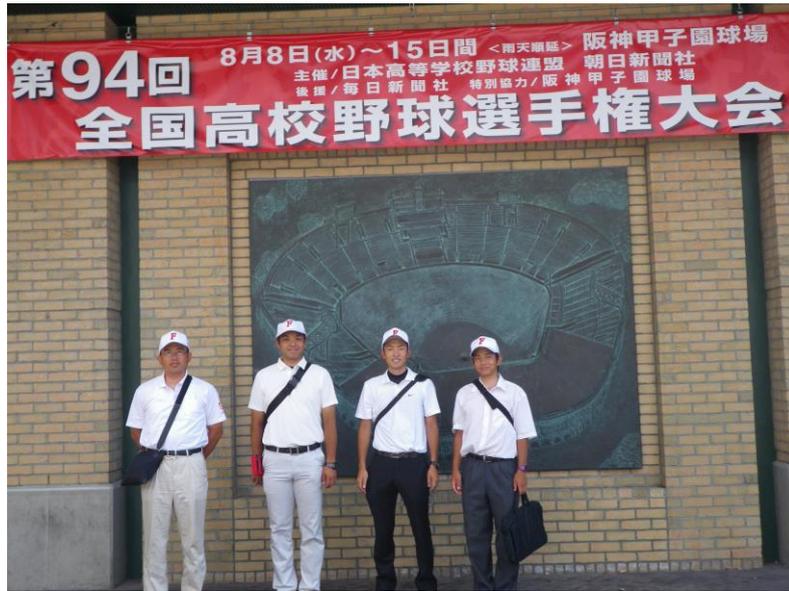


平成24年度 甲子園指導者研修 報告



1. 期間

平成24年8月9日(木)～11日(土) 一泊三日

2. 場所

阪神甲子園球場 (兵庫県西宮市)
鳴尾浜臨海公園野球場 (兵庫県西宮市鳴尾浜)

3. 宿舎

アパヴィラホテル (大阪市中央区農人橋1丁目)

4. 内容

9日	試合視察	今治西	—	桐光学園
		杵築	—	常総学院
10日	練習視察	聖光学院		
	試合視察	浦添商	—	愛工大名電
		天理	—	宮崎工
		鳥取城北	—	香川西
	理学療法士サポート			
	球場施設・設備見学			
11日	試合視察	日大三	—	聖光学院

5. 参加者

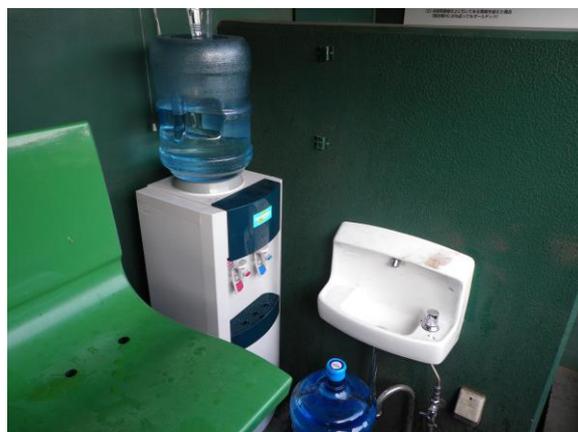
深沢 綾則 (北信支部 長野東)	佐藤 真平 (東信支部 軽井沢)
小椋 柳太 (南信支部 阿南)	両角 純平 (中信支部 蘇南)
寺澤 誠一 (責任者 塩尻志学館)	

本県高校野球の技術力向上策の一つとして、富沢元理事長の発案で平成10年に始まった甲子園研修も今回で15回目を迎えた。「若手の指導者に甲子園を直に見て知ってもらい意欲を高めてもらおう」との開催当初の趣旨を継続する形で本年度も実施された。

今年は研修2日目の午前中に出場校の練習を視察した。視察で訪れた鳴尾浜臨海公園野球場では、昭和58年の第65回選手権記念大会に出場した49代表校の球児の手により植樹された各県の県木の「白球の森」や記念モニュメント「青春の栄冠」を見ることもできた。本県代表の長野商業高校が植えた白樺は暑さ故か残念ながら存在していなかったが、2008年の甲子園球場リニューアルに伴う「ツタの里帰り」に参加した本県加盟校の葛が順調に甲子園球場の外壁を覆いつつあることは感慨深い。

第4試合終了後、三塁側室内練習場及び三塁側ベンチ内を見学したが、今回特筆すべきは井本亘高野連事業課長の計らいで見学後バックネットに添ってグラウンド内を歩いてインタビュー通路へ移動したことである。整備されたグラウンドをベンチから眺めるのは何とも言えない趣があるが、グラウンドから見るスタンドの光景もまた格別であった。例年、施設・設備見学では出場選手の健康への配慮に感心させられることが多いが、今回は高校野球開催期間中だけグラウンド内に設置されるブルペンの説明を初めて聞き大変驚いた。

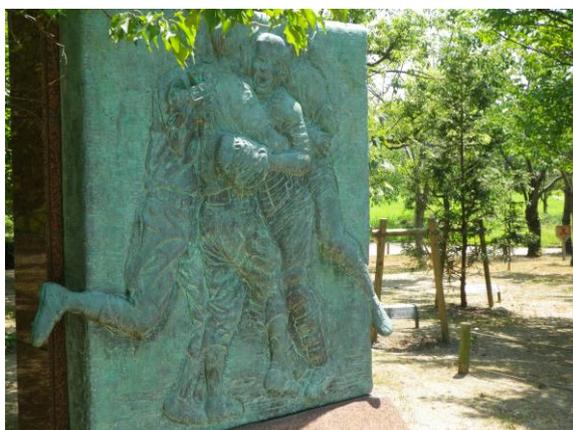
平成17年に西條元常任理事とともに世話係として本研修に参加して以来8年、参加した31人の先生方の熱意が全国高野連に通じ、回を重ねるごとに充実した研修が行われている。8月のこの時期は新チーム結成間もないことや予備選開催期間とも重なる等、参加しづらいことは確かだが、若手指導者の積極的な参加により本研修が更に発展することを期待する。



三塁側ベンチ内



ファールグラウンド内特設マウンド



「青春の栄冠」

甲子園研修レポート

長野東高校 深沢綾則

去る8月9日より3日間、北信代表として甲子園研修に行き参りました。事前よりテーマを持って観戦・見学などに臨めれば良かったのですが、明確なものを持たずに研修に臨んでしまい、報告書というより雑感のようなレポートになってしまうことをご容赦いただきたいと思います。

8月9日 甲子園第3試合 桐光学園対今治西

桐光学園・松井投手が奪三振記録を塗り替えた試合。4回くらいから球場入りして観戦しました。三振が多いなあ、とは感じていたのですが、まさか22個とは…。最終回に異様にスタンドが沸いていたのも、その時は理由がわかりませんでした。それにしても松井投手は腕の振りが速い！低めにホームベース前でバウンドするボールも今治の打者は振っていて、「あのボールは何だろう？スライダーか、チェンジアップか？」と蘇南の両角先生と話していました。実際はタテスラだったのですが、試合後の今治西の大野監督の談話の中で松井投手対策として「ストレートを狙う、低めの変化球は捨てる」だったようですが、なかなか厳しかったようです。

松井投手は足を上げたとき、上体が後方へ倒れて遠投でもするような感じでやや上を向きます。そこから体重移動をしてきて前足がやや突っ張り気味で思い切り腕を振ってきます。個人的にはこのタイプは縦の変化球がいいように思います。インステップしているかどうかは観戦位置からでは確認できませんでしたが、打者(特に左打者)とすると、威圧感とか恐怖感は相当なものではないかと思えます。またストレートでもヨコスラでもタテスラでも腕の振りは全く変わらず、特に後半は全くバットに当たる気配もありませんでした。適度に荒れていたのも打者は打ちづらかったのかもかもしれません。

最近投手のフォームとしてヒップファーストとは言っても、上体はそれほど後方(セカンド方向)に傾けるのではなく、地面に垂直に近い状態を保ったまま、体重移動をしていくという岩隈(マリナーズ)スタイルが多いように感じられます。松井投手は逆で、反動をつけるように上体を後方へ倒し、一気に前へ体重移動をしてくる、プロだと工藤(元西武)のようなタイプ。でもかつては村田(元ロッテ)は極端だとしても少し上体を倒して反動をつけるように投げている投手は多かったと思うのですが…。恐らくクイックへの対応や体力消耗を避けるため無駄な動作を省くことなどから現在のような岩隈スタイルが主流になっていると思われそうですが、メジャーリーガーならともかく、体格に恵まれない日本人には反動を使うフォームもありなのかな？と思いました。

第4試合 常総学院対杵築

この研修で甲子園で多くのチームのシートノックを見てきましたが、常総学院のノックは7分間の間にいったい何十回ボールに触れているんだ？本当に7分間なのか？と思うほど超効率がよいノックでした(ちなみにノッカーはホームに一人だけ)。

あまりにも色々なバージョンがありすぎてここへ書くことができません。スピードについていけませんでしたが…。ただ第一内野手がボールファーストをしている間に第二野手が外野のカットプレーに入ったり、今までに見たことがないようなスピード感の中でのノックでした。その後、他校のよくあるパターンのシートノックを見ると、間延びしてしまうような感じでした。プレーのスピードと精度が高いレベルにないと怪我をしそうです。でもうちのノックもアレンジを加えてみたいと強く感じました。

また印象に残ったのが、常総学院の「走」へのこだわりでした。一死で三塁に走者がいて左打者が空振りしたとき三塁走者が飛び出したことがありました。恐らくスイングに入ったらランナーはスタートというギャンブルスタート作戦だと思われます。また一死二塁での投手ゴロで同様にセカンドランナーが飛び出して挟殺されたこともありましたが(この投手ゴロはほぼ正面の速い打球だった)。一時期甲子園を席卷した常葉菊川の走塁が全国に大きな影響を与えた個人的には思っていますが、賛否両論あるでしょう。ただ「攻める！」という姿勢が強く打ち出せるので、見ているとわくわくします。後述しますが、聖光学院も同様の走塁を見せていました。

8月10日 練習見学 聖光学院

練習見学校を決める際、色々な予備知識があったために、「聖光学院へ行きたい！」と申し出て、見学に行きました。昨年、北信の指導者対象講演会の際に聖光学院へ定期的に指導に行っているトレーナーの方から大変興味深い話を伺っていたので、その一端が見えるかな、と思っていました。鳴尾浜の練習場の外には大きな聖光学院のトラックがあり、その中には簡単なウエイト器具が。昨年、講演会の際に練習のはじめにウエイトをがらがらやって練習・試合に臨む、とおっしゃっていました。意図は練習や試合で力を抜くためだそうです。残念ながら選手達がウエイトに取り組んでいる姿は、到着した時間が遅かったため見学できませんでした。

球場外でアップをしている選手達を見ましたが、セラバンドのようなもので足回りと肩回りのインナーのトレーニングを行っていました。肩回りのインナーマッスルのトレーニングや、肩甲骨の可動域を広げるためのトレーニングも各校行っていると思われそうですが、手法はあっても毎日継続的にできているとかと問われると、ウチはできていません。メニューを簡略化して、アップの中に入れてしまうのも一つの方法だなと感じました。ですが

以前にインナーは練習の最後に行うのが望ましく、インナーを行った後はボールを投げるべきでない、という意見を聞いたことがあります。根拠は忘れましたが、果たしてどうなのでしょう？問題なさそうに感じるのですが。

球場入りしてキャッチボールが始まりました。キャッチボールも各校工夫を凝らして行っていると思われませんが、聖光学院も工夫満載でした。リラックスマードの中で始まったキャッチボールでしたが、まずはソフトボールのウインドミル投法のように大きく肩を回して下からボールを投げます。その後、正対して肘から先を時計回りにくるくる2～3周させてからスナップスロー。肘先を回すことによって、肘を柔らかくかつ支点にして投げやすいように感じます。以前に長いロープをくるくる回してから放り投げる練習をしていたことを思い出しました(すぐに止めてしまいましたが...)。同じ効果が得られるように感じました。続いてアンダースロー。曖昧な表現で申し訳ないのですが、肘から先を上手に使えないとサイドやアンダーから投げることはできないと思います。続いて右足一本で立つのスロー。これはランニングスローと直結しています。ランニングスローは右足踏切が基本なので、これを行うことで挟殺などにも生きてくると思いました。最後は少し距離を取っての正対してのスナップスロー。その後は遠投です。

聖光学院のようなきれいなスローイングをするチームですらこのような基本動作に直結するようなキャッチボールを行っているとは驚きでした。でも逆にこのようなキャッチボールを継続して行ってきたからこそきれいなスローイングができるようになったのかも...

キャッチボールの最後になって内野同士、外野同士で今までキャッチボールを行っていたことが判明しました。というのは内外野で今までキャッチボールを行っていた2組が一緒になって、ケンカキャッチボールを始めました。内野は塁間くらいの距離で、外野は50～60m位の距離で。

うちの学校も少しはキャッチボールを工夫しているつもりでしたが、長い間やりすぎて形骸化しているものもあります。技能向上と刺激を与えるためにも早速取り入れていきたいと思ったものもありました。

残りの時間はレギュラー組がマシン140キロとミックスの手投げとマシン変化球を延々と打ち続けていました。一球に集中して打つと言うよりも打ち込み、といった感じ。「いつまで打つんだろう？これだけで練習時間終わっちゃうぞ。」と思いながら見ていました。投手陣はブルペンで投球。主戦の選抜も経験している岡野投手を見学しました。昨日の松井投手とは対照的に岩隈スタイル。ずっと立って軸がぶれないように体重移動して、右腕は身体の横で隠して出所を見にくくして、というタイプ。正直威圧感はありませんでした。制球は良いのですが、「これで日大三高(初戦の相手)を押さえられるの？」と正直思いました。

最後にシートノック。印象的だったのは外野手の捕ってから早さ。腰から上の高さのボールはまるで内野手のようにワンステップですぐにリリースしてしまいます。ゴロは低い体勢を立て直すために、通常の4歩くらいのステップを行っていましたが、腰から上の高さのボールは早い早い。チームとして外野手はステップをしっかりして速いボールを投げると言うよりも、捕ってからどれだけ早くボールを手放せるか、にこだわっていました。でもあれだけ早く投げようとすると、腕の位置が下がったり、開き投げになってボールがシュートしやすくなるのではないかなあ、と感じました。個人的にはあまりメリットを感じませんでした。

8月10日 甲子園

初めてアルプススタンドに行きました。どんな雰囲気なのか気になって。思ったよりも狭いと感じました。近くに銀傘がないせいか内野よりも暑く感じました。

この日、4試合終了後、甲子園の試合後のストレッチ、室内練習場、ベンチを見学することができました。ベンチに入ったときはやはり特別な感慨がありました。甲子園はバッターボックスまで遠いという印象があったのですが、改装した後のせいかすごく近く感じられました。思わず生徒の名前を呼んで、「行けっ！！」と疑似采配(?)を執りたくなりました。

8月11日 甲子園第1試合 高崎商業対浦和学院

浦和学院の試合は大変面白かったです。色々な部分にこだわりが見えて3日間観戦した中で一番面白かったです。球場へ来たのが3回くらい。高崎商業は一番の身長のある左の強打者の選手が投手ゴロでも一塁へ全力疾走していたり、監督の指示もはっきりして序盤は高崎商業を中心に見ていました。

3回、高崎商業はチャンスを迎えます。ツーベースとヒットで一死一三塁で打者は4番(右)。絶好の先制のチャンスです。浦和学院の佐藤-林崎のバッテリーがどう攻めるか注目していました。二遊間はベースラインより後ろ目の浅めのゲッツーシフト。絶対にゲッツー取るぞ！という気持ちが表れか。

元々インコースのボールを多く使うタイプの佐藤投手ですが、この場面は徹底していました。インハイのストレートを続けます。空振りもしくは内野フライや浅めの外野フライで打ち取ろうとしていました。ネット裏から見て、「いつ外のスライダーを使うのだろうか？」と思いましたが、全く使いません。辛抱強く徹底してインハイ攻めです。当然内側を見せて外スライダーでゴロを打たせてゲッツーというシナリオを想定していたので、「見せ球としてでなく、勝負球としてインハイを続けるのかな？」と思いました。恐らく打者もそう思ったでしょう。ところが6球目か7球目最後の最後にスライダーを投げました。結果は6-4-3のゲッツー。インハイに投げ続けられるコントロールも見事ですが、打者に「もう外の変化球で勝負してくることはないだろう」と思

わせるくらいに徹底した攻めをしたバッテリーが大変印象に残りました。

そうして浦和学院を色々注意深く観察していくと、色々なこだわりが見られました。後述しますが、7試合観戦した中で二遊間がハンドサインを出していないチームが5～6チーム見られましたが、浦和学院はきっちり出して野手も動いているように見られました。

また守備でも内野手がベンチからの指示で右手を大きく上げたり(牽制の合図かと思いましたが、今思えば長打ケアとかベンチからの指示を「了解した」という合図だったのかもれません)、とにかくジェスチャーで何かを伝えようとしています。甲子園という大観衆の中で試合をすると声は通りません。従って、そんな中でジェスチャーでチームの意図を通そうとする姿勢は大変参考になりました。「外野の位置を見なさい」、「一本で帰るなさい」など色々な基本的な指示をジェスチャーを通してやろうとしていました。この点に関しては他校を大きく引き離して浦和学院が一番目立ちました。

ジェスチャーという点で言うと一番印象に残ったのが一塁ランナーコーチでした。3日間見てランナーコーチは立ち位置もバラバラだったり、ただそこにいるだけというチームが多かったのですが、浦和の一塁コーチは目立ちました。状況はランナーが二塁にいるケース。牽制のためベースに入る二遊間の動きを一塁コーチが大きくジェスチャーで指示していました。ランナーコーチボックスの左前方に最初に位置取りし、両手を大きく上げた状態で待機します。二遊間が割れ、牽制がない状態になると大きく手を回して左側で移動します。一方、どちらかの野手が牽制のためベースカバーにはいると大きく手を回して右側へ移動します。もちろんランナーは投手から目をそらすことはできないけれど、手を回しながら右へ左へ大きく移動しているランナーコーチは視野の左側に捕らえることはできるでしょう。大変画期的な指示の出し方だと思いました。

また浦和学院は相手の投手交代の際、モーションに合わせて第二リードの練習をしたり、ランダウンプレーで挟まれた際、前のランナーが挟まれながらも後ろのランナーの進度を見てアウトになるまでの時間を調節していたりと随所にこだわりを見せてくれました。

選手の能力もちろん高いのですが、それだけに頼ってやっていないところに色々勉強させてもらいました。

甲子園第二試合 聖光学院対日大三

前日練習を見学した聖光学院が今年の覇者・日大三とぶつかる試合。岡野投手対日大三打線が楽しみでした。その岡野一長井のバッテリー、徹底的に右打者のアウトコース、左打者のインコースという、ベースの片側のみを使った配球です。その制球は見事なもので自信もあるのでしょう。だけど相手は強打の日大三。「せめて反対側のボールを見せ球としてでも一球くらい使えばいいのに…。このままの攻めだと二巡目以降は厳しいぞ。」と思いながら見ていました。攻守に支えられ、1-0で迎えた5回、スライダの制球が乱れ一死満塁という大ピンチを迎えました。日大三の打者は9番の投手齋藤(右)。聖光学院は満塁ですがスクイズを警戒します。1-1からウエスとして2-1。このカウントで次はインハイにストレートが外れます。おや珍しくベースの反対側を使ったな、と思ったのですが、スクイズをやってもフライになりやすいインハイで勝負したのでしょうか。カウントは3-1で日大三はストライクスクイズを試みますが、打者がストライクを見送るミスで三塁ランナーは三本間に挟殺。これより前のイニングで牽制の後、すぐにサインを出し直しているケースがあり、「盗塁のサインなどを出していて、探りの牽制で逆をつかれてセーフになった場合などを考えると、バッター・ランナーとも牽制の度にベンチを見返す必要があるな。盗塁を見抜かれたりした状況などは出し直した方が良いな。」などと思いましたが、これは日大三とするともったいないミスでした。しかし齋藤が歩いて二死満塁。打者は一番の森(右)。3巡目でしたが、カウント1-1から満を持してベースの反対側、インコースを使いました。結果は一塁ファールフライ。「もしかしてバッテリーはここぞのためにベースの反対側を封印しているのでは？」とすら思ってしまいました。大抵のケースはベースの片側で十分、でも勝負所ではベースの反対側を使う、と決めているのではと思いました。ちなみに試合は2-0の最終回に日大三の金子選手に本塁打が出て、1点差になりました。するとバッテリーは再びベースの反対側を使い出し、そのまま2-1で聖光学院が逃げ切りました(ちなみに二回戦の浦和学院戦をビデオに撮って見たのですが、初回からベースの両側を使っていました。二回戦は生命線となるホームベースの一塁側の制球が良くなかったから初回からそうしたのかもしれませんが。結果はKOでした)。

またこの試合では一昨日の常総学院と同様、聖光学院の「走」へのこだわりも見られました。序盤一死三塁のケースで打者はライトやや深めのライナーを打ちました。しかしランナーは飛び出してしまい、タッチアップできませんでした。サインは恐らくスイングゴー(ギャンブルスタート)。振り出しでスタートしたため、ライナーに戻れなかったのでしょうか。また一死二塁の走者が自分より右方向でも躊躇なくGO!しているのを見て、攻めの姿勢が見られて楽しかったです。

セオリーとは外れていて、たかが内野ゴロで前のランナーが刺されるのはチームとするとダメージかもしれませんが。しかし普通の公立校が能力のある私立高校などに五分に戦うにはセオリーとは外れた攻守をすることも必要だと思います。自校が相手校より能力的にかなり上の場合、セオリー通りに戦うことが必要とされるでしょうが、逆に相手校より能力的に劣っている場合は、その差を戦術・作戦面などで埋めていかないと太刀打ちできません。目立たない部分で相手にどうダメージを与えていくか。そういう部分にこだわってやっていきたいと思えます。

★その他考察

長野東高校は「凡事徹底」をモットーとして活動しています。やろうと思えば誰もができることに対して甲子園出場校はどう取り組んでいるのか、を注意深く観察しました。

まず攻守交代。素早く「こだわっているな」と思わせるチームはありませんでした。また凡打後の一塁への走り方も抜いているチームが多かったです。中には俊足の左打者がショートゴロを打ったにもかかわらず、ろくに走っていないチームもありました(確かこの打者は2回ショートゴロを打っているはず)。普通に走ればものすごい相手守備に脅威となるはずなのに…。このチームは他の選手も走りが甘く、試合結果は緩慢な守備と安易な配球から失点をし敗れました。抜群に高い能力を持つ選手が数多くいたのですが…。

また既に述べましたが、二遊間がハンドサインを出していないチームが多くてびっくりしました。甲子園に来るくらいのチームだと球種による打球方向に大きな違いは出てこないのか、球種による守備位置の違いには目をつむり落ち着いて守りたいのか、よくわかりません。外野のポジショニングについても考察が甘かったため各チーム特色を捉えることができませんでした。チームによってはただ前後するだけというチームもありました。3人のうち、1人だけ寄る、2人寄る、3人寄るというそれぞれの理由などを考えてみたいです。

また捕手でランナーがいるにもかかわらず座ったまま投手に返球したり、明らかにここはスチールがあるだろうというケースでも尻をついて構えていたり、首をひねるケースも多々ありました。ある試合では外野手がグラブを外し靴紐を縛っている最中に投手が投球していることもありました。カバーリングも適当なチームが多い中、聖光学院の捕手がセカンド牽制に対して、ホームの前に出て捕球姿勢を取りながらカバーしていたのが印象に残りました。

今回このような有意義な研修に参加させていただきまして、長野県高野連、引率していただきました寺沢先生、その他関係者の皆様に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。今回学習したことをグラウンドで生徒達に還元できるよう今後の指導に当たっていきたいと思います。

第 94 回全国高等学校野球選手権大会

甲子園研修レポート

長野県軽井沢高等学校

佐藤 真平

期間：8月9日（木）～8月11日（土）

場所：阪神甲子園球場・鳴尾浜臨海公園野球場

8月9日（1日目）

甲子園球場に着いてスタンドからグラウンドを見た最初の感想は、「思ったよりも大きく感じないな」ということである。しかし、スタンドの応援や観客の多さには圧倒された。第1試合に長野県代表の佐久長聖高校の試合があったのだが、観戦・応援することができず残念であった。

第3試合 桐光学園（神奈川）対 今治西（愛媛） 結果 7-0 桐光学園勝利

3回からの観戦となったが、予備知識を持たずに観戦したため、桐光学園松井投手のピッチングを見て「キレのあるボールを投げるな。何年生ですかね」などと同行した研修者の方達と話をしていた。フォームは現在主流となっている軸をぶらさずに体重移動で投球するスタイルとは反して、踏み出した右足がつっぱるようなフォームで、前の手の動きも大きく、体の力で投げているような印象を受けた。9回までこの投げ方で持つのかなという感想を持ったが、最後まで力強いボールを投じていた。三振を多く取っていったが、9回には三振を奪うたびに球場が沸き上がり異様な雰囲気であった。試合後、大会記録の22奪三振であったことを知り歴史に残る試合を生で観戦できたことを嬉しく思った。

また、試合の中で守備位置にチームの色がでていた。今治西は基本的に内・外野ともに下がった守備位置をとっていた。対照的に桐光学園は前めに守備位置をとっており、これは1試合通じて徹底されていた。

第4試合 常総学院（茨城）対 杵築（大分） 結果 14-0 常総学院勝利

シートノックからの観戦となったが、杵築高校がオーソドックスなノックを行ったのに対して、常総学院のノックは非常に複雑で野手がボールに触る機会が多く、画期的なものと感じた。例を挙げると内外野が分かれず内野手がボール回しをしている間に外野ノックを行うなど時間を有効に使っていた。

試合は常総学院のワンサイドゲームとなったが、初出場の杵築高校はミスから大量得点をしており、緊張の解けないまま試合が終わってしまった杵築高校は残念であった。

杵築高校は3人の投手が登板したが、どの投手も球速は120km台でなかなか相手打者を抑えるのに苦労していた。対する常総学院は4人が登板したがほとんどが130km台の投手であった。

1日目を通して、各校とも守備力に特別な差を感じなかった。試合を分けたのは投手力と打撃力、特に制球力・球速のある投手がいるかいないのかが勝敗を分ける大きな要因となっているのだと痛感した。甲子園で勝つには投手の育成が何より大切だということを感じた。

8月10日（2日目）

第一試合 浦添商（沖縄）対 愛工大名電（愛知） 結果 6－4 浦添商勝利

大会屈指の左腕浜田を擁する愛工大名電であったが、調子を崩していたようで、ボールのスピード、キレともに良いと感じなかった。試合は浦添商の勝利で終わった。両チームともに攻撃のタイムを有効に使っていた。愛工大名電は大きな声を出す選手・全力疾走をする選手が非常に少なく、ひたむきに一生懸命という高校野球とは少しかけ離れているように感じた。結果、外野守備で声を出さずにセンターとライトが衝突したり(捕球はしたが)、トライアングルゾーンへのバントに対応できなかつたりと重要な場面でのミスがいくつか見られた。いくら能力のある選手でも声を掛け合うなどの基本ができていなければ、重要な場面でのミスが生まれるのだと感じた。

出場校試合前日練習 聖光学院（福島） 場所 鳴尾浜臨海公園野球場

翌日、試合を控えた福島県代表聖光学院の練習を見学させていただいた。割り当てられている時間は2時間ということで、試合に向けた調整練習（シートバッティングなど）をするのだろうと予想をしていたのだが、練習はキャッチボールの後、3カ所（マシン2、人投げ1）のフリーバッティングで始まった。レギュラーメンバー約10名が交代でゲージに入った。マシンは140kmのストレート、カーブ、ランダムに球種を投げる人投げに対し、どの打者もセンターから逆方向へライナー・ゴロの力強い打球を飛ばしていた。驚いたのはその後、約1時間20分フリーバッティングが続いたことである。レギュラーメンバーのみが、しっかりと振り込み・打ち込んでいるのだ。ブルペンでは翌日先発をしたエースピッチャーが立ち投げ、捕手を座らせて、打者を立たせての本格的な投球練習をしていた。最後に約10分のシートノックで練習は終了した。

全体を通して、中途半端なことが一つもなかった。試合前にも徹底的にやり込むことが非常に大切なのだということを感じた。またレギュラーの選手が率先して声を出しており、チームの雰囲気がとても良い印象を受けた。

全試合終了後

高野連本部の方の案内で甲子園球場の中を見学させていただいた。まず第4試合終了後のベンチ裏の様子を見させて頂いた。現在甲子園ではインタビュー終了後、各チームが球場専属トレーナーの指導の下約15分のクーリングダウンを行うことが義務づけられており、その様子を見学した。勝ったチームも負けたチームもともにそれぞれの部屋に入りかけ声をだしながらダウンを行っていた。選手のコンディショニングや障害予防に力を入れていることが見て取れた。

その後、室内練習場・ベンチを案内していただいた。室内練習場には高野連が用意したウォーターサーバーが配置され、ベンチにも高野連が用意するドリンクがあるということを教えていただいた。初戦は各チーム、ドリンクを用意し持参するが2回戦以降になるとこの高野連の準備しているドリンクを使用するチームも出てくるようである。

ベンチに入った瞬間、スタンドとは全く違う印象で、スタジアム全体が非常に広く、大きく感じた。ホームベースへの距離は改修前と比べてかなり近くなったようで、確かに地方球場の方が、ベンチとホームベースの距離は遠いように思った。ブルペンは大会ごとに即席で造るということだった。

8月11日（3日目）

第一試合 浦和学院（埼玉）対 高崎商業（群馬） 結果 6－0 浦和学院勝利

両校の監督先生が非常に対照的で興味深い試合であった。高崎商業の富岡監督はベンチから大きな声を張り上げ、選手に指示を伝えたり鼓舞したりしていた。対して、浦和学院の森監督はベンチの最前線に立ち、じっと戦況を見つめるスタイルを一試合通して貫いていた。

両チームの共通点は、野手が監督の指示に対し常に正確に対応していることだった。浦和学院は守備の際、森監督がベンチからハンドジェスチャーで外野手の守備位置の指示を行うのだが、それに瞬時に野手が反応する場面が随所に見られた。野手が常にベンチを確認していることと、視野を広く持っていることがうかがえた。

第二試合 聖光学院（福島）対 日大三（西東京） 結果 2－1 聖光学院勝利

試合前のシートノックから、日大三高の選手の体の大きさに驚いた。しっかりとしたトレーニングからバランスの良い体作りを行っていることがうかがえた。試合は聖光学院エース岡野のコースを丁寧に突く（特にアウトコースのボールの出し入れは見事だった）ピッチングで日大三を1点に抑え、攻撃面も6安打ながら要所できちっと点を取り、聖光学院が勝利した。

試合の一番のポイントは5回表の日大三の攻撃、ワンアウト満塁9番バッターに対しカウント3ボール1ストライクの場面だった。おそらくベンチからはスクイズのサインが出たのだが日大三小倉監督からバッターに対し、「ワンスリーだぞ！！」という大きな声の指示が出された。それによってバッターに迷いが生じたのか真ん中のストレートをバントの形から見送り、三塁ランナーが飛び出したために挟殺されたプレイであった。作戦を徹底できなかった日大三高には残念なプレイであった。しかし、スクイズを警戒し、インハイのストレートやアウトローのスライダーなどカウントを悪くすることを恐れずに攻め続けた聖光学院のバッテリーも見事であった。

この研修を通して、甲子園に出場し、また甲子園で勝つためには

1. **投手力**…130 km以上のボールを投げる投手を複数育てる。
2. **徹底力**…守備・攻撃ともに、チームとしての形を徹底する。**中途半端なことを絶対にしない。**

どんなに能力が高い選手がそろっていても、チームとして戦えないチームが勝つことは無かった。

この2つが絶対に必要であると感じた。投手の育成は非常に難しいことだと実感しているが、チームとして競技面、また生活面において全てに徹底して活動することは、すぐにでも実践できることだと思う。

最後になりましたが、甲子園に同行して頂いた寺澤先生には大変お世話になりました。また、一緒に研修に参加した深沢先生・小椋先生・両角先生からは、それぞれの野球理論や各高校での現状を教えて頂きとても勉強になりました。

このような研修の機会を与えてくださった長野県高等学校野球連盟に心から感謝申し上げますとともに、甲子園研修での経験を生かし、今後県内の高校野球の発展に努めていきたいと思っております。

平成24年度 甲子園監督研修 レポート

阿南高等学校野球部

顧問 小椋 柳太

I、はじめに

「駆けあがれ！夏の Teppen」今年の夏の選手権のキャッチコピーだった。研修に参加する前に私が高校球児だった頃を思い出した。キャッチコピーは「甲子園で会いましょう」、松坂投手が決勝戦でノーヒットノーランの快投、横浜高校が春夏連覇を成し遂げた大会だった。当時は選手として目標であった甲子園を【指導者の立場で何かを感じ取ってきたい】と思い、研修に臨んだ。



甲子園の暑さ対策は必須！

II、試合観戦より

8月9日（大会2日目）第3試合から観戦

〈桐光学園 7-0 今治西〉 〈常総学院 14-0 杵築〉

第3試合の3回裏からの観戦となったが桐光学園の2年生エース松井君の22奪三振の投球は圧巻だった。最速145km/hのストレートと消えるスライダーを見事に操っていた。それも腕の振りが素晴らしく、変化球でも同じ腕の振りだった。今治西は「直球狙い」なのに変化球に手を出していた。また松井君は攻守交代時のマウンドからベンチへの【全力疾走】も素晴らしく、見習うべきだと感じた。4回裏2死1-3塁のとき、桐光の打者がセカンド後方へフライを打ちあげてチェンジかと思われたが、ライトからレフトへ吹く【浜風】に強烈に戻されて今治西の2塁手の前に落ち、失点することがあった。甲子園では高いフライは難しくなるときもある。



22奪三振 最後の1球

常総学院各打者は初回から徹底して緩いボールを逆方向へ打ち返し、チーム全体で杵築の先発投手に向かっていった。投手が変わると一転して強振し長打で点差を離していた。杵築は初出場ということもあり初回に守りのミスがでるなど3回までに14失点。4回から無失点で抑えたことを考えると甲子園の雰囲気にもみ込まれていた。【どうしたら普段通りにプレーできるか】は甲子園で勝つためには必要な準備の一つである。初出場指導者の大きな課題であると思う。（メンタルリハーサル等も大切か）

8月10日（大会3日目）第1試合、第3試合、第4試合観戦

〈浦添商 6-4 愛工大名電〉 〈天理 3-1 宮崎工〉 〈鳥取城北 3-1 香川西〉



1塁側ベンチから戦況を見る 監督

浦添商は今大会注目投手の一人である浜田君から得点を重ね、勝利した。エースが本調子ではなかったとはいえ、チャンスでの集中力や勝負強さは素晴らしかった。また、浦添商の宮良監督は要所で守りの【ポジショニングの指示】をだしていたが、カウントごとに変えるなど参考になった。球種やコースを読まれないように注意しながら自分なりの根拠を見つけ、取り入れていきたい。

観戦していて【試合終了から次の試合のシートノックが始まるまでの時間が短い】と感じた。実際に測ると勝利校の校歌終了から3~4

分後に突然、「〇〇高校、ノックの準備をして下さい」と流れた。前のチームがまだ球場に残っていて、ファールゾーンでは整備カーが作業する中で行われる。それから SBO での時間の経過表示もなく、「ノックあと1分」と2分前ではなかった。**【長野県も甲子園と同様にできる所から改善を】**していったほうが良いのではないかな。



**ノック終了後はグラウンドにたっぷり水撒き
この時間を有効に使いたい！**

8月11日(大会4日目) 第1試合 第2試合 観戦
 〈浦和学院 6-0 高崎商〉 〈聖光学院 2-1 日大三〉

浦和学院のエース佐藤君は直球こそ 130 ㎞前半だが 90 ㎞のカーブなど多彩な変化球で緩急をつけ完封した。直球、変化ともに抜群の制球力があれば甲子園でも勝負できると再確認した。攻撃では序盤は無死1塁からヒッティングなど積極的であったが3点リードで迎えた終盤には無死1塁から4番がバントをするなど、試合展開を考える上で興味深かった。やはり **【3点差と4点差には大きな違い】**があるのではないかと再考した。



**ベンチ内から見たブルペン(フェアグラウンドに向かって投げる)
(現チームの投手なら何回試合を止めてしまう心配に...)**

聖光学院と日大三の試合は1点を争う好ゲームとなった。5回表1点ビハインドの日大三は1死満塁の好機を得た。3ボール1ストライクから小倉監督はストライクスクイズのサインを出したと思うが、結局打者はストライクを見送り、三塁走者が挟殺となり無得点に終わった。改めてサインの徹底はもちろん、**【状況に応じたサインの変化にも気をつけて指導を】**しなければならないと感じた。その他では2ストライクで外野のポジションをセンターに抛らせるなど、カウントごとの分析結果なのか投手と打者の力量を見計らっているのか私自身も考えていきたい。

Ⅲ、練習見学 (8月10日 聖光学院 @鳴尾浜グラウンド)

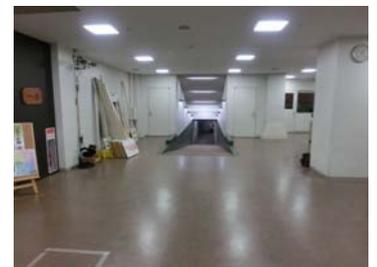
聖光学院の前日練習を見学させて頂いた。全体の印象としては **【活気があり、明るい雰囲気】**で練習をしていた。斉藤監督やスタッフの情熱も伝わってきた。フリーバッティングのマシンはスピードガンで測って設定していた。(140 ㎞直球と 120 ㎞半ばスライダー)マシンやネットも大型トラックで持ち込むことも忘れずに準備したい。(ウェイト器具も一式トラックに積まれていた)



**大型トラックいっぱい持ち込み！！
さまざまな方々の協力があったこそ！！**

Ⅳ、終わりに

今回の研修では室内やベンチ内、クールダウンの様子、等々大変勉強になりました。**【甲子園で感じ取ったスピードとパワー】**を目標に日々の指導に活かし、少しでも長野県高校野球の発展に寄与していきたいと思います。最後に、引率して下さった寺澤先生はじめ各地区代表の先生方と、研修をさせて頂いた県高野連に **【感謝】**いたします。



よく見る坂通路



↑三塁ベンチから本塁を見る



←ベンチ内段差あり



必ずこの壇上に！！

平成24年度甲子園指導者研修報告

長野県蘇南高等学校 両角純平

この度、甲子園指導者研修という機会をあたえていただきありがとうございました。甲子園という大きな舞台は指導者のみならず、多くの選手・マネージャーが夢見る場でもあり、私個人としても興奮しながらの研修をさせていただきました。

甲子園大会は多くの国民が注目しています。毎年のようにテレビ放映されていますが、テレビ放映される表の部分とテレビ放映されない裏の部分（運営や各校の工夫など）があります。今回の甲子園研修においてはテレビではなかなか中継されにくい場面に特に注目しようと思い、甲子園指導者研修の報告とさせていただきます。

1, 甲子園球場の特徴

甲子園球場へ入場し、バックネット裏に初めて立っての第一印象は観客席のお椀型の傾斜がきつく、外野席やバックスクリーンが反り立っているように感じた。そのためか、地面と同じ目線の高さに座ると外野席まで非常に近いと感じるが、バックネット裏の高い位置より球場を見下ろすとフィールドの大きさが目に入り、やはり大きな球場であると感じる。多少の錯覚を感じるような球場であるといえるだろう。

また外野フェンスはホール付近では角度がきつく、一気に膨らみを帯びている。しかしセンター付近では膨らみの角度が緩く、ほぼ直線のような感覚であった。長野県にある多くの球場の外野フェンスは一定の弧を描いていて、扇形のような球場を目にすることが多い。しかし、甲子園球場はホームベースと外野フェンスをつなぐと三角形のような球場であることがわかった。ホール付近は角度のあるフェンスのため、クッションボールの処理を失敗しないよう注意が必要であると感じた。

全ての試合終了後ベンチを見学させてもらった。長野県の球場と大きく違うことは地面より地下にベンチがあり、座った時の目線がグラウンドと同じ高さであるということである。テレビ中継を見ると各校の監督がベンチから乗り出すようにしてサインや指示を出している光景をよく見るが、球場の特徴がゆえにしていることだということがわかった。また、ベンチ内の広さも長野県より狭く窮屈な感覚になったが、2列あるベンチの後列にはエアコンのダストロがあり背中に冷気を感じながら体を休める工夫がなされている。

2, 試合前ノック

7分間の有効利用をどうするか。選手の体を動かす、自身の調子を確認する、土や芝の状態を確認するなど、わずか7分間ではあるが試合に入る大切な時間であることは間違いないだろう。私も様々な学校の試合前ノックを見てきたが、甲子園という特別な試合にお

いて各校がどのようなノックをするか非常に関心があった。

試合前ノックのオーソドックスなスタイルでいえば、内外野分かれて行うことが多いだろう。そしてボール回しから始まり1塁送球2塁送球、内外野連携、一本バックなどを行い終了というパターンだろうか。何かもっと効率のよい方法や試合に入るという意識を高めさせる工夫がないかと注目していると何校かで特色がみられたのでその一部をまとめてみたいと思う。

常総学院高校

ノックの効率を重視し、次々にノックを打っていた。各ポジションに2名ずつ選手がいるが、1人目の選手の後、多くは2人目の選手を打ち次のポジションへ移るということが多いが、常総学院はサードの1人目を打った後レフトの1人目、ショートの前センターの1人目といった具合に進んでいた。そして2人目の選手がカットプレーに入り、一通り進んだところで1人目の選手と2人目の選手が交代しノックを受けるということを行っていた。ただ、非常に複雑で見ているこっちは何が何だか分からないくらいに次々にノックを打っていたため、正確に把握はできなかった。しかし7分を最大限に利用し、タイムアップまでフルにノックをしていた。1球でも多く選手に打つことで少しでも球場に慣れるようにという印象を受けた。ただ、この7分間ノックに囚われすぎてその他の練習ができなくなる可能性を考えると実際に行うことは難しいかもしれないが、効率を考え1球でも多く捕らせたいという気持ちは見習うべきことが多かった。

日大三高

内外野分かれてノックを行っていた。外野陣は最初にポール際のクッションボールの処理を行っていた。ノッカーがわざとクッションボールを打ち選手が処理することを行った後、センターヶ所のノックに移行した。先程もいわせていただいたが、ポール際のフェンスの角度がきつく、処理を間違えばさらなる長打になる可能性があり、試合を意識したノックであったと思った。その後内外野の連携プレーに移行したが、バックセカンドは一切せず、バックサードとバックホームのみであった。試合を想定した場合のエンドランやタッチアップなどの際どいプレーやクロスプレーになる瞬間を想定した連携プレーをしており、ここでも試合を想定したノックが伺えた。確かにバックセカンドは基本的なプレーではあるが、試合でアウトにすることはかなり少ない。より先の塁でアウトにしなければならぬプレーを集中的に行うことで試合をする意識付けができるのではないかと思った。

その他様々な特徴や工夫がある学校が多数あった。ボール回しをしない、スタメンを含め、守備機会のある生徒のみがノックを受け、代打やコーチャーによる出場機会が予想される選手は参加しないなど、7分をいかにして利用し本番に備えるかといったチームの意図が伺える瞬間が多かった。テレビでは映されない0回の攻撃が甲子園にはあった。

3, 甲子園の運営

スムーズな運営をするための工夫や選手のことを考えた対応などについてお話を伺った。甲子園において試合と試合の間は30分程度しかない。その30分の間に応援団は入れ替わらなければならないが、何百何千人が入れ替わるには当然かなりの時間が必要である。このような場合でも長年のノウハウを活かしアルプス席の入り口と出口を一方通行にして、人の出入りをコントロールしているそうだ。退場する学校には楽器など大きな物があり移動に手間取る学校もあるが、早く退場できるよう事前に退場の手順を確認させたりし、入れ替えに支障をきたさない工夫をしているそうだ。

また、選手の受け入れというところではドリンクの準備や試合終了後に専門のトレーナーによるクーリングダウンを行うなど、連戦で戦う学校の選手への配慮が伺えた。ドリンクについては学校でスペシャルドリンクを持参する学校もあるそうだが、本部が準備したドリンクを活用する学校（荷物が減るなどの理由）も多くあるとのこと。熱中症対策も考え糖分と塩分のバランスを考えて作っている（オレンジ色のドリンクが準備しているドリンク）とのことであった。

トレーナーによるクーリングダウンの場面において投手はトレーナーと共に個別にマッサージやストレッチを行っていた。選手は一人のトレーナーのマネをしながらのダウンであった。投手のマッサージは素人では難しい部分もある。しかし専門科によるマッサージであれば非常に助かる部分はあるという印象を持った。

4, 公式練習の見学

球場の割り振りによって各校が練習する時間が設けられ、練習をしている現場を見学させていただいた。私たちは福島県代表の聖光学院高校の練習を見学しました。試合の前日ということもあつてかシンプルな練習内容であったが、特別なことをするというよりも雰囲気作りをして自分たちのスタイルを守り、いつも通りの練習をするだけということを感じた。キャッチボールから始まった練習だったが、様々な投げ方をし、守備を想定した送球など当たり前のことが当たり前にできているキャッチボールであった。遠投後、外野陣は50～60mの距離で捕ってから素早く送球を繰り返し行い、内野陣は塁間でクイックスローしていたが、外野も内野もしっかりとしたボールで無駄のないキャッチボールをしていた。

キャッチボール終了後、バッティング練習に入ったが、マシン2ヶ所（ストレート・カーブ）、手投げ1ヶ所（ストレート・変化球混ぜて）で練習が再開された。3ヶ所であったが、10名前後の選手が待ち構え10球程で次の選手と交代をしていた。バッティング練習に入ると打つ選手や待っている選手が積極的に盛り上げるような声を発し、守備についている選手は答えるように練習を盛り上げようとしていた。守備は内野は各ポジションに1名守っていたが、外野はフリーに守りポジションなど気にしない様子で守っていた。マシンのボールは打ち損じが少なくセンター～反対方向を意識したバッティングが多く

見受けられた。

最後にノックを行った。はじめは内外野分かれてのノックであったが、内外野の連係プレーに入るとノックをしながらボール回しをよくやっていた。外野手がバックホームし、キャッチャーがセカンド送球、さらにサードへ送球などバリエーションは多数あったが次のプレーを想定したような送球があった。

試合前日ということもあり細かな確認をするよりもオーソドックスかつシンプルな練習を行っていた印象であった。

最後に

この度は甲子園指導者研修という貴重な機会を与えていただきありがとうございました。様々な部分を見させていただきましたが、この経験を選手に伝えたり、この研修で学んだことや感じたことをクラブに還元していきたいと思います。また、今後様々な学校で野球に携わる限り学校現場において、この経験を活かしていきたいと思います。

また、今回の甲子園指導者研修をレポートとして提出させていただきますが、伝わりにくい部分や内容的に薄い部分もあろうかと思えます。もし、詳しく話を聞きたいとおっしゃる先生方はぜひご連絡いただけたらと思います。

今回同行させていただきました寺澤先生、深沢先生、佐藤先生、小椋先生には期間中大変お世話になりました。甲子園のことに限らず様々な野球の話をお聞かせいただき、勉強になることが多々ありました。まだまだ私自身高校野球の指導者としての経験も少なく他校の様子や練習方法等お聞きしたことは参考にさせていただきます。4名の先生方ありがとうございました。また、甲子園の運営をされている連盟職員の方々、長野県高野連の役員の皆様の大会に対する思いというものも感じさせていただきました。お礼の言葉と感謝申し上げ甲子園指導者研修のレポートとさせていただきます。ありがとうございました。