかも」と自信や希望を持たせた上で、「さらに良くなるためには」と向上を図る指導をしている。
- ・「解決する」ということが高校野球において「勝つ」方向に向かうことである。過程も大事であるが、勝ちにこだわりたい。
- ・毎日の練習前に、それぞれが部訓を読んでから練習をスタートさせている。
- ・人は普段から周りの人々から評価されている。
- ・「やって見せ、言って聞かせ、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」
- ・「人間的成長なくして、技術の進歩なし」
- ・本当の喜びである「勝つ」ということを伝えていきたい。
- ・自己犠牲の元で、チームに貢献し、目配り・気配りのできる生徒、思いを伝えられる生徒を育てたい。
- ・「凡事徹底」で、キャッチボールとバントの練習に時間をかけている。
- ・「自律」と「自立」。
- ・目に見えないものを大切に。
- ・「野球だけでは周りからの信頼を失い、誰も協力しなくなる。どこで飯を食べているのかをしっかりと意識して部活の指導を行うこと。」
- ・「甲子園という夢の舞台に立ちたい」という純粋な夢がある。これが私の全てのベースである。

◇帝京高校 前田先生より(体験談をふまえた基本的考え方について)

- ・部員4名からスタートし、家に下宿させて弁当を作ってやっていた。
- ・池田高校の蔦先生に影響を受ける(苦勞のかたまりで、私にはできないと思った)。そこで、自分

も鍛えないといけないと思った。

- ・開会式のリハーサルでの監督対談時に、蔦先生から近くに来てくれたが、そこで「負けた」と思った(オーラがあった)。
- ・選手時代に行けなかったから指導者として甲子園を目指す。監督が一生懸命なのを、生徒は見ている。
- ・60歳を過ぎても選手と一緒にウエイトし、マラソンにも毎年出ている。
- ・甲子園は国民的行事。
- ・ヘッドワークとフットワーク。
- ・早実は偏差値70 帝京は35~40ぐらい。偏差値が上がることで、円陣でいろんなことを確認しあう。
- ・甲子園優勝時は、ミーティングはしなかった(自分が話す前に、話す予定だった内容をすぐに選手が確認していた)。
- ・勉強はできないが、野球は上手い選手は、自分本位で周りが見えない。
- ・勉強はできるが、野球は上手くない選手は、鍛えればいざという時に活躍してくれる。
- ・保護者の関係が生徒に反映する(帝京は保護者会なし。入学時に1回のみ。指導方針、不祥事、任せてほしいし3年後には立派にするという話をし、その後、選手にも同じ内容を伝える)。
- ・選手が何を考えていて、どんな悩みがありそうで、今日はどんな大便をしてのかが分かるのが指導者である。
- ・まずは、選手の体のハリ、表情を見る。必要に応じて家庭連絡し、親を安心させる。
- ・30年間、親と飲食を共にしたことがない。試合後も話をしたことがない。
- ・レギュラーには、レギュラーのプレッシャーがある(「お前にできるか?」)。
- ・メンバーとメンバー外がかみ合ったチームが強い。
- ・帝京は合宿所がないので、近くの旅館で合宿している(大会の準々決勝からも使用)
- ・メンバーの洗濯を自発的に補欠の選手が申し出たチームは強かった。
- ・勝てば勝つほど、勝ち方が難しくなっていく。
- ・ワールドゲームを避けたいので、3塁ランナーをホームインさせずに、次の回で投手を試したことがあり、その時に甲子園で優勝したが、あまり賞賛されなかった。
- ・ファールで、捕手の面やバットを拭いて渡してあげること。また、ぶつかったら相手を起こしてあげること。
- ・帽子のつばは真っすぐにして折り曲げすぎないこと(プロやメジャーはしていない)。
- ・ベンチの中で監督の横にいて「慎重にいこう」「一点取りにいこう」と言って、監督にバントやスクイズの指示めいたことを言う選手がいた。
- ・投手は松阪や齋藤祐を教えていたトレーナーが帝京の近くに住んでいて、そこに行かせている。
- ・投手はベンチプレスはやらないが、野手以上にウエイトは行う。
- ・3合タッパは選手が自発的に取り入れ、昼食時はグラウンド整備と昼食を交代で手分けしている。
- ・甲子園の開会式の行進を外野席から見て、自チームの体の大きさが5番以内であれば十分戦えると判断できる。
- ・3月の下旬(入学式前)に保護者に話をする。その後、生徒に話をする。高校野球というのは応援されるわけだから襟を正さないといけない。
- ・帝京は、新入生にはキャッチボールとバッティングをさせて帰らせている。ただし、早くから試

合で使いたい選手は別メニューを行う。

- ・帝京は、朝練は7：30から。放課後も9時には帰宅させる。
- ・お金の集金を口頭ですると、選手は家の人にウソをつく(お小遣いが欲しいので、「野球部で必要」言う)。
- ・帝京は部室がきれいで合宿できるし十分寝られる。また、死角を作らない。
- ・帝京はグラウンド周辺に住宅があるので声が出せない。
- ・帝京は「1日500スイングはしなさい」と言っている。

◇今治西高校 大野先生より (体験談をふまえた基本的考え方について)

- ・学校の常識は世間の非常識になることがある。
- ・野球以外の人と関わることが幅広い知識をつける。
- ・都合の悪い人(耳が痛くなること)を遠ざけてはいけない。
- ・アドバイスはプレーの前に。プレー後に、選手がもう分かっているのにダメ出しをしてもダメ。
- ・選手は「育つ」のではなく、「育てる」「変える」もの。
- ・「もう大丈夫だろう」、「もう分かっているだろう」はダメ。もう一度言ってやること。できるまで根気強く言い続けること。
- ・身の回りのスタッフや、他の先生方に感謝すること。
- ・「君はそのことを教えたのか？」→教えてできなかったのか、教えてなくて、それぐらいできると思っているのか。
- ・一日一日、一年一年が勝負。その時その時の選手、地域にあった判断をすること(葛藤、判断、反省)。
- ・グラウンドでは監督の顔に徹する。
- ・「絶対に負けない」という気迫。選手と正面からぶつかっていくこと(選手を圧倒するぐらいの気迫)。少々、理不尽なこともさせる必要がある。周りの選手を納得させる選手起用をするには覚悟がいる(「ダメだったら、俺が走って帰るから」)。
- ・言い訳ではなく、創意工夫をすること(公立だからできることがあるし、私立にも限界がある)。
- ・選手との距離感を確認するが、気にしすぎない(選手との距離を気にすると、小手先になってしまう。1人の選手でも、近い時もあれば遠い時もある)。
- ・上級生には、最後まで演じきれぬ役割を指導者が見つけさせているか。
- ・夜は9：30～10：00まで練習している(集中力、緊張感を大切に)
- ・練習の最後は笑顔で終わり、その後ミーティングを行う。
- ・失敗した選手は絶対に変えない(作戦上変えることはあるが、使っているのは監督なので、結果が出るまで挽回させる)。
- ・監督は選手に期待されている
- ・無理に野球をやらなくても活躍できる場がある。入学の際に、本校で野球がしたくても不合格のためにできなかった者もいる。

◇保護者との対応について (受講者から出された意見や考え方)

- ・どういう所が不足しているから試合に出せないのかということを確認にする。
- ・収支や請求書・領収書はもちろん、個人の用具を部で一括購入する場合など、こちらが回収し、支払いまで一時預かりする場合は、部で作成した受領書を保護者へ提出するようにしている。

- ・他の家の生徒でも我が子と同じように、いいものはいい、悪いものは悪いと叱咤激励してもらいたいという思いを伝えている。
- ・酒席は現役の生徒の保護者とはもたず、引退した3年生の保護者とも卒業前に一度あるが、この時も飲酒はしない。
- ・赴任する前は、保護者の介入がかなりあったので、練習・試合中のグラウンドへの立ち入り、生徒への声かけは禁止し、指導は全面的に任せてもらっている。
- ・学校行事にも関心を持ってもらい、PTAの役員等、様々なことで野球部の保護者が活動してくれている。
- ・部員の帰宅時間を徹底する。
- ・寮生活ではない部員は、食事、就寝時間、起床時間など、基本的な生活習慣を家庭で管理してもらわなければならないので、保護者には行ってほしい学校・グラウンド以外での指導を明確に伝える。
- ・年間の活動計画と必要な費用を予算案として毎年提出している。
- ・部員に1kg以上のお弁当を持ってくるように義務づけ、お昼のたびにマネージャーが計測している。
- ・あまり試合に出ていない選手でも、親御さんに「グラウンド整備をきちんとやる」、「道具を大切にしている」など、少しでも良いところを見つけ出して伝えるようにしている。そういうことが、「きちんと見てくれている」という保護者の安心感につながる。
- ・説明と同意が求められる時代。保護者会や役員との集まり以外で特定の親と食事に行くなどということは絶対にしない。
- ・保護者の方よりも年齢が下なので、保護者と年齢の近い部長の先生に、自分よりも保護者とのコミュニケーションをより多く図っていただいている。
- ・親とは、子どもの行動を通して、これまでの育て方を省みるものである。子どもが褒められれば、親は自分のこと以上に誇らしく感じ、子どもが注意を受ければ、親は自分の育て方を反省する。
- ・部の運営や指導に関して意見する保護者がいる。
- ・ケガをした時は、すぐに連絡し、そのときの状況などを詳しく説明しておく責任がある。
- ・指導方針や選手起用などについては、一切口出しをしないことを保護者会の中での約束事としている。
- ・気軽にグラウンドに足を運んでもらえるように喚起している。
- ・部員に対して、強い指導を行ったりしたときには電話連絡を行い、家庭でフォローしてもらうようお願いする。
- ・二次会等の個別では対応しないようにしている。
- ・最初の総会で、10枚程度のレジュメを用意する。
- ・宴会などの席では、こちらからテーブルを向うようにし、「人間的な不信感をもたれない」ようにしている。
- ・何か意見があるときは保護者会長を通すようお願いしている。
- ・新入生はまず学校生活の適応をさせること。そして行動の取り方を教えること。また、3年間続ける準備として体力的な面も準備させること。保護者との面談も効果的である。

受講者より出された意見や考え方

- ・郡部で育ってきた生徒は、保護者に依存している度合いが高いし、保護者との密な関係がそのまま生徒への関係につながる。
- ・時期を見て個人面談を行う。
- ・携帯電話メールを利用。
- ・野球部日誌(2つのノートを全員でまわす)。
- ・読書レポート→ひと月に一度のペースで、チームに有意義となることを書かせる。
- ・月1回の部報の発行(保護者へ活動報告)
- ・用具の準備や片づけ・グラウンド整備は全学年で行う。
- ・用具管理や環境整備について、担当責任者から率先垂範する。
- ・個人の野球ノートを練習試合毎に提出させている。
- ・チームノートをチームで回すことで、部員同士が考えを知ることができる。
- ・不満な気持ちを持ちやすく、メンタルコントロールが難しいのは控え選手に多い。そのような選手へのフォローは、レギュラー選手よりも気を遣わなければならない。
- ・ミーティングの内容をメモを取りながら聞かせる。
- ・間違っことを言うと怒られるのではないかということが根底にある。生徒との関係がなあなあになってしまうのは良くないと思うので、練習中や授業中もある程度の緊張感や距離を保ちたい。練習中や練習試合中にフランクに自分から話しかけることは少ない。部長の先生の力を借りて、生徒の言い分を聞き、自分の思いを間接的に伝える方法もとっている。
- ・「叱られる・指導される＝嫌われている」と感じる生徒は多いので、「無視・賞賛・非難」の話をして、期待しているからこそ叱るのだと感じさせられれば効果も上がる。
- ・言葉の裏に隠れていることを感じられる選手が少ない。
- ・悩んでいたり、落ち込んでいたりする部員がいても、すぐには声をかけないようにして、自分で考えさせた方が良いのか声をかけた方が良いかを見極める。
- ・ボールを通じてのコミュニケーションが一番であると考えているので、ティー打撃のトスをあげたり、試合前などには打撃投手を務めたりもしている。また、自主練習の時間には、部員と一緒にノックを受けたりもしている。監督に対してモノも言えないような関係にならないように気をつけている。部員から相談に来ることができるような環境を作りたい。キャッチボールの時間は、動きだけでなく表情からも読み取りやすい。
- ・毎朝のミーティング。
- ・「お前たちがいってくれるおかげで野球部の監督ができる」と感謝の言葉を掛ける。
- ・監督の指導だけでは、言いたいことすべてが部員に伝わらないこともあるので、部長やコーチに間に入ってもらい、言葉をかみ砕いて説明したり、フォローしてもらったりすることによって部員との意思疎通を図っている。
- ・納得できない時には必ず自分の意見を表現できる勇気を持ちなさいと指導している。
- ・「できないこと」は仕方がないが「やらないこと」は厳しく指導する。
- ・叱咤激励＝過度なプレッシャーになることもある。
- ・私に対する批判めいた内容を書く生徒もごく稀にいるが、その時は私も本気で思いを書く。

- ・第三者(部長等指導スタッフ)からも間接的にコミュニケーションを取ってもらう。
- ・学校生活での頑張り(成績面の優秀者、資格取得や検定への挑戦)を情報収集し、全体場で評価・表彰する。
- ・日誌の活用や自己啓発を図るための資料などを適宜配布し、感想を書かせ、コメントを添える。

講師の先生方より出された意見や考え方

- ・今治西は通常は25人で練習し、大会前は15人にしぼる。メンバーから外れるのは耐えられるが、一番つらいのは指導者が見てくれないこと。学校の時間も使って、1日に1回は全員に声かけをしている。入学時の生徒の監督に対する目が上がっていくので、こちらから歩み寄ることもある。
- ・「好き嫌い」や「合う合わない」ではなく、認めあえる関係が大切。
- ・今の子は大胆だけど寂しがり屋なので、部室で選手と一緒に着替えている。年相応の監督像があって、何年後にどのような人物像になりたいのか考えること。若い人はベテランの監督のマネをしても効果は期待できないので自分のカラーを出すこと。
- ・社会人の野球をよく見に行く。
- ・辞めたいと思っている子の原因は挫折であり、その子に叱ってもダメ。辞めたくするのが普通。友人関係にも影響することを伝え、親の気持ちも考えさせる。「やりたくなったらまた来い」。大人が一生懸命対応したことで、野球部に入った価値がある。
- ・勝てない時というのは、生徒を上から見下している。監督は、一番最初にグラウンドに行って、一番最後に帰るもの。
- ・メールを利用している。また、マネージャー、主将を利用して、いろいろ聞き出す。
- ・尾藤さんは選手を許せる監督(待つ、信じる、許す)。
- ・顔の研究をしたことで、生徒が何を感じているのかが分かるようになった。相手監督に見られても負けない顔を鏡で練習した。
- ・「さすがだなあ」という所までいかないとダメ。観客がスタンディングオベーションしてくれるような野球を目指すこと(美德)。

班別討議① 新入部員の指導について

◇ 3年間野球部を継続するために、新入部員に対して特に注意して指導していること

受講者より出された意見や考え方

- ・ 上級生に指導し、それを見て下級生が学んでいくこと。新入部員の指導は基本的に上級生が責任を持って行う。技術指導もよっぽど目についたものでないかぎり、上級生に指導するように促す。
- ・ そこにいると助かるというような存在になること。
- ・ 入学当初は、上級生より早く練習を切り上げさせ、学業のペースをつかませることを第一にしている。
- ・ 指導者が参加できる練習は自ら参加してみて、生徒の体力に合わせた練習量になるようにしている。
- ・ 全体練習以外の時間の人間関係を注意して観察している。
- ・ 叱られ方を教えておく。
- ・ 目標の立て方として、3年間で達成したい目標、来年までに達成したい目標、来月、来週、明日、今日、今と、目標設定を細かく置き、小さな結果を出させること。
- ・ 最初に、連帯責任の重さを伝える。たった一人の軽はずみな行動、誘惑に負けてしまった行動が、三年生の夏を奪ってしまうことがある。
- ・ 中学野球と高校野球の始めの壁は、基本的な生活リズムの違いである。高校生活や練習に慣れるまでは朝練習はなし、夕方も18:00あたりに帰宅させる。5月の中旬から通常メニューに参加させていくが、5月の定期試験は必ずベストな状態で臨めるように準備させる。あいさつや礼儀、またプレーに初々しさが出ている間は戦力にならない。
- ・ 地域に出ても常に見られているという自覚を持って行動するように指導する。1年生の4月から5月にかけては環境の大きな変化や人間関係で悩む生徒が多い。
- ・ 部員心得を配布し、こと細かくひとつずつ説明する。中間試験と期末試験の時期にあわせて個人面談を行う。
- ・ 学校に集まってくる生徒たちの気質と、部の運営状態から、選手たちも目標を持ちにくい。
- ・ 2年生の次期キャプテン・副キャプテン候補の部員1名を指導係に任命する(それ以外の部員は何も言わないこと)。
- ・ 達成感をもつことができるような場面設定を設けるようにしている。何ができるようになったのかを明確にして褒めたり、具体的な数値(タイム、回数、距離等)で示している。
- ・ 一日一回は声かけ。
- ・ 「怒られないこと」が目標にならないようにしている。
- ・ 挨拶、勉強の仕方、基本的な生活習慣を身につけるなどの学校生活をきちんと送るために必要なことを指導している。
- ・ 監督には相談しづらくても、部長やコーチもいるので遠慮なく相談するように指導している。
- ・ 春休みは終業式以降に保険等の条件をクリアできた希望者だけ参加を許可する。
- ・ 毎週月曜日を治療日にあてているので、2・3年生が自主練習をしている際に、1年生を重点的に指導する日としている。
- ・ 入学から7月までは、週に1回座学を取り入れて指導している。「3年後になりたい自分」とい

うテーマで作文を書かせている。

- ・入学時に保護者会を開いて、本校野球部の在り方や高校野球をする上での心構えなどをまとめた冊子を配布する。
- ・①選手起用に対する不満 ②理不尽な上下関係 ③モチベーションの低下 ④自身の能力に対する悩みなどが退部の原因だと考えられる。

講師の先生方より出された意見や考え方

- ・春の大会が4月の上旬なのか下旬なのかで1年生の扱いも違ってくる。
- ・新入生は夏休みを過ぎたら、だいたいもう慣れてくる。夏休みが一番崩れやすい。
- ・上級生よりも、コーチや部長の方が新入生の指導に良い。上級生はやり過ぎることがある。
- ・硬式あがりと軟式あがりの派閥が保護者にもある。硬式あがりは、すぐ使えるがケガをしやすい。軟式あがりは時間はかかるが、努力する。
- ・新入生には興味をもたせるためにノックやバッティングをさせるが、その後レギュラーを見学させて上級生と自分との差を分からせる。
- ・中学野球と高校野球の違いを教える。

座学V 日本の球史

- ・1845年、アレキサンダー・カートライトがベースボールの原型を考案した。
- ・野球というのは、みんなの力で人間をホームベースまで返してこなければいけない。
- ・野球は守備側がボールを支配している。
- ・投手のマウンドは、水たまりに土を入れていたら高くなっていった。
- ・ホームプレートは、昔は丸い鉄板で、その後正方形になり、ジャッジしやすいように五角形になった。
- ・南北戦争中の服装のために、選手は帽子をかぶってチーム全員同じ格好をするようになった(捕虜がしていた)。
- ・野球は民主主義の考えをもとにしている。
- ・ホーレス・ウイルソンが1871年来日し、野球を日本に紹介した。そして、日本では、野球は学校で始まった。野球の名付け親は、中馬庚(ちゅうま かのえ)であり、正岡子規ではない。
- ・最初は打ちやすいように下手投げだったが、その後、手首を返すようになって球が速くなった。
- ・1901年にファールがストライクになった。
- ・スポーツマンシップ(領域や限度を表すものではなく、「自分こそ上限を見せてやる」という考え方)の反対はゲームズマンシップ(ルールのギリギリのところまで勝とうとすること)。

山下先生より（指導者としての心構えなど体験談を踏まえて）

- ・松井秀喜に、1年生で県で1番、2年生で北信越で1番、3年生で全国で1番になるように指導。
- ・1年生で礼儀、2年生で努力、3年生で感謝を教えること。
- ・辞めたいと言ってきたら3日間が勝負。それを乗り越えたら3ヶ月は続く。3ヶ月続いたら3年続く。
- ・6月の梅雨の時期に問題が起こりやすい。そんな時に全員で遠征をしてスリッパの脱ぎ方や風呂の入り方などを確認し、下級生に教える。
- ・「俺だったらこうする」というのはあるが、お前がどうするのか見てみよう。あえて教えずに悩ませることも必要である。そして答えを教えず、場合によってヒントを与えることも必要。
- ・ただ「頑張れ」というのではなく、どのように頑張らせるか。
- ・「絶対できる」という確信をもってやること。
- ・甲子園は実際に見せた方がよい(開会式から見させて、「僕らもここでやりたい」と思わせる)。指導者は、選手に希望をもたせてやることが大切。
- ・この1年間で甲子園に行けなかったらクビ→状況が苦しいとチャンス(崖っぷちに立った人は強い)
- ・練習試合に行ったら、そのチームの①トイレ ②部室 ③グラウンドを見る。トイレが汚いチームは暴力が起きる。
- ・市立尼崎高校の監督はトイレを素手で洗っていた。
- ・昨年の甲子園塾では、モデル校の監督が昼食時に1人で水まきをしてくれた。
- ・トイレのスリッパや靴をキャプテンに並べさせる。
- ・選手に話をする時は、太陽の光が顔に当たるように話すと光って見えるのでオーラがあるように見える。
- ・初対面は6秒で決まるので、その時の顔が大切。
- ・スパイクを磨いていなかったら裸足でプレーさせる。グローブを磨いていなかったら素手でプレーさせる。グラウンド整備がしてなかったら素手で1日かけてでも整備させる。
- ・ノックバットは内野用と外野用を分ける。
- ・グラウンドに神様は必ずいるので、今日はありがとうございました。明日もまたよろしくお願ひします(氏神様の考え→「物は全て借りている」という考え方)。
- ・1流のものを身に付けて1流になる。
- ・1流の人と出会って1流になる。
- ・とんぼを作らせたり、名前を書かせたりするのも効果的。指導者も一緒にレーキで整備することも大切。
- ・山形中央や花巻東、駒大苫小牧などの若い指導者が高校野球を引っ張っていくこと。
- ・グラウンドには人生がある。
- ・部長やキャプテン、マネージャーが監督を支える。
- ・人生を教える。
- ・正月に9つのポジションにお酒をまく。

- ・まずは遅刻を無くせば規律が生まれる。
- ・かばんが揃っていないと捨てる。
- ・昔は情報が無かったので、広島商業や松山商業、土岐商業などの練習をかくれて見に行った。
- ・グラウンドが好きで生徒が好きであること。
- ・毎朝5時に起きてランニング。
- ・夏は5時半にグラウンドに行って草むしり、グラウンド整備(トラクター)、石拾いを行っていた。
- ・良い言葉はすぐにメモをとること(新聞やテレビなどからも)
- ・ストップウォッチはいつも携帯しておくこと。
- ・日本一のチームを倒すために徹底的に分析すること(報徳の「田村」を打つなど)。
- ・甲子園の割り当て練習で15分間だけバッティングをして終わったこともある(チームに状態を見て判断)。
- ・高校生と一生のつきあいをしていくつもりで指導すること。
- ・今の若者は叱られ方を知らない(いろんなことに未学習である)。
- ・指導者は、練習は激情型であっても、試合は冷静沈着である。
- ・考查期間で部活動がない時に他チームを見に行くこと。
- ・1日の中で選手をのらせるメニューを入れること。そうしないと飽きてしまう。
- ・若い指導者はすぐ叱るが、まずほめてから叱ること。
- ・とびぬけた生徒には変わった練習をさせること。
- ・偉大な指導者は、生徒の心に火をつける。
- ・自チームが負けた後に勝ち進んでいるチームの試合を見に行く指導者が少ない。
- ・「申し訳ありませんが、負けません」という気持ち。

◇選手としての心構え

- ・松井はグローブが50g軽いことに気づく(そこまでこだわる)。
- ・グラウンドに入る時の3つの心
 - ① 誓いの心
 - ② 祈りの心
 - ③ 感謝の心
- ・グラウンド整備にも魂をこめる。
- ・投手の部屋は特に整理・整頓すること。
- ・グラウンドで人間学を学ぶ。グラウンドが成長させてくれる。
- ・花よりも、花を咲かす水になれ(実際に生徒に種を渡して花が咲くように手入れさせることも効果的)。
- ・帽子のつばをまっすぐに。
- ・選手はメモ帳を絶えず持参。
- ・グローブのひもをほどいて、中にオイルをぬること。
- ・そくし力(足の裏、親指)
- ・品格がないと甲子園が迎えに来ない。
- ・帽子のつばを用いて、投げる際の自分のリリースや3塁走者時の打球判断の境界線にする。

- ・練習では、失敗を恐れないことは大切だが、試合の緊張感を持つことも大切。
- ・しんどい時もハーハー言わずに息を整えること。
- ・ミスは許されない空気を作ること。
- ・返事を早く、動き出すのと同様に言う。
- ・叱られて帰れと言われて帰る→4流
反抗的な態度をとる→3流
下を向く→2流
「ありがとうございます」→1流
- ・星稜の山本省吾は、全日本の遠征時に監督や選手のクセ、性格などを分析してノートにまとめ、それを山下監督にプレゼントした。
- ・男にほれられる男になれ。男は侍、強くなければならない。
- ・迷いがあつたらケガをする。
- ・歩く練習(堂々と腰で歩く。目線は水平よりも50cm上に)

◇走塁

- ・松井を勾配15°の坂で毎日30分走らせ、甲子園でデビューさせたことで、マスコミに「足が速い」と書いてもらい、足が速いという情報を広めた。
- ・山本省吾は、試合時に相手投手の縦のカーブは捕手は捕球しにくいし、その時は牽制がないから自分の判断で走った。

◇体づくり

- ・ウエイトの前におにぎり、バナナを食べ、ウエイト後にプロテインを捕球。
- ・体は18歳まで大きくなる。

◇戦術

- ・チャンスにたたみかけて5点ほど取れるようにすること(1点とは大違い)。
- ・1回と6回に点を取ることが大切(相手の勢いを抑えるために)。
- ・事前に相手打者がどこにバントを転がすのかデータ分析し、そこに守らせること。

◇チームとして

- ・打つ・投げる・走る・バント+スピード・パワー+ヘッドワーク・ベンチワーク

実技 I キャッチボール、トスバッティング、バント

◇守備全般

- ・高校野球のミスは暴投が一番多い。
- ・試合では平均5回のピンチと4回のチャンスがあるので、だからこそ守備が大切である。
- ・ボール回しは、やる前に何周するか言ってしまうと暴投を意識してしまう。
- ・ボール回しは1分で7周は県大会2回戦レベル。13～14周が甲子園レベルで17～18周が甲子園トップクラス。
- ・ボール回しはスナップと腰のキレで投げること(肩だとロスが多い)。
- ・人生、思いやりが一番大切。相手のミスをミスに見せないように。
- ・スナップスローは手首が自分側を向くように。
- ・「球際」という言葉は川上哲治が作った言葉。
- ・足で捕り、目で投げる。
- ・捕れると思ったら捕れるし、捕れないと思ったら捕れない。
- ・上手くても正確にやる気持ち。
- ・プレーを止めるのは誰でもできる。
- ・ランナーがいたら次のプレーを考えるが、3塁ランナーが止まっていたら、2塁ランナーをすぐ見る練習もしておく。
- ・練習の中で、「今のミスは仕様がな」というプレーが少ないということは、雑な証拠である。
- ・他のポジションを守ることで、遊びの部分も作ること。
- ・足の裏を使ってキャッチボールすること。
- ・甲子園では、各チームのコーチがキャッチボール時にセンターで危なくないか調整する。
- ・捕ってはいるが、チームメイトに不安を与えないこと。
- ・キャッチボール時は、ラインをまたがないこと。ラインより1m前で行い、スタンドにボールがいかないようにすること。
- ・簡単にキャッチボールするとバッティングが崩れる。
- ・キャッチボールの中に人生がある。①胸に投げる ②暴投したら謝ること ③会話で相手を認め、友情や絆を深めること。
- ・キャッチボールの中でゴロ捕球も行う。
- ・キャッチボールはワンバウンド送球が良い。強く投げる習慣をつけること(低く強く)。
- ・キャッチボールは①正確に ②速く ③強く を心がける。
- ・グローブの芯(人差し指)で捕れるようにすること。一度手袋をつけずにプレーすることも大切。冬の寒い時などは、芯で捕ると良い音がする。

○トスバッティング

- ・トスは5～7mの距離で、ワンバウンドがノーバウンドで、「これでもか」というぐらいにボールを見て、芯に当てること(7mm下に当てること)。また、守る練習でもある。ペアを考え、同じようなレベルの選手と行うこと。
- ・トスは、最初は足を開いていても後から戻すこと。そしてフォームを意識すること。よって、低めは膝を曲げないこと。そして、手はバットから離さないこと(いつも通りのスイングで)

- ・トスはインパクトで緩めすぎないこと。
- ・トスバッティングはテイクバックがなく、前にしか動いていないことが多い。

○バント

- ・バントの構えを鏡で見ることから始める。また、バットの角度は見える位置で。
- ・打球の強さとコースを調節できるように(バットを持つ手の部分がストライクかどうかということを感じておくこと)。
- ・バントは迷いなく行うこと(「ここはバントしかないから多少のボールでもバントをきなさい」というサインも必要)。
- ・バントは流れを作るために1球でできるように練習すること(帝京はケガ予防のために親指と人差し指でバットを握る)。
- ・バントは、マシンで低めから練習し、その後高めを行ってフライになりやすいことを確認する(バントはフライが一番最悪)。
- ・プッシュバントも練習すること。
- ・セーフティバントは体の近くまで引きつけて行うこと。
- ・練習であえてバントの失敗をさせて、成功時との違いをつかませる。そうした方が体が堅くならない。
- ・バットの芯より先の方がボールは死ぬ(だから帝京はバットは斜めに構える)。
- ・バント時は、打者の前腕の肘が前に来るのが見えれば分かる。
- ・バント時のデッドボールになるときの練習もする。
- ・スクイズは投手が足を地面に着いてから構えると確率が高い。
- ・バントはラインから1 m～1 m 5 0 cmの間で。
- ・バントは打席の後ろでやった方がファウルゾーンから中に入りやすく、相手にもさとられにくい。

実技Ⅱ 内野ノック、外野ノック、内外連携

○ノック

- ・ノックは1mmでも1cmでも守備範囲を広げさせること。守備は監督の責任。打撃は打者の責任。
- ・ノックは左手でバットを持つと、野手からは見えにくく打球が強い。右手でバットを持つとかぶせてしまう。
- ・ノックは左目で選手をずっと見て、右目でトスを上げたボールを見る。
- ・7分間のシートノックで平均100～110球打つが、山下監督は148球打つ。
- ・ノックは開いて打ったら見やすい。
- ・ノックはコミュニケーションと間を大切に。ミスしても何も言わないのは良くない。

ノックの種類

①対話ノック

②瞑想ノック(声を出さないことで、声の大切さを理解させる)

③イメージノック(ノッカーのバットの軌道を見て、打球をイメージして見ながら飛びつき、グローブに入れておいたボールを投げる)

④7分間ノック

⑤けんかノック(左右にふる。1時間とか100球とか)

けんかノックは全員で選手の横(できるだけ近く)にいて「甲子園」という言葉を使いながら声をかけることで、受けている選手はつらくなる。受けていない者は全員構えて、自分がノックを受けていると思って動く。

- ・兵庫県は優勝まで7試合なので、7本ノック(7球捕ったら優勝。優勝の瞬間ぐらいに喜ぶこと)。
- ・ノッカーに背中を見せないこと(集合の後にポジションに戻る時も)。
- ・バッティングが良くなると思ってノックを受けること。
- ・1死1、2塁のケースノック(投手は牽制も入れ、投げる際にマウンドの後ろにボールを落とす)。ゲッターを取らなければいけないが、絶対に前に落とす気持ちが大切。ショートは、2塁ランナーとぶつかってでも捕球すること(守備妨害なので気にしないで前に出てくること)。捕手の声に合わせて、集中すること。
- ・ノックで豆ができるのはヘタな証拠(山下監督は手袋をつけない)。体調が悪いと豆ができる。
- ・星稜高校は6月にけんかノックを多めにし、6月にはバッティングをほとんどしない。ノックを受けることで、バッティングが伸びる(下半身がつく)。
- ・今治西は週に2回はシートノックの後にランナーつきノックを行っている。
- ・どこに飛んでくるか分からないノックで、プレーを急ぐのではなく、正確に(試合形式)、「慌て」を出さない。ミスをして2つ続けないように声をかけ、きりかえ、忘れること(前後際断→目の前のことに集中。そうしないと、今やれることまでできなくなる。守備の時は連続でプレーする可能性がある。高校生になればなるほど、いろいろ考えてしまう)
- ・内野ノックは低い所で低い姿勢で打つ。
- ・ノッカーは、外野フライが飛ばないのはトレーニングが足りない。
- ・内野ノックをしながらも、グラウンドが荒れていることに気づく余裕をもつこと。

- ・ノックに指導者の性格が出る。
- ・ノックの苦手意識を見せないこと(生徒に伝わる)。
- ・シートノックのボール出しの練習を合宿中の夜にしていた選手がいた。
- ・ノックは、最後は達成感で終わること。

◇内野手

- ・三塁線は最低限グローブに当てて前に落とすこと。
- ・内野手はファーストの低く伸びた所に投げること。
- ・内野手は、投手がマウンドにいると感覚が違う。
- ・エラーをしてから送球する練習をすることで、エラーをしても慌てないようにする(大きくはじいてすぐに送球。でも最後はノーミスのノックで終わる。罰走やジャンプなども)。
- ・ノッカーが芯を外した打球を打ったら、ノッカーが悪い。
- ・2塁手の右側のゴロをショートが寄って、トス(バックトス)でもらって送球する練習も行う。
- ・3塁手が捕るバントの強い打球と、捕手が捕るバントの弱い打球を実際に打って見せてやること。
- ・3塁手の捕球は走者とぶつからないように走路の前で捕ること。

◇外野手

- ・内野が正面のゴロをわざとスルーして外野がバックアップに入っているか確認する。
- ・ライトのライト線のまわりこみの練習をワンバウンドで捕らせることで回り込む軌道が確認できる。
- ・落下地点を全員で指さしする練習。その後、落下地点にすぐ走る練習(捕らなくてもよい)。
- ・一つのプレーに対して最後まで動いているのは外野手である。
- ・外野の球際の練習を短い距離で行う。

実技Ⅲ 投内連携

- ・投ゴロでゲッターは、ショートは投手が捕ると思いつぎないこと(ショートが前に出て捕って、2塁にはセカンドが入るプレーもある)。
- ・1塁のバックアップは投手よりも2塁手が優先。バントは構えた時点で動く。
- ・ゲッターの1塁のバックアップに投手が入ることで投げ手と受け手の練習になる。

実技Ⅳ 打撃の基本、実戦での打撃

◇打撃

- ・いろいろなコースをスイングさせてコツを覚えさせること。
- ・帝京はポイントについて、内、中、外を一直線に横にして考える。
- ・打撃に正論はないが、方法論はある。
- ・打撃でボールが見やすいのは、腰が入った方である。地面に水平なのは決して見やすすくない。
- ・打撃のインパクトでリキめるバットの握りで練習させる(握りは選手に任せる)。
- ・選手には球種と高低まで指示した方が良い。
- ・アウトコースはリストではなく指先で打つ感覚。
- ・「低めのカーブを打つな」ではなく「高めのカーブを打て」と肯定的に言うこと。
- ・外野フライの練習を、ソフトボールを使って、打つ感覚を覚えさせる(逆方向のフライも)。
- ・ヒットエンドランもしっかりテイクバックをとること。

◇ティーバッティング

- ・通常のティーバッティングだと体が曲がってしまう。
- ・真横からのティーバッティングは、バットをかなり出してこないとまっすぐ打てない。
- ・後ろからのティーバッティングは、後ろ腰でボールを捕まえる感覚が大切。
- ・変化球対策でかなり高く上げるティーバッティングをする。
- ・置きティーを使って、小さくスイングして、どのコースもカットする練習(苦しい所に置く)をする。
- ・Lネットを使って、正面からのティーバッティングをする。

座学VI 不祥事件の取扱いと防止について

- ・指導者が手を出すと、上級生も下級生に手を出すようになる(下級生は、上級生と同じようにはすぐにはならない)。
- ・指導(厳重注意)は新聞に載らなくなった。
- ・部長と監督は父と母(「この子はどちらが叱った方がよいか」を考える)。
- ・悩みや苦しみも共有できる仲間作りができればいじめはなくなる。

班別討議② 体罰について

受講者より出された意見や考え方

- ・叱責する時も感情的にならず、どこかで一步引きながら「怒り」を演じ、自分自身を客観的にみることができるように努める。
- ・本気で怒られる経験が少なく、すぐに気分が落ち、怒られたという事実だけが頭は支配してしまう子どもも少なくない。挫折や失敗、叱責という事実を受け止め、次に向かう原動力にするような心に芯のある選手を育てる。
- ・体罰によって教えられたことは、逆にその人間が指導する側に立った時に体罰を用いてしまう。
- ・教え子というものは、少なからず出会った指導者の影響を受ける、指導者に対して、「厳しい」ではなく、「怖い」と思ってしまうてはいけない。
- ・一発いただいたおかげで眼がさめたこともあるし、よけいに分からないが、将来につながる指導をしたい。
- ・指導者の目標とは、選手を自分の思い通りにすることではなく、選手自らが正しい行動をとれるようにすること。
- ・どこまでを体罰と捉えるのが難しい。
- ・生徒に手をあげることも致し方ない時もある、と正直心の中では思っているが、同時に、絶対に手はあげないとも思っている。
- ・人として絶対に許すことのできない場合などでは、自分の気持ちを押し殺すことができないかもしれない。体を張って伝えなければならないこともあるのではないかな。
- ・絶対にしないと部員とも約束している。親になった際に暴力を自分の子どもに返してしまう。
- ・叩かれたことで成長できたと感じることはあったが、それを体罰だと受け取ったことはない。自分を守るためにも、生徒を守るためにも体罰は絶対に行わない。手をあげるということは、自分の言葉で相手に伝える力量がないことである。
- ・「ここで暴力をふるったら処罰を受ける」という気持ちが強く、心の中では「本気で指導できていないのでは」というジレンマを抱えることもしばしばある。
- ・一流の指導者の方は生徒から慕われている。そして何より指導者が生徒を信頼している。

講師の先生方より出された意見や考え方

- ・私は体罰をしない。だから君たちもしないでくれ。
- ・自分の意志が固くないと体罰をしてしまう。意志は熱くなると鈍る。
- ・今の時代は、体罰は許されないけど、求められているように思われる。
- ・一番ダメなのは中途半端。「もうしらん」か、徹底的に説得するかのどちらかである。

- ・人を育てることは耐えることである。
- ・体罰によって、失うものもある(処分を受けることによって、指導を放棄することになる)。
- ・体罰をしたから良くなったのではなく、本気で向き合ってくれたから良くなったのではないか。
- ・ルールを教える指導者が、ルールを破ってはいけない。
- ・60歳になっても、体罰を受けたことは覚えている(あの先輩がイヤなど)。暴力というのは人間関係を壊す。

実技V バッテリーの基本

◇投手、捕手

- ・ボールがこないうちは、変化球など何を教えても効果が低い。
- ・投手を一番育てるのは捕手であり、声かけを上手にすること。
- ・投手のボールが手元でくるのを待つ。
- ・トレーニングをさぼると、ボールも落ちる。
- ・ブルペンでは毎日投げさせて、強い球を投げる習慣をつくる。ただし、球数は指示しない。
- ・江川はライトポールに捕手を座らせて、ホームベースから投げてミットに収めたから怪物と言われている。
- ・投手は、打者のバントの構えでどこが弱い(転がりやすい)か分かるようになること。
- ・ブルペンの投球練習の後、牽制練習や捕手練習を行うこと(グラウンド整備中などを使って毎日やればよい)
- ・投手はブルペンでどれだけ投げてもランナーがいる時のプレッシャーで投げられなくなる。投手は必ずしも自分のペースで投げられるわけではない(審判、バッターの構え、牽制、バントなど)。
- ・投手は、バント時に構えが見えたらすぐ足をそろえないで降りる。
- ・バント処理は確実にアウトできる場合は捕球の際にボールを見ること。100球中100球できるように。
- ・グローブは横ではなく正面は両手で。
- ・投手は、セーフティバントは横よりも前に前に出てくること。
- ・投手は、1塁のバックアップの後にすぐ次のプレー(2塁、3塁、ホーム)を見ること(1塁がアウトでない場合がある)。
- ・投手は2塁ランナーを必ず見てからプレーに入ること。
- ・左投手はバント処理の3塁送球は全部アウトにするつもりで練習すること。捕球の際に「自分が捕る」という意味あいでの手を挙げる動作はいらぬ。自分が捕るしかないから。
- ・投ゴロは正面に入って、本塁方向に右足を踏んで、2塁を「見て」投げる。
- ・1、2塁間の打球を1塁手が捕れずに、2塁手が捕って、投手が1塁のバックアップに入って捕球する練習(腰から上に投げること。低めは捕れない。ベースの上ではなく、投手に投げること。投手のスタートを遅くして練習することも必要)。
- ・投手の軸足をランナーコーチが見て、どんなタイプか分類できる。
投手は変化球をキャッチボールの中から肩が温まり次第投げていく(ブルペンに入る前の変化球のためのアップ)。
- ・半袖で投げる投手は大成しない。

- ・投手は手首の筋の力の入れ具合で球種が分かる。
- ・投球練習では、高めから投げていきスピンをかけること。そして、捕手が座ってからも高めから投げていくこと。低めだとボールが落ちる。ボールが伸びてきたら少しずつ下げていく。また、開かないために外角から練習すること。最初から内角は良くない。
- ・球速よりも手元の伸びを重視。
- ・投手の立ち上がりが悪いかどうか把握しておくこと。悪い場合は試合前に汗をかかして集中させる(アップから試合のつもりで)。
- ・投球練習の際には、必ずバッテリーボックスのラインを書いて行うこと。
- ・投手は左手で体を引っ張っていくように体重移動する。指導者が左肩を引っ張ってやることも効果的。
- ・投球練習では、ストライクからボールになる球、白線からボールにする球、インコースの変化球も練習すること。また、ブルペンでもカウント別に練習し、ストライクをとれるボールや決め球の練習をしておく(0-2、0-3、1-2、1-3から何を投げるかなど)。
- ・ブルペンでは、投球練習後に牽制の練習をすること(捕手を各塁に見立てて行う)。また、ピッチドアウトの練習もしておくこと。そして、捕手の練習に投手は付き合うこと。捕手はどうしても受け身の練習になりやすい。
- ・「このタイプのバッテリーはこうすればよい」という配球のパターンをブルペンなど練習から覚えさせる。
- ・捕手はマスクを外す必要がないプレーもある(フライはマスクが邪魔であるが)。
- ・捕手は、地面に円を書いて、捕球の練習。
- ・バッテリーは互いにクセがないか確認しあうこと。
- ・捕手のサインを出す時の肘の動きで球種が分かることもある。
- ・捕手は投手とできるだけ行動を共にすること。アップでも2人で走らせ、コミュニケーションをとらせる。キャッチボールやトスも一緒にさせる。
- ・練習や試合で、ブルペンを使ったのにならしていかないチームは良くない。
- ・捕手はランナーがいない時は、膝が邪魔なので落としておいた方がよい。
- ・捕手はランナーが見えているかどうか確認してやること(捕手はボールを見ながら、両目で1、3塁のランナーを視野に入れておく。インコースでもランナーが見える位置に構える。ミットと顔を互い違いにしてもよい)。
- ・捕手は3塁ランナーが走ったら、見て気づいて外す(前に出る)。
- ・捕手は、ワンバウンド捕球はボールに突っ込んでいく感覚も大切。
- ・2塁への盗塁は3.5秒かかる。投手のクイックは1.2秒、捕手は2秒を目標にスローイングできるようにする。
- ・捕手はノックの合間に座った姿勢からのけんかボールを行う。

実技VI ノックの実践練習

受講者全員が甲南高校の選手を相手にノックの実践練習を行った。実際に講師の先生方に教えていただいたことを頭に入れてノックを打った。声をかけるタイミングや間の取り方など身につけていかなければならないことはたくさんあるが、選手に対して熱い思いを持ってノックを打てるように心がけたい。

まとめ

○座学

講師の先生方の経験談や受講者の意見を聞くことによって指導する上で大切なことを学ばせていただいた。その中でも特に感じたことは生徒に対して本気でぶつかっていくことである。そして、生徒が分かっているだろうと理解しているだろうという考え方ではなく、理解できるまで何回も繰り返し指導していくことが大切である。受講者の先生方の熱い思いを感じ、自分自身ももっと生徒と向き合っていかなければならないと強く感じた。

○実技講習

講師の先生方が甲南高校の選手を実際に指導する中で、どんな言葉をかけて指導しているのかを学ばせていただいた。難しい言葉や厳しい言葉よりも、なぜそうなるのかを考えさせる言葉を使って指導したり、ほめながら指導したりする姿が印象的であった。同じ意味の言葉をかける場合でも、言い方を変えることによって良い方向に向かうということも理解できた。練習自体に活気があり、選手が生き生きと動いている姿を見て、このような練習を毎日続けていきたいと思った。

謝辞

この甲子園塾の3日間は自分自身にとって今までの指導を振り返ると同時に、これからの指導につながる貴重な3日間となりました。他県の指導者の皆さんとも多くの意見交換ができたことも良かったと思っています。このような甲子園塾への参加を認めていただきました長野県高野連の関係者の皆様に感謝申し上げます。この貴重な経験を無駄にせず野球部の指導に生かしていきたいと考えています。そして、長野県の高校野球発展のために少しでも貢献できるように努力していきたいです。本当にありがとうございました。