

# 第4回 甲子園塾報告書



日時：平成23年12月2日（金）～4日（日）

会場：中沢佐伯記念野球会館

大阪府立高槻北高等学校

長野吉田高等学校

野球部顧問 能沢 博輝

## 目次

実施要領	3
タイムスケジュール	5
座学Ⅰ 都道府県連盟の役割	6
座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方①	7
指導者としての基本的な考え方②	9
指導者としての基本的な考え方③	10
座学Ⅲ 部員とのコミュニケーションの図り方	12
座学Ⅳ 日本の球史	14
座学Ⅴ 不祥事件の取り扱いと防止について	16
座学Ⅵ 部活動の役割と課題	18
班別討議Ⅰ 新入部員の指導について	20
班別討議Ⅱ 体罰についてどう考えるか	23
実技Ⅰ ウォームアップ、キャッチボール、ボール回し	25
実技Ⅱ ボール回し	30
実技Ⅲ 走塁	31
実技Ⅳ ノック	32
実技Ⅴ バッテリー、トスバッティング、バント	33
実技Ⅵ 受講者によるノック指導	35
閉校式	36
まとめ	37

## 平成 23 年度 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、指導者のネットワーク作りに一助する。
- 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. 日程

平成 23 年度 12 月 2 日（金）、3 日（土）、4 日（日）2 泊 3 日の研修

### 3. 会場

講義・座学・・・中沢佐伯記念野球会館  
実技・・・大阪府立高槻北高等学校グラウンド

### 4. 講師

塾長 山下 智茂	技術・振興委員会委員長（元 星陵高校 監督）
西岡 宏堂	審議委員長
我喜屋 優	興南高校監督
永田 裕治	報徳学園高校監督
島田 達二	高知高校監督
渡辺 学	青森県高校野球連盟理事長

### 5. 受講者

- ・教員資格を取得し、現在教員で原則として在籍 10 年未満の者。
- ・各都道府県から 1 名（北海道、千葉、東京、神奈川、愛知、大阪、兵庫は 2 名）の 54 名で、1 回の受講者は 27 名とする。（今回は平成 23 年度、第 2 回目の実施）

## ●受講者名簿

後藤 永匡	(北海道 函館大谷高等学校)
佐々木 雄洋	(岩手県 県立大槌高等学校)
横山 智也	(山形県 山形市立商業高等学校)
齋藤 辰也	(福島県 県立西会津高等学校)
日下田 圭祐	(栃木県 県立小山西高等学校)
岡本 敏明	(埼玉県 県立川越初雁高等学校)
日暮 剛平	(千葉県 県立小金高等学校)
多田 倫明	(東京都 昭和第一学園高等学校)
今井 庸平	(神奈川県 県立大磯高校)
能沢 博輝	(長野県 県立長野吉田高等学校)
長峰 弘通	(富山県 県立石動高等学校)
玉村 拓史	(福井県 県立美方高等学校)
西尾 智之	(愛知県 名古屋市立工芸高等学校)
近藤 潤一	(岐阜県 県立岐山高等学校)
奥村 倫成	(滋賀県 県立野洲高等学校)
黒木 一隆	(奈良県 県立奈良情報商業高等学校)
井上 芳憲	(大阪府 府立旭高等学校)
山本 真輝	(兵庫県 県立上郡高等学校)
笠原 康位	(岡山県 県立和気閑谷高等学校)
後藤 直輝	(広島県 県立宮島工業高等学校)
堀 伸次	(山口県 県立熊毛南高等学校)
河野 健介	(愛媛県 県立今治東中等教育学校)
山崎 真吾	(高知県 県立宿毛工業高校)
梅崎 信司	(佐賀県 県立佐賀東高等学校)
中島 健太郎	(熊本県 県立牛深高等学校)
福田 寿之	(宮崎県 県立延岡高等学校)
奥田 誠吾	(沖縄県 県立那覇工業高校)

## タイムスケジュール

### 第1日

時間	講習内容	講師担当 (敬称略)
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
13:30~14:10	座学Ⅰ 都道府県連盟の役割	渡辺
14:10~14:55	座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方①	島田
15:05~15:50	座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方②	永田
15:50~16:35	座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方③	我喜屋
16:45~18:00	座学Ⅲ 部員とのコミュニケーションの図り方	山下、我喜屋、永田、島田
18:00~19:00	食事	
19:10~20:10	班別討議の説明、移動	
20:10~20:20	班別討議Ⅰ 新入部員の指導について	
20:20~20:50	各班の報告、全体討議	
20:50~21:30	座学Ⅳ 日本の球史	山口

### 第2日

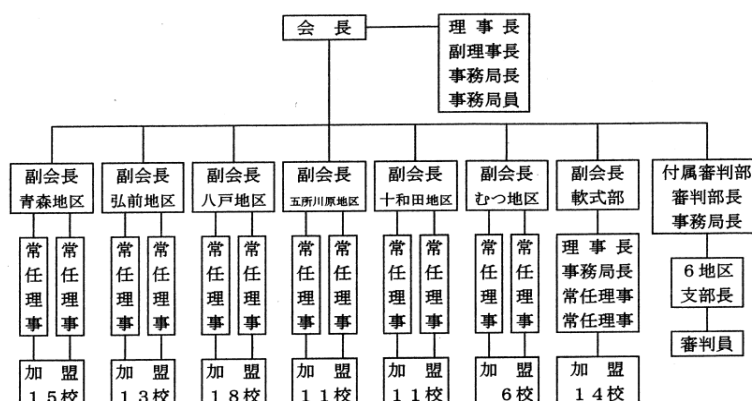
時間	講習内容	講師担当 (敬称略)
6:30	起床	
7:00	食事	
8:00~	移動バス	
9:00~10:30	実技Ⅰ ウォーミングアップ、キャッチボール、ボール回し	我喜屋
10:30~11:30	実技Ⅰ キャッチボール	山下
11:30~12:15	食事	
12:15~14:00	実技Ⅱ ボール回し	永田
14:15~15:15	実技Ⅲ バント、走塁	島田
15:15~16:15	実技Ⅳ ノック	山下
16:15~	移動	
17:10~17:55	座学Ⅴ 不祥事件の取り扱いと防止について	西岡
18:10~19:00	班別討議Ⅱ 体罰についてどう考えるか	
19:00~19:45	各班の報告、全体討議、講師からの助言	
19:45~	食事	

### 第3日

時間	講習内容	講師担当 (敬称略)
6:30	起床	
7:00	食事	
8:00~8:45	座学Ⅵ 部活動の役割と課題	渡辺
8:45~	移動	
9:30~10:30	実技Ⅴ バッテリー、トスバッティング、バント	山下、永田、島田
10:30~10:45	休憩	
10:45~12:00	実技Ⅵ 前日のノックの実践練習 (A,B 班に分かれて)	山下、永田、島田
12:00~12:15	質疑応答	
12:15~13:00	食事	
13:00~	閉校式	

## 座学 I 都道府県連盟の役割 (渡辺 学 青森県高等学校野球連盟理事長より)

### 1. 青森県高等学校野球連盟の組織図



### 2. 委員会組織

常任理事が以下のどれか一つの委員会に所属し、3つの委員会が連携を取りながら運営していく。

#### (1) 審判委員会

審判部と協調し、審判員および各チームのレベルアップを図る  
 県大会の試合後、審判部担当者とは当該試合のミーティングを行い、  
 反省事項や今後の改善点などについて確認する。

#### (2) 記録委員会

県大会における記録記入の統一と円滑化を図る  
 県大会において、記録記入および発表の指導的役割を担う

#### (3) 研修委員会

県内各チームおよび指導者のレベルアップを図る  
 強化事業（選手・指導者）の企画・立案  
 12月理事会の研修会における講師選定

### 3. 青森県の強化事業について（平成23年度）

#### (1) 県外指導者研修の派遣

シーズンオフに指導者が自ら行きたい県外の強豪校へ2～3週間参加し、研修する。

- ①指導者1名 11月3日～17日 和歌山県 日高中津分校 智弁和歌山
- ②指導者1名 11月9日～20日 愛媛県 今治西

#### (2) 甲子園研修 8月7日～11日に甲子園球場での試合観戦・講話

理事2名、生徒（各チーム新キャプテン候補）8名の計10名参加

#### (3) 指導者講習会

青森県の高校野球連盟の組織と取り組みについて説明をして頂きました。盛大な夏の選手権が開催され、多くの感動与える裏側には、連盟の方々の綿密な打ち合わせと念入りな準備・リハーサルが行われているのを感じました。選手にも試合が出来ることを当たり前思わず、運営して頂くことに感謝をして、大会へ参加させなくてはならないと感じました。

## 座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方①（高知高校 島田監督より）

### ●今までに学んだ教訓7つ

#### ①一社会人（人間）として自分がモデルを見せる。（野球・仕事・家庭）

監督・教師・大人などの顔を使い分ける。

監督でもあり、教師でもあり、家庭では父親でもある。それに対して、生徒は高校生であり、部員であり、家庭での子供でもある。生徒はおとなしく、真面目な子が多い。良い大人にはなれるが、勝負師にはなれない。自分も普段は冗談を言うが、ユニフォームを着ているときは厳しく、ユニフォームを脱げば、一人の大人として監督としてではない一面で接する。

#### ②毎日、記録（メモ）をつける。マンネリ化しない、常に変化し続ける。

言ったことや選手の様子。この練習をしたが上手くいかなかったなど

- ・マンネリ化しないように練習メニューに変化をつけるため
- ・月一回、全生徒の体重を測定し、貼り出す。

筋力的なことも測定し、記録をしておく。いつこんな記録であったかを、生徒や保護者との話のとき、具体的な数値として話が出来る。

- ・生徒とコミュニケーションをとる上でも記録からの資料が役立つ。生徒のコミュニケーション能力を上げるためにも繋がる。（メールは得意だが話せない生徒が多いため）

#### ③出来ないことは人に任せる。

コーチにも練習メニューの役割分担をする。注意することは、コーチと共通認識を図り、一つの声として生徒に伝える。たまに来るOBなどの声は共通認識とは異なっていたとしても、試してみる。少なくとも毎日見ている人間は、統一見解を図る。これが出来ていないと、生徒は混乱し、一歩間違えるとフォームが崩れ、潰れてしまう。

#### ④お金とお酒は気を付ける。保護者とは一定の距離を置く。

お酒を飲んだ時、問題を起こしやすいので気を付ける。保護者から酔っぱらって電話がかかってくることもある。素面の時に話して下さいと切る。保護者との関わりは、全員集まる時には行く。しかし二次会は行かない。一部の親と飲むと、一方でひがむ家庭が出てくる。一線を引かないと誤解が生じる。誤解されたら生徒が可哀想。生徒の卒業後には保護者とは誘いがあれば飲むようにしている。

#### ⑤技術的な指導と教育的指導を分けて考える。技術指導はやるしかない。教育的指導が大事。

#### ⑥ダメなのは監督の責任

叱咤激励により気持ちを高める。不貞腐れは論外である。

以前はミスを全て怒っていた。感情的にもなった。手を出さないようにネットを挟んだりして自分を抑えたこともあった。最近は原因を見るようになった。また出来ない事は監督（自分）の責任であると考えようになった。

例) ストライクが入らないピッチャー・・・そこまで指導できなかった自分のせい。  
授業中寝る・・・これも監督のせい  
→この発想により、ベンチで落ち着きを見出せた。

#### ⑦打倒明徳？

明徳が出場停止になって甲子園に27年ぶりに出られた。運が良かった。  
打倒明徳で今までやってきたが、日大三高と試合やり、全国にはこんなにすごいチームがあるのかと選手共々刺激を受けた。

#### ⑧監督としての一言は、大きな影響を持つ。

部長を24歳から26歳までやった。生徒のパイプ役になった。中学の監督を6年間やり、その後、高校の監督となり、監督としての言葉の重みが全く違った。なるべく多くの生徒たちへ声掛けをしているが数的に全員へは難しい。保護者会、初めに方針を示す。アウトになっても「良かった」と誉めることで生徒は伸びる。でもそのタイミングは難しい。

#### ⑨きまりを作る。

生活面における部のルールと戦術についてルールを作り、明確して認識をさせる。

##### 1) 校則とは違った部のルール

携帯電話禁止、30分前集合など。これが出来ない生徒は野球でも伸びない。

##### 2) 試合中のルール

例) ・ランナー2塁での外野フライ (タッチアップの迷うケース)

0アウト・・・タッチアップ慣行?→1アウト3塁

1アウト・・・ハーフウェイ。2アウト2塁で良い。

といったように、走塁でも守備でもこのケースは突っ込もうとか、ピッチングでもこのケースは歩かせて良いなど、明確にしておく。

・バンドシフトを敷いてきたら打て。敷いてきそうなら打て。その際、結果は空振りでもフライでも構わない。

#### ⑩生徒にとって良い環境をつくる。周囲を大切にする (生徒や保護者はもちろん、地域住民やOBも)

専用グラウンドが無い。サッカーなどと合同で使用。寮もサッカーと一緒に。言い訳をせず、出来る事を一生懸命コツコツと行う。一生懸命やっている人が馬鹿を見ないようにする。

#### ●野球部指導の理念・重点項目

「野球人である前に、立派な高校生であれ」・「野球も出来る高校生になれ」という言葉で表されるように、高校生としてきちんとした姿勢、および社会性を身につけさせる。

「全国で勝つ」ことをテーマに様々なことをスタッフが考え、子供たちにも考えさせる。野球での声・動き・姿勢はもちろん、生活上の清掃・挨拶・気配り等、人間性をあげることが、野球にも通じるし、そのことが自分自身を高めることにつながることを教えていく。目標を常に明確にし、練習中などにだ



らける雰囲気になったときは、全体・学年ミーティングで「この練習を続けて、目標が達成できるのか？」と繰り返し問いかける。

### ●その他重点指導

高知県は暖かいという気候的な事もあるが、何より軟式野球経験者が大半なので、硬式に少しでも早く慣れるために1年中ボールは扱うようにしている。また「体づくり」も重要な課題と考え、冬場はもちろんであるが、シーズンに入ってもトレーナーを招いたり、砂袋等の工夫も入れて、トレーニングの意識は強く持たせている。また、附属の短期大学の先生にお願いし、食事・栄養管理も取り入れたり、週1回、近くの整体の先生が来校し、生徒たちの体をみてもらっている。

## 座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方②（報徳学園高校 永田監督より）

### ●指導方針「全員に同じこと（チャンス）を与える」

永田監督の選手時代はバッティングをさせてもらえない人も多々いた。全国制覇し有名になるが、ちやほやされ勘違いをする選手もいた。やがて友人も去っていった。甲子園も大切であるが、全員にチャンスを与え、あの指導者の下で野球が出来て良かったと思ってもらいたい。レギュラーも補欠も最後まで同じ練習をさせる。最後の最後まで全員一丸となって野球の練習に取り組むから、スタンドからでも応援してくれると思う。周りから否定されることもあるが、甲子園練習でさえ同じメニューで同じチャンスを与えている。

### ●社会に通用する為の人間育成

#### ①自主性を養う

昼休みに主将が監督のもとに行き、その日の練習メニューを確認し、各自に伝える。そのため練習時間に無駄が無い。練習試合から帰ってくると何も言わなくても練習を始める。出発時間の一時間前に集まってティーやノックをやっていたり、ランダムプレーまで、自主的にやっている。自分たちがチームを動かしているという自覚を持つまでは大変。

#### ②言い訳をしない

3つのハンデ

1. グラウンドが校庭である。
2. バスが無い。試合は現地集合している（抽選会ですら）
3. お金が無い。球場練習の使用料も、生徒のアルバイトによる部費で支払う

特に1に関してはピッチャーマウンドにラグビー部がくる程。みんなで知恵を出し合って、全員が練習する。例えば、別メニューでスタートしている投手陣では、ランニング、ストレッチ等のメニューを消化し、ブルペン投球を開始。ブルペンに入れなかった組は直線で50mほどのトラックがある中庭でダッシュやネット裏での下半身トレーニングを行う。

### ③生徒同士で言い合える環境を作り

以前、2時間球場を借りての練習で、連携プレーの練習をしたかったが、怠慢なプレーについて生徒が1時間半も話し合っただけで終わったことがあった。でもこれが良かった。一番大事なことであり、このような環境に指導者として持っていく。→人間教育

### ●指導者自身の足で何とかする。

#### ①進路保証してあげる

大学の野球部の監督に頭を下げに行ったことがある。

#### ②甲子園から3年遠ざかったとき、亜細亜大学のキャンプを視察させてもらった。モチベーションの内容がすごかった。少しでも取り入れることは無いか考えた。

技術も大事だが、情熱（若いころ、生徒と共に声を出して一緒にやった）と雰囲気（ここ最近感じる）が大事。

### ●野球部の教訓（前々校長の言葉より）

4つのC

Chance・・・若者に与えよう

Challenge・・・若者に立ち向かえ

Change・・・やってみる。間違えたら変えればいい

Champion・・・なれ！！

## 座学Ⅱ 指導者としての基本的な考え方③（興南高校 我喜屋監督より）

北海道での社会人野球の監督時代、山下監督や横浜高校渡辺監督の様々な練習をテレビなど通じて見て、何を目的としてやっているのか大変興味があった。

いざ高校野球の指導は社会人野球より、よっぽど大変であった。

毎年が勝負。種まき→水くれ。3日やらなければ干からびてしまう。

### ●五感を養う

興南高校の監督に就任直後、寮の生活スタイルに愕然とした。生徒が遅くまで起きている。これは沖縄県のスタイルである。また携帯電話の利用にもよる。その結果、朝起きることが出来ない。食事をあまり食べることが出来ない。ここから直そうと考えた。社会人時代同様、朝の散歩をスタートさせた。朝の散歩で感じたことを1分間スピーチで述べる。毎日行うことだが、そこで感じたことを話させる。見て感じた景色、触れて感じたことなど。見る、聴く、触れるといった五感をフル活用させる。そして、味わって朝食を食べ、味覚を養う。

五感が優れると、相手の癖を見抜く力であったり、試合の中でも生徒同志で話し合いが出来るようになる。

### ●土地柄を言い訳にしない

沖縄は梅雨が長い。→合羽を着て、長くつを履き、捨てるボールをテープで巻いて、屋外でハーフバッティングをしている。

屋内と屋外の違い。屋内は風が無いので、バットスイングにしてもピッチングにしても風を切る音がしやすい。錯覚を起こす。屋外では音がしにくい。

北海道の頃、グラウンドの雪かきをさせて雪上ノックを行った。(現在、駒大苫小牧高校はやっている)北海道では冬は指導者も室内へ入りたくなる。しかし、寒い中でも屋外で生徒と一緒にやることが生徒との信頼関係づくりにもなる。

### ●常に実践を意識させる

スイングをしている生徒にコースのスイングや 140 km/h の球をイメージしているかどうか。

また塁間 27.44m、4 秒前後の攻防を常に意識させる。室内のノック (ゴロ捕り) であっても 4 秒を意識させること。また場所が無ければ前後左右の 4 方向のシャドーのゴロ捕りなどでも十分。外野手であればせいぜい 25m 確保できれば、実践を意識した練習は出来る。道でも 25m くらい確保すれば出来る。個々の動きは室内でも出来る。

またウォーミングアップであっても試合を意識し、実践の動き (走塁、捕球、送球) を組み込む



3人の講師の先生は経験に基づく貴重なお話を惜しまず話してくれました。生徒の事を第一に考え、本気さを感じました。また先生方は皆、向上心を持ち日々勉強されているなど感じました。共通していた事は人間教育を最も重視し、社会性を身につけさせることでした。環境面の様々なハンデについても、より知恵を振り絞り、工夫を凝らし、より良い環境を作り上げていました。それにより技術面だけでなく精神的な部分への成長を促していました。

### 座学Ⅲ 部員とのコミュニケーションの図り方

講師の先生方の考えについてそれぞれ話を頂き、その後、質疑応答となりました。  
事前に提出した受講者のレポート、講師の先生方からの話、質疑応答についてまとめます。

#### ●受講者の事前レポート

- ・生徒をなるべく一人の大人として認め、プライドを傷つけないよう接することを心がけている。
- ・生徒が構えて会話しないように気をつけている。そのため会話の話かける（最初の）言葉を選ぶようにしている。
- ・上からの指導をしてしまいがちであるので、気をつける。
- ・部員を知ること、自身の考えを丁寧に明確に伝えることに気をつけている。そこで毎日、野球ノート提出させ、部員一人ひとりの考えを理解するようにしている。
- ・練習では必ず、一人一回は声をかけるよう心掛けている。
- ・一方的に話しかけるだけでなく、生徒自身の言葉で表現させるよう心掛けている。自分の頭で物事を考えて言葉にすることを習慣づけておけば、プレーでも自ら考えて動けるようになるし、社会でも必要な人材になれると思う。
- ・なるべく一方通行にならないように、「はい」「いいえ」だけでは終わらないような声掛けを意識している。
- ・厳しいことばかり言い続けていても生徒も離れて行ってしまおうと感じているので、なるべく生徒の意見を聞き、納得した中で厳しさを追求している。
- ・若手指導者として練習中は、ノックだけでなく、バッティングピッチャーや一対一でティーを指導するなど、一緒に中に入るようにしている。
- ・生徒は各自の野球ノートを毎日提出させ、その内容をチェックし、コメントを書く。
- ・部員と年齢が近いこともあり、距離が近くなりすぎないことを注意して行動する。指導者側から積極的にコミュニケーションを取りに行く人もいると思うが、そういったことはわざとしない。
- ・技術的・精神的に悩んでいる生徒には個別にご飯に連れていき、1時間でも2時間でも話を聞き、自分の考えも伝える。
- ・部員が多く、一人一人のコミュニケーションが難しいため、練習後に監督室に班で挨拶に来るようにしている。そこで、声かけをするようにしている。
- ・週一回、朝のミーティングを行い一週間の計画や練習内容などの確認と部員との意見交換の場所としている。
- ・活動日誌を部員が当番制で記入し、いろいろな感想や意見に対して話しかけるようにしている。
- ・時に厳しく、時に優しく。叱るときは本気で叱る。褒めるときは本気で褒める。このバランス感覚を持つことを大切にしている。
- ・野球ノート、体重・体温チェックを毎日提出させて、選手一人一人の心と体の状態を把握し、それに応じた声かけを行うようにしている。

### ●島田監督より

- ・当時、野球ノートを書かせていた。本音を書く生徒もいるが、書かない生徒もいる。また部員も多いため、確認に多くの時間がかかり、返答がいい加減になってしまうことがあるため、廃止した。
- ・コミュニケーションの中では、自分の言葉でしゃべる事が苦手な生徒が多く、質問の投げかけに対して「はい」「いいえ」の解答が多い。自分の表現力を高めるため、資料を配り、感想を書かす事をやらせている。内容に合っているか、量が少くないかを確認する。
- ・20代から30代で変化した事。20代は兄貴分であった。変に形にこだわり、自分自身が苦しくなった。どんな時も生徒は監督として見てくる。30代、素を出す事で距離が縮まるようになった

### ●永田監督より

- ・以前は毎日野球ノートを書かせていた。確認作業はコーチと分担して行ったが、業務上、難しくなり廃止した。
- ・練習中はなかなか声掛けが難しいため、授業中などにおいて多くの部員に声かけをする。
- ・学校生活の中で、遅れてきたり、ギリギリに来る生徒を見落とさない。
- ・直接的な関わり方と間接的な関わり方が大事。生徒も監督に対しては身構えてしまう。そのため、部長・担任・養護教諭・女房などと協力して、さまざまな事を聞き出したり、伝えてもらう。→生徒に関わるスタッフがチームを組んで行う必要がある

### ●我喜屋監督より

- ・監督と生徒がいかに関わるか。野球の中では監督であり、教師の役目、父親の役目も当然担う。きまりを守らなければ、裁判官や警官的な役割も担う。
- ・一番大切なのは母親役。寮生に言える事は母親の役割がとても大切。女性の先生や妻に担ってもらう。
- ・指導者としてカウンセリングマインドを養う。監督が技術を教えるのは当たり前であり、野球だけでは駄目であり、将来の事や現在の悩みを聞きだすことも重要がある。
- ・コミュニケーションで間違えやすいのは、一方的な伝達。これだけでは駄目。生徒の変化に合わせて自分も変化させなくてはいけない。監督でない別の人（役割）にもなる
- ・必要な場合は、全員に無記名のアンケートで悩み（いじめ等）を絞り出す。

### ●山下監督より

- ・20代は自分のいい所ばかり見せようとしていた。50代では自分の失敗を見せるようにしている。本音になる。
- ・野球選手は話すことや書くことが苦手な人が多い。だから生徒と1日5回話するようにしている。また日誌をつけさせた。

### ●受講者からの質問と講師による回答について

#### Q1. 公式戦に向かったコミュニケーションの変化はあるか？

- ・メンバー入り出来ない3年生部員を大会前に集めて食事をする（島田監督）

- ・普段の練習試合は怒るが、大会直前は怒らない。しかし、大会中でも怠慢プレー（全力疾走をしないなど）があったら怒る。雰囲気が悪くなるかもしれないが流さず、その場で激怒する。（永田監督）
- ・準備が全て。己と相手を知る→分析→やるべき事が分かる→計画→実行  
この準備がバッチリ出来たら最後は言葉で騙し乗せていく。
- ・大会中は打てない、守れないについてはあまり言わないが、怠慢プレー（カバーリング、バックアップの忘れ）について厳しく言う。（我喜屋監督）

#### Q2.選手を怒った後の対応について？

- ・あまり時間を空けずにフォローをすること。（全会一致）

#### Q3.キャプテンの扱い方について？

- ・3年になりキャプテンは悩む。監督の言う事は全て聞き、部員からも挟まれる。3年生部員にはキャプテンに反抗したら監督に対する反抗である事を伝える。（我喜屋監督）
- ・キャプテンに技術が無く怒りすぎてしまった事があった。それ以来、マネージャーと副キャプテンを配置した。（永田監督）

#### Q4.試合中の土壇場での声のかけ方について？

- ・前向きな言葉で奮起させる。（島田監督）
- ・気持ちを高める言葉。信じたいのは日頃の準備・練習。それがあって初めて神頼み。（永田監督）
- ・言葉も大事だが、最後まであきらめずに、前の展開で何を打ったのか、何を打たれたのかを分析し、工夫することも大切。日頃からこのような力を付ける必要がある。（我喜屋監督）
- ・土壇場とか関係なく、指導者は生徒の限界を知ること大切である。来ない事はやらせず、今何が出来るかを考える。また指導者として様々な面から野球を学んでおくべきだ。例えば、関東と関西の野球のスタイルが違う事。前者は先行逃げきり、後者はねちっこく最後まで地道にくるなど。（山下監督）

### 座学IV 日本の球史（山口氏より）

#### ●ベースボールの誕生

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

#### ●ベースボールが生まれた当時の精神＝民主主義・平等である

- ・グラウンドの広さも含め両チーム平等
- ・野球は全員が攻撃と守備に参加する。サッカーは攻撃専門、守備専門と分かれている。
- ・どんなに強いチームも3アウトチェンジ
- ・どんなに強打者でも9分の1であり、打ち続ける事が出来ないなど

#### ●野球の七不思議

- ・守備側のチームがボールを支配している

- ・タイムゲームではない  
最後の一球を投げなければ勝利が確定しない
- ・投手マウンドはどうしてできたか。  
→平地の同じ位置から投げていると穴が開き、雨水が溜まったため、土を盛った。
- ・ホームプレートの形はどうして五角形か  
→1900年からホームベースが五角形になった。それまでは他のベースと同じ4角形でした。  
しかし、ボール、ストライクの判定がしにくいので五角形になった。
- ・なぜ1塁へ最初に走るのか  
→1884年までは投手は下手投げであり、球威がなかったため、右打者の引っ張る打球が多く、  
3塁へ走ると打者がすぐにアウトになってしまうため。
- ・どうして帽子をかぶらなくてはならないか  
→南北戦争の最中、体が鈍らないようにベースボールをしていた。その時の格好が軍服であった為
- ・なぜストッキングが切れ上がっているのか  
→野球チームが500チームくらいあり、ストッキングの色でもチーム分けをしていた。  
染料の色落ちも激しく、体内に入ると肺血栓など感染症が流行した。染めていない白地ソックス  
を下に履き、余分なところを切り上げた経緯

#### ●ルールの変遷

- ・ヘンリーチャドウィック氏（ベースボールの草造期に50年にわたって新聞記者を務めた）が、  
プレイを数量化、表示するボックススコア（スコアブック）を考案、1858年に創設されたルール委  
員会委員長を務めた。
- ・草造期のルール変遷  
1845年 空振り3回で打者アウト  
1858年 3つ目を見逃した場合もカウントすることに  
1863年 ボールのカウント始まる  
1876年 9ボールで1塁へ  
1884年 投手は上手投げとなる  
1889年 3ストライクと4ボールで四球が定着  
1893年 投手板とホームプレートの距離が18.44mとなる。  
1900年 ホームベースが五角形となる  
1901年 ファールがストライクになる。  
その後盗塁などが出来た

#### ●ベースボール伝来

1871年、フォーレス・ウィルソン氏が明治政府のお雇い教師として来日。第一大学区第一番中学（現  
東京大学の前身校）で主に数学と英語など教えた。翌年、学生たちの不健全な生活ぶりを見て、戸外  
で運動することを推奨し、ベースボールを指導した。

●フェアプレイの提唱者　フレデリック・ウィリアム・ストレンジ氏による

フェアなスポーツマンシップの精神

競技で最も尊いのは、最善を尽くす事であり、勝敗などは第2の問題である。

スポーツの奥義は情念を鍛錬することであって、筋肉を鍛錬するだけのものと思ってはならない。

●野球の名付け親は？

ベースボールを野球と訳したのは、中馬庚（ちゅうまかのえ）である。正岡子規と勘違いをしている人が多い。

正岡子規は100以上の俳号（ペンネーム）を使用していたが、その中に自分の名前を升（のぼる）と称していた時があり、「のぼる」をもじって、「野球」を「の・ぼーる」と読ませていました。明治29年の新聞「日本」の子規の随筆「松羅玉液」にも「ベースボールの訳語いまだなし・・・」と書いている。

正岡子規は多数の日本語訳を考案した

→打者、走者、直球、飛球、死球、短遮（遊撃手）など

## 座学V 不祥事件の取り扱いと防止について（西岡 宏堂 審議委員長より）

●不祥事件数発生の変移（およそ年間1,000件）

H18	1,081件	H19	951件	H20	1,036件
H21	1,038件	H22	887件	H23	649件（11月現在）

●平成23年度現在不祥事件の概要（平成23年度、不祥事発生件数は少なめである。）

指導者 35件

部内（暴力25件、その他3件）

部外（暴力1件、交通事故3件、その他3件）

部員 604件

部内（暴力、いじめなど119件）

部外（暴力、いじめ81件、バイク乗用車関係18件、飲酒喫煙179件、恐喝、窃盗、万引き157件、その他の非行50件）

アマプロ規定違反1件

中学生勧誘違反5件

その他4件

●特に体罰について・・・

- ・やってしまったから自ら報告した件数はほとんどなく（H22は2件）、練習試合の観客や保護者、地域住人から校長への連絡がほとんどである。
- ・受講者の事前レポートでは、2、3名は生徒と指導者の信頼関係が出来ていれば良いのではないかと思っている。当事者間で納得できていればいいという問題ではない。該当生徒が親に言う以外に、該当でない生徒が親に言うケースもある。



- ・体罰の理由としては、指導の中で生徒が自分の非を受け入れず、聞く態度が悪い時に多い。
- ・野球のルールを守る事、社会のルールを守る事を伝えている立場の指導者が体罰をしてしまえば、指導が無駄になる。
- ・また家庭を顧みずにやっている日々の苦勞が全て無駄になる
- ・体罰された生徒は友人に暴力をふるうようになる。

## ●不祥事件の取り扱いについて

### 1. 県高野連に報告を必要とする程度

当該校において、停学処分（登校反省）以上の指導を加えた場合  
校長訓戒、生徒指導部長注意などの指導の場合は報告しなくてよい。

①速やかな報告      ②野球部内だけで解決しない

### 2. 報告の経路

当該校→当該地区会長→県高野連会長（不祥事審査委員会にて審査）→日本高野連会長（日本高野連審議委員会にて審査→常任理事会→審査会）→県高野連会長→当該地区会長→当該校

### 3. 処分の種類

個人の不祥事については個人のみでの処分だが、人数が多いもしくは内容によっては全体への処分

#### ・指導＝注意

厳重注意（注意より一段階重い）→基本的に「改善計画書」の提出を求める

#### ・処分＝除名

過去の事例では個人（指導者）しかない

ex)監督がマネージャーにセクハラ、飲酒で人身事故など

対外試合禁止      部に対するもので有期（校内の練習は差し支えない）

謹慎      指導者に対するもので有期（期間中野球部の指導が出来ない）

ex)1ヶ月、2、3、6、1年（最長）

### 4. 不祥事件の防止・撲滅のため

#### 1) 部員とのコミュニケーションを大切に

- ・野球部入部の動機を確認
- ・ノックは監督と選手との最高の会話の場
- ・キャッチボールは選手同士の最高の会話の場

#### 2) 相互の報告・連絡・相談の重視      部長と監督との報連相

監督と部長は父と母の役割であり、野球を通じて教育の両輪になる

#### 3) 喜びを共有するように悩みや苦しみも共有できる仲間づくりができれば、いじめは無くなる。

→真の連帯（友情）を育む。

### 5. 野球指導者の目的（二つ）

- 1) すばらしい人間を育てること
- 2) 後継者を作ること

## 座学VI 部活動の役割（渡辺 学 青森県高校野球連盟理事長より）

### 1. 2011年8月光星学院高校の不祥事からの教訓

- ①「高校野球は教育の一環」・・・技術指導より生活指導が優先
- ②勝利至上主義の見直し・・・高校野球と学校経営（私立高校としても勝ちだけでは駄目）
- ③「高校野球は社会的存在」・・・地域から応援してもらえる野球部に
- ④マスコミとの信頼関係

### 2. 高校野球指導者として

#### （1）学校内

- ①野球部指導者である以前に教師であること
- ②他の先生方・生徒から、心から応援してもらえる野球部を目指す

#### （2）地域の方々・保護者・OBとの関係

- ①挨拶、清掃、雪かき、祭りの手伝いや後始末など、可能な範囲で地域への恩返し
- ②補欠の生徒・保護者に目を配る
- ③保護者・OBとの健全な関係

#### （3）他校の部長・監督、審判員との関係

- ①「適度な距離」を置いた良好な関係を築く
- ②特定の集団はつくらず、絶対に他校や審判員の批判はしない

#### （4）マスコミとの関係

- ①試合前や試合後の取材への対応
- ②部員への取材の監督

### 3. 指導者育成のための青森県高等高校野球連盟の取り組み

- （1）全国高校野球選手権大会青森県代表の成績
- （2）県外指導者研修の実施
- （3）若手指導者研修会の実施
- （4）スピーディーな試合進行への取り組み

### 4. 試合時間短縮の有効性について

#### （1）試合のリズムをつくる

守備にかかる時間を極力減らし、そのスムーズな流れで攻撃に入る事によって、より攻撃に集中しようとする。その為、失策や四死球を少なくすることが肝要であるが、主にバッテリー間のリズムが悪いために流れに乗れないケースが多々ある。つまり、バッテリー間のサイン交換が長い、投手の球数が多い、投手の無駄な牽制球が多い、投手の間合いが長いなどが原因となって守る選手との呼吸が合わなくなり、その結果が失策に結びついてしまう。

## (2) 甲子園と同じ流れで

甲子園に初めて出場したチームの監督が試合後のインタビューで「気がついたらもう5回だった」というコメントを言っているのを良く耳にする。甲子園の大観衆・大歓声の独特の雰囲気、無数のビデオカメラやフラッシュによる熱い視線など、全てが初めて経験することばかりであり、選手はもちろん監督さえも平常心を保つことは難しい。甲子園では、球場入りの時間や試合前・試合後の取材時間に至るまでの分刻みスケジュールが決められ、さらに試合中の行動に関しては、普段から出来るだけ甲子園に近い流れを体得しておく必要がある。

## (3) 多くの人たちから応援してもらえるチーム作り

言うまでもなく高校野球の魅力は、情熱の全てを傾け一心不乱に白球を追い続けるところにあるが、グラウンド内での全力疾走に象徴されるように、選手のスピーディーかつはつらつとした動きに魅了されるファンも多い。スピーディーな試合進行を心がけることは、より多くの人たちから応援してもらえるチーム作りにも繋がると考える。

## (4) 選手と審判員が一体となった試合

スピーディーな試合展開は、試合のジャッジを担当する審判員にとっても好都合ではないだろうか。投手のテンポの良い投球に対して、週新・塁審もまたテンポ良くジャッジを行う。選手と審判員が一体となって試合を進行していくという、まさに高校野球の理想的な形が出来ると考える。

## 4. 具体的な取り組みについて

### (1) バッテリーおよび打者のテンポアップ

バッテリーおよび打者のテンポが試合時間の重要な要素となっている。このため、バッテリーは攻める姿勢の投球間隔、打者は速やかに打席に入って待ち構える意識が欲しいと思う。「投手は打者を待たせない！打者は投手を待たせない！」

### (2) 試合進行上の確認事項

- ①ベンチからネクストバッタースボックス、そしてバッタースボックスへは必ず走る。
- ②スピーディーな攻守交代は高校野球の原点といわれているが、特に攻撃から守備に移る際、ベンチから元気よく飛び出し外野手も定位置まで走る。
- ③ファウルフライを追った後やバントシフトで前進した後、またマウンドまで集まった後など、定位置に戻るときにダラダラ歩かずに走る。
- ④3死後のボールは投手(又は野手)が、投手板に置き、スリーアウトを確認してからベンチへ戻る。

## 班別討議 I 新入部員の指導について

初日の班別討議は9人ずつ3班に分かれて、それぞれの班へ講師の先生に入って頂き、少人数の座談会形式で行いました。テーマについて一人一人意見を述べ、司会がまとめ上げ、最後に講師の先生の意見を聞きました。約1時間の討議の中では、直接講師の先生に質問させて頂く事ができ、少人数のため、テーマ以外にも様々な事を尋ねる事ができ、充実した時間を過ごせました。

A 班・・・山下塾長、島田監督、渡辺理事長

B 班・・・我喜屋監督、井本氏

C 班・・・永田監督、古谷氏

A 班として討議に参加し、各々の意見と山下塾長、島田監督、渡辺理事長から助言を頂きました。また A 班討議の中で高校野球の課題について挙げられましたので記載します。最後に各班からまとめられた発表内容と全体の場での講師からの助言についてまとめます。

### ●受講者の意見

- ・入学直後、高校野球の意義やチームの在り方を理解してもらえるように繰り返し伝える。
- ・ミーティングや個別のコミュニケーションを活用している。
- ・日誌等を活用し、自分という存在を見てもらえているという安心感を与えるように配慮している。
- ・3年間野球部を継続していくためには、「怪我の予防」と「学校生活に慣れる」ことが重要だと考え、新入部員に指導している。
- ・入部前に本校の野球部のモットーと目指している目標や日々の練習の心構えなどを説明した上で、入部させるようにしている。
- ・技術的なことよりも、まずこの部活動で人間を鍛えて、大学を卒業した後に社会で通用する人間になってほしいというメッセージを必ず伝える。
- ・練習は体力トレーニング中心となるが、なるべくボールを使った練習も多くするようにしている。
- ・中学野球と高校野球の違いについて、チームの指導方針、部訓、部則などを一から説明し、これらが何のために必要なのかを考えさせながら少しずつ高校野球に馴染ませていく。
- ・仲間意識を持つこと、特に同じ学年のなかで仲を良くすること、何でも言い合える仲間を作ることなど話をする。
- ・怪我や故障が原因で、野球を断念する部員を出してはいけないと考えているため、体づくりに励むよう指導している
- ・高校野球が世間から注目されていることを詳しく説明する。それゆえに、高校生として、また野球部員としての責任と自覚ある行動をとらなければならないという基本的な部分と、学生としての本分である学業を優先させ、野球（部活動）は学業の次であることを理解させるよう努める。
- ・高校野球に慣れる前に学校に慣れるのが大事である。
- ・主将やグラウンドマネージャーから、新入部員に体験談や自分達の心構えについて話をさせる。
- ・部員同士のコミュニケーションについて注意する。上級生が下級生に対して、私的な用件を押し付ける行為や同級生同士での上下関係は絶対に許さないように注意する。
- ・周囲から愛される野球部であるためにどう行動すべきか、と言う観点で指導する。

## ●島田監督より

- ・中高一貫高校のため高知中学校の生徒は中3の11月より練習に来る。ほとんど軟式出身者であり、硬式に慣らす事が目的。その時高校野球の雰囲気を感じてもらおうと同時にある程度しつけをする。
- ・50人程の新入生が入部してくるが、最初に30名以上背番号をもらえないが、それでもいいのかと確認する。そして野球だけでなく、生活態度についても厳しく指導していく事も初めに伝える。
- ・雨の日には2,3年が1年生へ注意する機会を作ったり、寮長が話をする機会も作る。
- ・入学早々、1年生は学校生活に部活にクタクタのため、ゴールデンウィークは休みをつくり、一度、寮から離れ親へ報告の時間を作る。

## ●山下塾長より

- ・各学年目標の設定  
1年・・・礼儀、 2年・・・努力、 3年・・・感謝
- ・指導者として生徒の優先順位  
若い頃は、1. 野球、2. 勉強、3. 私生活→失敗した  
30代からは、1. 私生活、2. 勉強、3. 野球に変わった。
- ・5,6月に全部員を連れた遠征へ行き、布団の上げ下げや食事・風呂のマナーなどを1年へ学ばせる。

## ●高校野球全般の課題・・・硬式（ボーイズシニア）対策

- ・硬式出身者はプライドが高く、仲間どうしで派閥を作りやすい。また無理して使うと早い段階で怪我をする可能性が高い。
- ・軟式出身者は自信があまりない生徒が多いが伸びる傾向がある。激励して地道に伸ばす。
- ・スカウトをしてチームを作るのではなく、生徒が来たいと思えるような学校作りに努める。スカウトすると生徒も保護者も天狗になり、入部してから本人の為にならない。

## ●各班の発表及び講師からの助言

### ◎A班まとめ

#### ①生活面について、以下3つの意識付け

- ・野球部は他の部とは全く違う組織であること
- ・本業は学業であること
- ・上下関係の確立

→（例）先輩と新入生のパートナー制での練習、学年毎のミーティングによる工夫など

#### ②技術の前に怪我をさせない体づくりをする

#### ③課題は硬式（ボーイズシニア）出身者の人間性を養うこと

### ◎B班からの意見

- ・学校生活を第一に考えること
- ・仲間との関係づくり
- ・中3引退以降のブランクに対する体づくり

◎C 班からの意見

- ・少人数のチームの場合、入学後すぐに戦力として考えなくてはならないが、多いチームの場合、なるべく早く練習を切り上げ、学校のリズムに慣らすことが大切。
- ・ルールを徹底し、素行をきちっとさせる。この指導は、ほとんど上級生が見るのが良いが、集団（上級生）と集団（新入生）だとうまくいかないケースが多い。そのため、2、3 年が 1 人 1 人ペアとなり、新入生 1 人の面倒をみるといったチームもあった。
- ・監督として生徒、保護者に対して所信表明早めに行うこと

◎講師の先生からの助言

- ・最初にうちのチームの方針をきっちり伝える。
- ・新入生は体づくりが大切。技術は後回しでよい。（1 学期中頃から技術指導）
- ・生徒に対して指導方針を伝えるのは当たり前。保護者に対して、細かい部分まで指導方針を伝える。
- ・家庭環境をすぐに把握すること。沖縄の場合、本土と離島では、野球・授業・人間性まで違うため、背景を把握し異なる部分を少しずつ埋めていく。
- ・最近の生徒は叱られた事がないので、初めに叱られ方を伝える。

叱られて、帰る・・・4 流

ムツとする・・・3 流

下を向く・・・2 流

「有難う御座いました」と言える・・・1 流

→叱られた反省と叱ってもらえる感謝が出来る人間は何をやっても上手くなる。

→1 流人になれっ！！

- ・夏大会のベンチ入りメンバーの理想像

3 年 10 人、2 年 5 人、1 年 3 人

オール 3 年にすると次の年、勝てない。継続して強いチームを作るには 1 年生を入れておいた方がよい。選手に 1 票ずつ与えて、1 名は投票によりベンチ入りを決める

条件・・・勉強も生活も最も頑張っていた者



## 班別討議Ⅱ 体罰についてどう考えるか

前日同様に班別でのグループ討議を行いました。体罰については、理想と現実のギャップの中で指導に苦勞している受講者も多々見られました。それでも体罰をせずに指導していく方法について意見を出し合い、充実した討議となりました。受講者の意見と講師の助言についてまとめます。

### ●受講者（A班）の意見

- ・どちらかと言えば体罰も必要であると思うが自分はしない。
- ・2年くらい前までは必要だと思ったが、今は駄目だと思う。トレーニング型のペナルティーは必要だと考える。自分の子供が生まれると、自分の子供に手を挙げることはない。生徒にも同様に接する必要がある。
- ・最近「怒らない技術」という本を読み、怒るエネルギーはもっと別の方法で使うべきだと感じた。
- ・当時、自分は体罰を受けたが、人間的にも素晴らしい監督であったと思っている。でも自分はやらない。
- ・ある部では、精神的な体罰（「アホ」「バカ」などの言葉）で半分辞めた。キャプテンはうつ病になった。イライラするのは自分の未熟さを感じるしかないと思う。漠然と「怒る」から生徒のために「叱る」を意識する必要がある。
- ・実際、数年前は殴ったこともある。その年だけでなく、翌年、翌々年まで校長から注意され続けた。監督がイライラしていたら、生徒はビクビクする。だから落ち着いて指導するように心がけている。
- ・以前、手を挙げてクレームが来たこともあった。自身に子供ができ冷静に振り返る事ができた。良いところを見たり、誉めてあげたりすることが大切だと思った。

### ●以下は、時間が余った為、「もし、体罰が禁止じゃなかったらどうする」というテーマ設定をして、討議行った内容です

- ・親から殴られた事が無い為、愛情をもって体罰しても受け止められないのではないかと。体罰は手っ取り早い指導であるが、やはり別の形で指導する必要がある。
- ・体罰は指導者の自己満足→生徒の為に考えるべき
- ・生徒が出来ないことについて、自分の指導力不足を認め、生徒のせいではなく自分のせいにする。
- ・技術面については、どうこう言わず、ルール違反等には厳しく怒る。その後のフォローをなるべく早めに行う。
- ・演技者であるべき。指導者がゆとりを持つ必要がある。

### ●A班のまとめ

体罰は指導者の力不足を露呈している。自己分析をして、自分の未熟さを知り、ゆとりをもって指導に当たる必要がある。防止策としては、日頃から生徒の分析をし、個々にあった指導を展開する。生徒同士で注意しあえる環境作り。指導者一人で抱え込まず、他の先生との連携をとる。指導者自身の感情のコントロール。課題は、指導者のゆとりの作り方と、体罰は無いことを知り、逆手に取る生徒への対応。

●B班の意見

- ・体罰により職を失うことまで考える。それにより自分の家族、今まで教えてきた生徒、恩師、OBといった様々な人まで裏切ることになる。
- ・厳しい言葉（言葉の暴力？）は生徒との信頼関係が不可欠。
- ・トレーニング的なペナルティーは、何くそ、次はやってやるという雰囲気作りを目的に。しかし、生徒の体調を見て倒れる前に止める。また体調不良者は外れていいことを事前に伝える。

●C班の意見

- ・自分たちの学生時代に体罰はあったが、時代とともに指導スタイルを変化させなくてはならない。
- ・部員同士で厳しく言い合える環境作り。

●島田監督より

- ・人として踏み外した時の愛情としての体罰について、監督、生徒、保護者が納得したものであっても（生徒、保護者から感謝される程）、第3者は理解してくれない。
- ・体罰でなく、罰を与える。1番の罰は野球をやらせないことである。
- ・体罰は絶対禁止によって、逆に指導者は守られていると感じよう。

●永田監督より

- ・監督として18年間手を出した事は1度もない。しかし言葉のエスカレートはあった。
- ・年度初めに保護者を集めて事細かにペナルティー（罰）の方法を伝えておくことが大切。

●西岡氏より

ペナルティーについてはどこまで体罰になるか。

→例えば、上級生が下級生によくやる事として、長時間の正座。今の生徒は正座に慣れておらず、長時間やると逆に話も耳に入らない。さらに正座に耐えられない事に怒るが、これは体罰（暴力）である。

●山下塾長より

- ・昔は鉄拳制裁の時代であった。しかし、2000のルールを持つ野球を教える立場の指導者が、ルールを破っていいのだろうか。
- ・時の流れに敏感になり、社会や人の心の変化に対応していく必要がある  
→自分自身の考え方に柔軟性を持ち、生徒を惹き付ける人間的な魅力を身につけてほしい



大阪府立高槻北高校野球部の部員約 35 名に対して、実際に講師が指導している様子を拝見し、その都度、受講者から質問をさせて頂きました。それぞれの指導の様子をテーマ毎にまとめました。

## 実技 I ウォームアップ、キャッチボール、ボール回し (我喜屋監督より)

甲子園で優勝チームを見てきたが、その裏に何があるか考えよ。

共通して言えることは監督の言うことを良く聞く、何事にも手を抜かない。

### ウォームアップの目的は？

→これから始まる「打つ・投げる・走る」の準備であり、ランナー練習、守備練習を兼ねる。

判断力もアップで準備する。

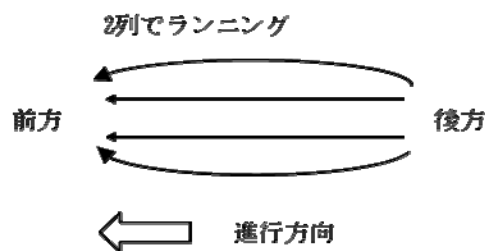
アップ終了の段階で 1 試合分の動きが終わってなくては駄目。

#### < 1 > 体操

- ・指導者として体操一つとっても見逃さないこと。
- ・1～8の掛け声の中、最後の8までやり切らなくはやり直しさせる。もっと言うと8でよく深く伸ばしたり、曲げたりするような意識づけ。競技中の最後の一押し、一踏ん張りが大切である為。ボールを離す瞬間（最後）に最も力が入る。だから最後を大切にすること意識づけが必要。
- ・また、肩を回す時、ダラダラ回させるのではなくより大きく回す→可動域を広げる為。

#### < 2 > ランニング (追い抜きランニング)

2列でのランニング。最後尾の2人が列を追い抜き、前方へ走り最前列で捕球体制（どんな形でも良い。ジャンプ、背走など）をとる。これを繰り返し行う。



最前列へ駆け込む際に、地面にグラブがついてなければ全てエラーになることを指摘し、実践をイメージさせる。また、守備ではなくスライディングさせたり間一髪セーフになるような駆け抜けをさせたりもする。

○興南高校は、1人10本、冬は1人20本を目安に実施している

#### < 3 > ダッシュ (3、4人一組 30m～40m：8種 ←後ろの一が合図)

①直線で走る「捕球体制を入れること」

中腰（パワースタンス）で構える→手をたたいたらGO。

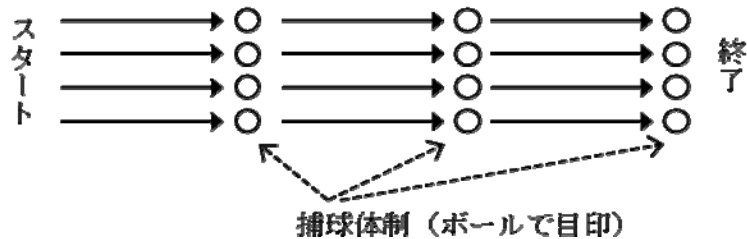
→真ん中付近のボールに向けて捕球体制

→再びダッシュ →再び捕球体制

外野手、真すぐ来てシングルキャッチ

捕球時、左足に体重をしっかり乗せる（バウンディング?）

注）ボールを蹴るな。ギリギリまでスピードを落とすな。



## ②左向き 「シングルキャッチ」

ダッシュ中、打球が来るのをイメージして見ながら走る（中腰からスタート）

※「ボールはとても速いぞ。見失うなよ。スピードを落とすなよ」などの声かけ

## ③右向き 「逆シングル」

イメージをする事が大切であり、たまに後ろの人が「バック」と合図をかけて戻る練習も入れる。

※後ろの人は「ナイスキャッチ」の掛け声も出す。

※野球に重要な要素 → 「いかに早く飛び出していかに早く止まるか」を鍛える

（補足）外野手のシングルキャッチについての説明と、そのトレーニングを紹介して頂きました。

キャッチングのフォーム（左足前）

下半身に筋力が無いため体の外で捕球しエラーする。

体の中（左足の前）で捕球して、イレギュラーであっても胸で落とせるよう左足にしっかり乗る。

体重を支えるだけの筋力が必要。そのため毎日鍛えなくてはならない。

→a：片足跳びをやらす（1本）

→b：片足跳びをやらす（2本目はもっと目一杯跳ぶ 1本）

この時、我喜屋氏は自ら跳んで見せた。

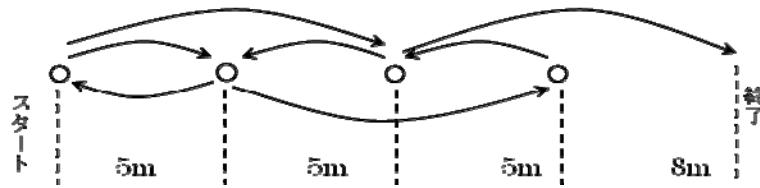
→c：次は全員左側から跳ぶ（それまで1人1人の足がバラバラだった為）

そして、スケートのように後ろ足を入れるよう指示



④捕球体制でのサイドステップ。前後（正面）の動き。

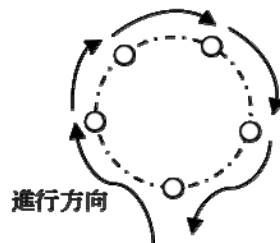
下図のように計7回の捕球体制で1セットとする（ボールで目印）



⑤左向きのステップ

⑥右向きのステップ

⑦直径約10メートルの円上に5個ボールを書く・・・内野手の動きは約10メートル



⑧逆回り

その他同じような動きを円の真ん中からボールを転がして捕球させる。

その時、捕ったら逆に1歩戻って次へ続ける

今回は時間の関係上、守備を取り入れたアップのみ紹介を頂きました。走塁については我喜屋監督のお話をもとに簡単にまとめます。

- ・第一リードからのスタート（1塁、2塁）
- ・打球を想定した走塁として、2塁ベースのオーバーラン、スライディングなど（個々に想定する）
- ・第一リードからエンドラン

技術的な補足として→2塁オーバーランは打球と守備位置を見て、全て自分の判断で行う。ライト方向を見ながら走ってもスピードは落ちない。また、落ちないようにトレーニングを行う必要がある。3塁コーチャーは分からない時だけ頼る

#### <4>キャッチボール

・二つの目的

①相手の胸へ投げる

②ボールを胸でとる。中腰で構え足を動かさせ。→試合で胸に来ることはない

・内野手は塁間、外野手は最低50mを速く投げる肩をつくる（日頃から意識させる）



中継まで放る距離

捕ったらすぐ内野手（カット）へ返す。深追いしすぎず、50mの距離を一つの基準に。

→①距離が長いことでカットマンのファンブルが減る。

②カットマンのファンブルはホームベースに近ければ問題ないが、ホームベースから遠い所では来られてしまう。

（補足）

・外野のバックアップについて

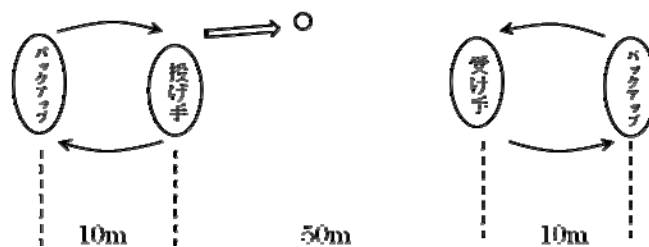
投球がホームベースを通過した瞬間、全てバックアップに入る。ショート、セカンドのピッチャーカバーのように。そうすれば、盗塁等での次の進塁を阻止できる。日頃から習慣づける。

・キャッチボールに向かう移動も素早く→これは試合での攻守交替もダッシュで素早く行く為の習慣

目的→守備：風向きの確認や（先頭）打者の確認が出来る

攻撃：監督の指示を早く受ける。相手ピッチャーの投球を見ることができる。

○練習法 4人1組

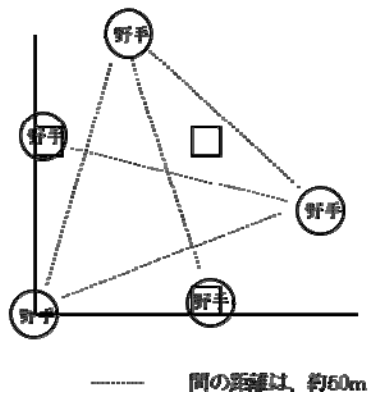


50m 先へ投じ、すぐに 10m 後方へバックアップの準備。

初めにバックアップの人は前へ出て捕球の準備→捕球→投球→バックアップを繰り返す。

### < 5 > ボール回し (五角形)

50mと塁間を投げるのが基本



- ・どこに投げても良い (五角形の辺や対角線)
- ・投げたらそこに走っていく
- ・後ろの人全員でバックアップをする
- ・目安1人、塁間5本、50m5本を毎日やる
- ・正面で捕る 大声で呼ぶ
- ・一通り出来たら全員バックホームさせる、バックし、ローテーション

### < 6 > ノッカーがいなくても出来る連携 (ボール回し含む)

- ・全員定位置からベースに1人ずつ入り、ボール回し。投げる者が大声で投げる方向を指示し、それに対して全員が動く。全員集中していないと成立しない。
- ・その都度、外野手は定位置からバックアップ
- ・時折ケースを想定したバントやゴロをキャッチャーが投げるキャッチャーがさまざまな想定を考え、次のような連携を練習する。
  1. バントの構えをする → バントシフトを引く
  2. ヒッティングの構えをし「ランナー○○」と声をかける→通常守備
  3. 更にランダムプレーも組み込むなど
    - 1. 3塁などの想定→三本間にてランダムプレーそして2塁へすぐ送球

#### Q1. 遠投のケアについて？

- ・外野手は相当肩にくる。本数を絞って行う。オフのうちに肩を作る必要がある。少し壊れてもオフシーズンであれば良い考える

#### Q2. 投げ方、打ち方の出来ていない生徒への指導は、

- ・打撃は、開きを防止するため、右バッターはティーボールを体の左から投げてもらい右へ打つ
- ・フォーム矯正はシーズン中にやるとバランスが崩れるのでオフの今やるべき。

## 実技Ⅰ キャッチボール②（山下監督）

### <1>姿勢づくり

- ・野球が上手になる為、フォームは美しくなくてはダメ。美を追求すると上手くなる。歩く姿勢も美しくあれ。→強そうに見える、気持ちが前向きになる。
- ・歩く姿勢から意識する。→背筋を伸ばし、あごを引いて、目線は自分の鼻の延長を見る
- ・足指力（足の裏、親指）を鍛える  
歩く、打つ、守備、走ること全てにおいて必要

### <2>キャッチボール

- ・グローブは毎日磨くこと  
→磨いていなかったら素手でプレーさせる。スパイクも磨いていなければ裸足でプレーさせる。
- ・つめの長い人→怪我防止のため、短くしておく
- ・意識すること（3つ）
  1. 強く投げる
  2. 速く投げる
  3. 正確に投げる→ 野球が上手くなる
- ・キャッチボールは人生そのもの
  - ①思いやり・・・相手を思って投げる、捕る。人生で一番大事なこと
  - ②マナー・・・暴投したら謝る
  - ③ルール・・・外したら取りに行く  
また野球のルールは、約 2000 個。それに対してサッカーのルールは、17 個程度である。  
→だから、頭が良くないとうまくならない。ルールを理解したり覚えたりするためにも、勉強は嫌いであってもやらなくてはいけない。
  - ④尊重・・・「ナイスボール、オッケー」と相手を認める
- ・キャッチボールのコンビは、ショートとセカンド。サードとファースト。外野手どうし。バッテリーで行うのが好ましい。仲良しコンビだけで行っているは駄目。
- ・（右投げ）左足ステップは気をつける、開かない
- ・フロントステップ・アウトステップをそれぞれ行う
- ・あみで捕らない
- ・練習中はスタンスを広くして全身で投げる。狭いと楽。→苦勞して投げないと上手くならない。
- ・高知高校は捕ったらすぐに持ち換える。投げやすいように捕らせる（島田氏）

## 実技Ⅱ ボール回し（永田監督）

講師が永田監督に代わると「ここまでの指導に対して、本気で聞いていない。良いものは全部吸収するべきだ。」と大きな声で喝を入れた。初めて出会った生徒に本気で伝えていた。本気で生徒にぶつかっていく姿勢を教えて頂きました。

- ・私立に勝つ直前では必ずビビる  
→ここ一番でビビらないように大きな声を出し、周りはプレッシャーをかける。
- ・暴投した人にみんな注意をする。それが原因で負けることを考えると許しては駄目である  
→その人に対する愛情である
- ・キャプテンはその都度声をかけ、指示や注意を述べまとめる。良いプレーは誉めること。  
→練習中のミスに対し強く言うこと＝愛情
- ・後ろの人はバックアップをする。
- ・全員が構えて集中し、ボールから目を逸らさないこと。カバーリング、バックアップに行ったとき、構えなければ意味がない
- ・参加型の練習として、ボール回しは最も重要である。 → 毎日実施すべき練習
- ・ダメな雰囲気では監督が止める。夏前に生徒自身で止めた時は強いチームになる。雰囲気作りが重要。

### 実技Ⅲ 走塁（島田監督）

島田監督に実技を交えながら、指導して頂きました。「足が遅くても出来る走塁」

足が遅い生徒は盗塁しなくても良いと考える者が多い

One way read で足が遅くてもプレッシャーをかけていく

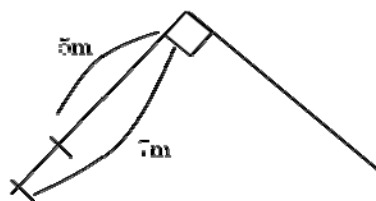


Two way read

#### ● 1 塁リード

- ・ 5 mを基準に多少前後させ、One way read で頭から戻することを考える
- ・ 5 mはピッチャー気になるリード幅である
- ・ 頭から戻る際、右手でベースへタッチする。腕全体を伸ばしすぎると怪我をしやすいため少し緩め、手のひらでタッチする。
- ・ 5 mのリードで音（合図）と同時にスタートおよびピッチャーの投球を行う  
→結果、ほぼアウトになる。  
→それだけ盗塁はモーションを盗む必要がある  
→バッテリーにとって5 m大きく感じるが盗まれなくてはアウトに出来る。気にしすぎはダメ

#### ● 2 塁リード



音（合図）と同時にスタート&投球すると・・・

5 m・・・ゆうゆうアウト（足が速くてもダメ）

7 m・・・きわどい、人によってはセーフ

⇒ピッチャーの足が上がる時、7 mの位置にいる必要がある。

くせを見つけ、シャッフルで7 mの位置に行っていれば、足が遅くてもセーフになれる。



#### ●戦術の一例

##### 1) ランナー2 塁でのセンター前ヒット

- ・ 2 塁ランナー→3 塁ストップ
- ・ センター → ショートカット → セカンド（セカンドベース付近）へ継ぐ  
（セカンドにゆっくり投げる際） ↓  
この時、3 塁ランナーはホームを狙う

##### 2) ランナー1． 3 塁でのキャッチャーフライ（もしくはファースト後方ファールフライ）

- ・ 1 塁ランナータッチアップ
- ・ キャッチャーが2 塁へその時、3 塁ランナー ゴー  
→守り側の策

ピッチャーがホーム（もしくは付近）に行きキャッチャーはPに返し2 塁へ送球  
（キャッチャーフライ）

ピッチャーがファーストベースカバーに入れば1 塁ランナー走れない  
（ファーストファールフライ）

#### 実技IV ノック（山下監督）

- ・ 声には3つある。
  - 1、励ましの声
  - 2、支持の声
  - 3、予測の声3つの声を出しながらノックを受けさせる
- ・ ノッカーは、1 cm 1 cmにこだわる。その為、日々、指導者自身鍛えること。また捕れそうで捕れない球や回転の変化、後方のフライなど。
- ・ ビール瓶を何本も並べてボールを上置いて当てる練習をした。
- ・ 2万本のノックをして、血でバットが手から離れないことがあった。
- ・ ノックの重要事項



- a. ノックを打つ前から構える
- b. 球際に強くなれ
- c. 足で捕って、目で投げる。投げる時、相手のひざを目指して投げる。投げた後目を逸らさない。
- ・ 4種のノックがある。
  - ①普通のノック          3つの声を意識させる
  - ②瞑想ノック          一切声を出さない  
声を出さないのはどうか → 楽しくない → 声を出せる幸せ
  - ③イメージノック  
ノッカーのバットのヘッドの角度でスタートを切る。シートノック同様、サードから順番に行う。  
生徒はポケットインしてあったボールを投げる  
(注) 何となくやらず打球の軌道をイメージする
  - ④喧嘩ノック（個人ノック）
    - ・ 捕れそうで捕れない球を左右に振る。
    - ・ 1時間や100球くらい打つ
    - ・ 受けていない生徒で周囲を囲み、最後は出来るだけ受け手の選手の近くへ行き、応援し一体感を築く。

#### ●ノックまとめ

- ・ ノックは対話である。叱りっぱなしはダメ。誉めて、叱って、誉める。
- ・ 守りの悪いチームは監督の責任、バッティングは個人の責任（素振りの量）。監督どうして握手をした時、豆が出来ている→守備型チームである
- ・ ボール渡しのコンビ（マネージャー）を作ること。早く球を渡してくれる部員
- ・ 叱りっぱなしにしない、時に部長、担任、養護のフォローを頂くなど
- ・ なるべく右利きのノックは右手で球を上げ、左手で打つ → ノッカーの体が開かず、生徒は見ずらい。
- ・ 打つ際、左目でボール、右目で野手を見る。また、ノックを打った時、前だけ見ていることがないようにする。前後左右と視界を広く。
- ・ 守備力強化、および気持ちを養うため、休日練習で8:30~18:00までずっとキャッチボールしたことがあった（1週間ずっと）指導者も我慢。そんなチームが強くなる。
- ・ ノックを受け切った生徒の顔を、山下塾長自身のタオルで拭いてあげていた事も感動的なものでした。

## 実技V バッテリー

### ●キャッチャー送球について（永田監督）

- ・ 捕る前から動かないこと。
- ・ 捕球したら下半身から前を出す。軸足（右）を前を出す。  
注）上半身を前に出さない。→上体を後ろに反るイメージで軸足（右）に乗ってよい。
- ・ フォーム作りの為、捕ってすぐに送球せず、捕球後1秒数えてから送球をさせる練習。

- ・ 2 塁ベースとマウンドの間に目印として生徒を立たせる。そこを意識させる。（目印の腕からベルトの高さを目掛けて投げさせる。）
- ・ 肩の強い生徒には、ノーステップでのスローイングも教える。



### ●ピッチャーについて（山下塾長）

- ・ 以下を知っておくべきだ。
  - マウンドの高さ・・・25.4cm
  - プレートの幅・・・61.0cm→プレートの立ち位置を変えることで投球の幅が広がる
  - ホームプレートの幅・・・43.2cm
- ・ 投球練習で意識すること→テンポを意識させる。1 分間に 7～8 球投げる。エラーはテンポが悪いから起こる。プロ野球の好投手は一定のテンポで投球練習を行っている。
- ・ 癖に注意する。windアップで手を上げた時の手首の向きに注意。手首が見えると球種が分かる。セットポジションも癖が出やすい。逆に、攻撃側は、観察して癖を見抜く。

### ◎質疑応答

#### Q1.試合中のピッチャーが四球などで崩れた時の対処法は？

- ・ 打たれる時、ピッチャーは呼吸が乱れる。→間を取り、呼吸を整えてあげる。ピンチになると吸うことばかりするため、吐くこと大切にさせる。
- ・ 体力的な問題であれば、日頃体力強化をするしかない。
- ・ テンポが投げ急いで早くなる。→テンポを下げる工夫
- ・ 精神的な問題であれば、開き直らせる言葉をかけるしかない
- ・ 困ったら投げられるボールを日頃から練習しておく
- ・ 野手一人でマウンドに行くのはタイムにならないため、声掛けに行く。

#### Q2.癖について

- ・ セットのところで握り変えないと見抜かれる。またピッチャーのグローブの中への目線にも癖が出る。
- ・ 牽制球の時のランナーへの目線など
- ・ 足の上げ方などにも出る。
  - 相手が何をしかけてくるか分からない時は、球持ちを長くする事が重要。

<補足>

- ・初球にスローカーブを投げられるピッチャーは強い。まず打ってこないため、カウントが取れる。
- ・太腿を抱える感じで足を上げる。足の裏が、向くと球が抜けやすい。

### ●トスバッティング

- ・キャッチボールが出来れば守備は出来る。トスバッティングが出来れば打撃は出来る
- ・5m～7m の距離で守備はフットワークを付けて守る。リズムが大事。
- ・低めのボールは、膝を曲げて打たない。膝を曲げずに、ヘッドは下がっても良い。
- ・ボールを引き付けて打つ練習として、トスだけオープンに構えて打つ練習があるが、高校生は形が出来ていないため、基本はスクエアでやるのが良い。
- ・新入生にはバットの出方から教える。(右手の使い方)
- ・ハーフバッティングでソフトボールを打つ→右手の押し込みが無いと飛ばない為、その感覚を養う。

### ●ティーバッティング

- ・3人1組での両面打ち
- ・早打ち
- ・体の左からトスを上げる。→開かず打つ練習

### ●バント

- ・立ち位置は、チームによって様々でよい
- ・必ずバットは上から出す
- ・右バッターは右手でキャッチする感じ。左手は添えるだけ
- ・目線に合わせようとしすぎて、バットの高さと同じくらいに目線を入れすぎると怖いので、入れすぎなくて良い。
- ・構えの時の上半身の形を崩さない
- ・初めから転がす方へ角度を付けておく

<補足>バスター対策の守備・・・右バッターの時、左肘の動きに注意

左肘を引く→ヒッティング

左肘が出る→バント

## 実技VI ノックの実践指導

受講者一人ずつが3分間、内野ノックを行い、先生方より一人一人アドバイスを頂きました。

ノック前に、自分がやろうとするノックの目的を生徒に伝えました。

私が伝えたことは、「緩いゴロで正面、左右に打つので、足を使って前に出てきたり、左右の打球も回り込んで正面に入ろう。とにかく足を動かそう。また3分間という短い時間だが一生懸命打つので、みんなも元気よく声を出してやろう。」

### ◎ノックを終えての感想

→思った以上に緊張し、打つことに必死になり、一人一人に大声で話しかける事が出来なかった。

### ◎永田先生より頂いたアドバイス

「もっとノックを通じて生徒と対話をするべき。ノックを打つのは誰でも出来る。自分しかできないノックを打つため、自分自身が殻を破り、声を出して対話をした方が良い。能沢ワールドに引き込め。」と指導をして頂いた。指導者自身が熱い行動と声で生徒に本気でぶつかっていかなくてはならないと感じた。遠慮をされていては駄目であるし、熱い姿勢が生徒に伝わり生徒も前向きな気持ちの奮起にもなるのだと思う。

また全体へのアドバイスとして、「ノッカーは生徒と同じ姿勢・服装で行うべき。寒くてもグラコンは脱いでノックをしよう。」上から指導するのではなく、同じ土俵で一緒にやる姿勢が大切だと思った。

## 閉校式

山下塾長より甲子園塾のはなむけの言葉を頂きました。

「本気の詩」

本気ですれば、たいていの事が出来る

本気ですれば、何でもおもしろい

本気ですれば、誰かが助けてくれる

最後に山下塾長より一人一人に修了証を手渡しして頂きました。その際、それぞれに言葉を送って頂き、大変感激しました。



## まとめ

座学では、講師の先生方の経験談より、指導の中で最も重要なことは、技術指導に偏らず人間教育を大切に、社会性を養うことでした。生徒が日々の生活の中でものごとを「感じる力」を養ったり、自ら行動し発言できるような、心の教育をしていくことが野球のプレーにおいても生きてくるし、そして社会に出ても役に立つ人材として成長できるという事でした。そして実績のある先生方であっても日々悩み、そしてより良いものを追い求め日々勉強に励んでいました。まだまだ力のない私は、高い技術と指導論を追い求めて、より一層努力をしないといけないと痛感しました。

また高校野球の指導者として、体罰の撲滅や野球の歴史、教育者としてのコミュニケーションの取り方などについても学べたことも貴重な経験になりました。体罰は生徒と指導者の両方で信頼関係が出来ていたとしても絶対にしてはいけないということ、ルールを教える立場の人間がルールを破ってはいけないということを認識しました。

実技においては、全ての練習において、考え方一つ変えるだけで、練習の質が大きく変わることを感じました。実践に結び付けることの大切さ、仲間同士がより厳しく声を掛け合って追い込みプレッシャーに勝ち、自分達でチームを作り上げていく参加型の練習、そして自分は出来ない決めつけず、低い意識から脱却することでチームの戦力になれることなど、文章ではまとめきれない程、勉強させて頂きました。また、先生方がかける言葉により、チームがガラッと変わることも感じる事が出来ました。そのためにも日頃から生徒と信頼関係を築いていく必要があり、その為にもいいプレーには誉め、怒った後にはフォローすることなどの大切さも学びました。

全てが新鮮で今後の自分にとって貴重な財産となりました。今後、私自身、熱い気持ちを持ち、教育者であることを基本に、自分を含め人間教育を中心に指導していきたいと思えます。

そして、このような機会を通し、各県の若手指導者とのネットワークが出来たこともとても良かったことだと思います。今後も県を挟んで相談しあえる仲間として、またライバルとして繋がっていきたいと思っています。

## 謝辞

以前から過去受講者より「甲子園塾」の素晴らしさについて聞いており、いつかチャンスがあれば参加したいと思っていました。そんな中、本校野球部の西澤部長、石坂監督の後押しもあり、申し込みをさせて頂きました。そして長野県高校野球連盟より参加を認め頂き、参加することが出来ました。他県受講者の中にはずっと希望が通らず、4年越しの参加という者もいました。そんなことも踏まえ、参加させて頂いたことに、大変幸せに感じております。送り出して頂いた長野県高等学校野球連盟の方々に、心より御礼申し上げます。

この貴重な経験が無駄にせず、野球部の指導に当たるとともに、長野県高校野球連盟の発展のために貢献していきたいと思っています。大変有難う御座いました。