

平成25年度 第2回

「高校野球・甲子園塾」

報告書

期日 平成25年12月6日（金）～8日（日）

会場 （財）日本高等学校野球連盟 中沢佐伯記念野球会館

実技：大阪市立汎愛高等学校グラウンド

阿南高等学校 野球部

監督 小椋 柳太

〈 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、審判員とのよりよい関係について研修する

〈 講師 〉

- 山下 智茂 氏 (塾長、元 星陵高校 監督、技術・振興専門委員長)
- 西岡 宏堂 氏 (審議委員長)
- 原田 英彦 氏 (龍谷大学平安高校 監督)
- 藤田 明宏 氏 (岐阜県立岐阜商業高校 監督)
- 大森 教雄 氏 (鳥取県高校野球連盟理事長)

〈 事前提出課題 〉 各項目 400 字程度を目途に

- ①ご自身の指導者としての基本的な考え方について
- ②3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
- ③部員とのコミュニケーションを図るうえで、どのような点に気をつけているか
- ④保護者との対応でどのようなことに気をつけているか
- ⑤体罰は厳禁ですが、あなたの心構えは

平成 25 年度「高校野球・甲子園塾」受講者名簿（第 2 回参加者）

都道府県	氏名	勤務高校	役職
北海道	近江 竹志	(双葉)	責任教師
岩手	及川 優樹	(宮古北)	監督
山形	矢萩 茂	(山形電波工)	監督
福島	佐藤 文彦	(安積黎明)	監督
栃木	琴寄 元樹	(石橋)	監督
埼玉	富澤 雅浩	(春日部東)	監督
千葉	日暮 裕太	(船橋啓明)	監督
東京	西 悠介	(永山)	顧問
神奈川	安齋 賢	(磯子)	顧問
長野	小椋 柳太	(阿南)	監督
富山	嶋田 陽介	(高岡向陵)	監督
福井	吉永 珠輝	(敦賀)	監督
愛知	野田 雄仁	(大府)	監督
岐阜	近藤 健次	(大垣東)	監督
滋賀	上林 裕樹	(信楽)	監督
奈良	安藤 宣博	(帝塚山)	コーチ
大阪	伊藤 功士	(岸和田)	監督
兵庫	川原 晃	(川西明峰)	監督
岡山	野本 竜太	(和気閑谷)	監督
広島	池田 英徳	(三次青陵)	監督
山口	松村 亮介	(周防大島)	監督
愛媛	仙波 秀知	(丹原)	監督
高知	森本 哲也	(清水)	監督
佐賀	安部 泰生	(多久)	監督
熊本	田島 圭介	(天草)	責任教師
宮崎	佐々木 典彦	(西都商)	監督
沖縄	山城 和也	(那覇西)	監督

以上 27 名

〈タイムスケジュール〉及び報告書記載ページ

第1日（12月6日）

時間	講習内容	担当講師	ページ番号
13:00 ～ 13:30	開講式 連盟代表挨拶、塾長挨拶、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	大森	6
14:15～ 14:20	休憩		
14:20～ 15:00	座学Ⅱ 保護者会、OB会との対応について	竹中	8
15:00～ 15:50	座学Ⅲ 指導者としての基本的な考え方	原田	9
15:50～ 15:55	休憩		
15:55～ 16:45	座学Ⅲ 指導者としての基本的な考え方	藤田	10
16:45～ 16:50	休憩		
16:50～ 18:00	座学Ⅳ 部員とのコミュニケーションの回り方	山下、藤田、 原田	10
18:00～ 19:00	食事		
19:00～	班別討議の説明、移動		
19:10～ 20:10	班別討議 ①新入部員の指導について	A 山下、大森 B 原田、泉 C 藤田、古谷	11
20:10～ 20:20	休憩、移動		
20:20～ 20:50	班別討議各班の報告、全体討議		11
20:50～ 21:30	座学Ⅴ 日本の球史	井本	12

第2日（12月7日）

時間	講習内容	担当講師	ページ番号
6:30	起床		
7:00～	食事		
8:00～ 8:45	座学VI 部活動の役割と課題	大森	13
8:50～	移動（バスで汎愛高校へ）		
9:30～ 11:30	実技I キャッチボール トスバッティング	山下、原田、 藤田	14
11:30～	食事		
12:15～ 14:00	実技II 内野ノック 外野ノック	山下、原田、 藤田	15
14:00～	実技III 投手の育成	原田	16
15:15～	実技IV スローイングとトレーニング	藤田	17
16:15～	移動（中沢佐伯記念野球会館へ）		
17:10～	座学VII 不祥事件の取り扱いと防止について	西岡	18
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		19
19:00～ 19:45	各班からの報告、全体討議、 講師からの助言	山下、原田、 藤田	19
19:45～	食事		

第3日（12月8日）

時間	内容	担当講師	ページ番号
6:30	起床、食事		
8:00～	移動（バスで汎愛高校へ）		
9:00～	座学Ⅷ チーム、個人用具の管理	山下	20
9:30～	実技Ⅴ 打撃の基本	山下、原田、 藤田	22
10:15～	実技Ⅵ 走塁の基本	山下、原田、 藤田	22
11:10～	実技Ⅶ 前日のノックの実戦練習（3班）	山下、原田、 藤田	23
12:20～	質疑応答		
12:30 ～ 13:00	食事		
13:00～	閉講式		24

座学Ⅰ 都道府県連盟の役割

大森 教雄 先生（鳥取県高野連理事長）

日本の野球団体について

- ・一般財団法人 全日本野球協会（2013.4.1より全日本アマチュア野球連盟から改称）

＊全日本野球協会には

『公益財団法人 日本野球連盟』

『公益財団法人 日本学生野球協会』に加え

『公益財団法人 全日本軟式野球連盟』が新たに加盟した

公益財団法人 日本学生野球協会

- ・学生野球を統括（高校野球と大学野球）
- ・学生野球憲章（平成24年2月24日改正、4月1日より施行）

全文の最後

『もちろん、ここに盛られたルールของすべてが永久不変のものとは限らない。しかし、学生の「教育を受ける権利」を前提とする「教育の一環としての学生野球」という基本的理解に即して作られた憲章の本質的構成部分は、学生野球関係者はもちろん、我が国社会全体からも支持され続けるであろう』

公益財団法人 日本高等学校野球連盟

- ・定款（目的）

第3条 この法人は日本学生野球憲章に基づき、高等学校野球の健全発達に寄与することを目的とする。

鳥取県高等学校野球連盟

- ・鳥取県とは…

人口 577,642 人（全国 47 位）、高等学校数 32 校、高野連加盟校 硬式 25 校 硬式 11 校、加盟校部員数 866 人（H25 年度）、16～18 歳男子数 約 8,738 人、約 1 割が高校野球をやっている

- ・目的

本連盟は高等学校野球の健全な発展を計り、野球を通じて「スポーツマンシップ」の涵養、心身の鍛練及び品位の向上を図ると共に学生野球の普及、隆昌並びにその発展を図ることを目的とする。

- ・連盟の業務

大会の企画から運営、外部からの苦情対応など多岐にわたるが保険処理はしっかりとしておかなければならない。審判員が大会に来る途中で交通事故に遭い他界されたこともあった。

- ・県のレベルアップとは…全国で勝つこと
- ・審判委員の思い…仕事を休んで情熱をもってやってくれている
- ・地域からの応援…地元への思いをもつこと
- ・部員数増加を目指して…大きな問題となっている。今後どうしていくか考えなければ
- ・組織の見直し

最後に…

高校野球の持つすばらしさを多くの方々に理解してもらうためには、**高校野球が地域活力の一端を担っている**ことも忘れてはならない。

『加盟校のために』『野球部員のために』『高校野球を支える（愛する・応援する）人のために』連盟も頑張る。加盟校・連盟・審判委員の団結が必要不可欠

座学Ⅱ 保護者会・OB会との対応について

日本高等学校野球連盟事務局長 竹中雅彦 先生

①保護者会との対応について

大会前に連盟に保護者からの苦情やたれこみが多い。メンバーにはいれず手のひらをかえす親。

・保護者会の開催回数は？

→より多く開催した方が良い。2回が多いが年に4回はやってほしい。(4月、夏大前、新チーム発足後、忘年又は3年生を送る会)

・保護者と野球ノートを交換しても面白い。

・保護者がスタッフの誰に聞いても同じ意見が返ってくるように情報の共有をしておく。

・監督、部長がしっかり話しのできる関係でないとダメ。

・「〇〇高校が活躍してくれればいい」と親は言うがその言葉の前には『自分の息子がゲームにでて』という想いが隠されていることを忘れずに。メンバー選考に関する対応にはデータを用意しておいて、理詰めで保護者を説得する。

・金銭面について…「どんぶり勘定」絶対ダメ。親は子どものためにと働いているので1円たりとも無駄な金はだしたくない。学校職員がやる場合、きちんと領収書保管や出納帳をつけること。保護者会にやってもらっている学校もある。

「保護者と一緒になって前を向いていけるように」

②OB会との対応について

・「不満のもとをたつ」ことが大切。

・OB会役員とは月に1度は連絡をとったほうがよい。連絡を密にする。ここでもスタッフの誰に聞いても同じ意見を言えるように情報の共有を。

最後に…

「プレイヤーズファースト」選手が大事であるという意識を常にもつ。

子どもの数が減っている中で、野球を選んできた生徒に感謝する。「野球を選んでくれてありがとう」の気持ちを持って野球部の活動に携わって行ってほしい。

座学Ⅲ 指導者としての基本的な考え方

龍谷大学平安高校野球部監督 原田 英彦 先生

- ・「野球に恩返しを」という想いで講師を引き受けた。
- ・「今は野球指導 2 割、その他の指導 8 割」
- ・ここ 5、6 年、特に幼稚な生徒が増えており、私自身も悩み、勉強している。
- ・スポーツの目的は「良い人間を育てること」さらに高校野球では「日本一を目指す」
- ・親へは、甲子園はどうしても良い、自立できることを目指すと伝えている。
- ・昔はベンチ内など様々な場所に「甲子園」や格言など貼っていたが、今は 5 つの力のプリントを貼って意識させている。

→①ことばの力…人の言っている事や文章を明確に理解し、自分の考えを的確にわかり

やすく相手に伝えたり表現する力。(プレゼンテーション力、コミュニケーション力、営業力、会話力、説得力など)

②考える力(自分で)…日常生活においても自分なりに考え判断する力。これまで身につけた知識や技能を活用する力。物事を筋道たてて考える力。(課題解決力、思考力、発想力など)

③思い浮かべる力…人の心など抽象的なこともイメージできる力。感性。(理解力、社会的使命感、気配り、自分を客観視する力など)

④試そうとする力…興味、関心のある事にチャレンジしたり、与えられた課題を解決するためにさまざまな方法を試そうとする力(企画力、提案力、行動力、チャレンジ精神、自主性など)

⑤やり抜く力…一度始めた事を多少の困難があっても最後までやり抜こうとする力。集中して取り組む力。コツコツ続ける力。(困難突破力、忍耐力、リーダーシップメントなど)

- ・躰など 10 才までに基礎ができていないとダメだという研究もあるが、私達指導者は諦めてはいけない。手遅れな彼らに野球を通して伝え続けること。「野球の心」を持たせて卒業させたい。

・個性は規律が基盤にあって伸びるもの。

・1 分間スピーチをさせている。野球に関係無いことでも可

・声のでない選手はダメ。必死なら声でやる?

・生徒に質問して人と違う答えをあえて誉めることもある。同じ意見ばかりだと自分で考えていない証拠。

・うるさい人は当然いるが生徒に甲子園を経験させてあげたいので「自分のポリシーは曲げない」

・過度なウエイトトレーニングはしていない。自重中心。それよりも柔軟性と可動域の向

上に力を入れている。

座学Ⅲ 指導者としての心構え

県立岐阜商業高等学校野球部 監督 藤田明宏 先生

- ・今回は講師というよりも受講生と日本の高校野球について一緒に熱く語りたい。
- ・先生方も忙しいと思うが、たった5分でも10分でも生徒にかかわることが大切。
- ・時に厳しく愛情を持って接する。
- ・星稜、山下先生と練習試合をさせてもらったときには熱くなりすぎて作戦ボードを壊してしまったことも。
- ・自分が高校の時どうだったか？を考えて指導に生かす。
〈甲子園で戦う時に気をつけていること〉
 - ① 心と身体を整える
 - ② かける言葉はポジティブに
 - ③ 固定観念、先入観を取っ払う
 - ④ 感性や気づきを大切にする
- ・野球が好きで卒業後も野球を続けるような人材を育てたい。
- ・「謙虚な姿勢と感謝の心」を忘れない

座学Ⅳ 部員とのコミュニケーションの図り方

山下塾長、原田先生、藤田先生

- ・普段から生徒をよくみることを大切にしている。とくに合宿の中で一緒に風呂にはいるなど生徒を良くみるようにしている。共に過ごす時間を多くつくるように。
- ・一昔前は「俺についてこい！」だったが今は冗談を交えながら本音を言うこと。
- ・部員の顔を毎日よくみること
- ・変化があった時に何か言葉をかわすようにしている。
- ・正直どうにもならなかったチームもあるが、本気で泣き、本気で叱ること。
- ・叱っているときに自分自身でも涙がでてくるときがある。(本気で)
- ・愛情をもって父性と母性を使い分ける。
- ・若い時、「岐阜県で No.1 のコーチになってやろう」という気持ちで勉強して、監督と選手のパイプ役になった。いい経験となり現在、役に立っている。
- ・監督になったら、スタッフで役割分担をしっかりとすること。
- ・各チームによって指導スタイルを変えることも必要。
- ・スタッフの意見がきちんと伝わるようにリーダーをきちんと育てる。

- ・「毎日5回は声をかけよう」「毎日顔をみること」「選手になぜ？と問いかけよう」
 - ・尾藤先生は「待つ、信じる、許す」ことができた。
 - ・20、30代はメチャクチャでいい。失敗をしろ。40代で勝負しろ！
 - ・選手とカラオケパーティーをすることもある。
 - ・教師は失敗の中から学ぶ。
 - ・性格テストを1年に1回実施し、ある程度の傾向をつかんでおく。
 - ・1年に2回程自分の指導スタイルをかえることもある。
 - ・スタッフミーティングをして、情報の共有をする。
-
- ・夏の大会前にメンバーに入れなかった人達にも「ありがとう」と言える関係をつくる。
 - ・春の大会は冬の練習を頑張った者をゲームにだす。しかし、夏の大会は勝てる選手、勝てる組織を最優先にする。
 - ・メンバーに入れなかった生徒達には「君たちは失敗だった。」とはっきり言ってあげるのも指導者の愛情ではないか。その後「だからこの辛い経験を生かして次のステージで頑張れ」という。
 - ・「野球は冬にうまくなる」
 - ・人生とは何か？「感性を磨くこと」

班別討議① 新入部員の指導について

まず、受講者が3班に分かれて討議

各校の現状と事前レポートをもとに新入部員への指導について意見発表

A班のまとめ

- ・入部前の段階と入部後に分けて考えた。
- ・入部前は説明会の実施や仮入部期間できちんと「高校生としてあたりまえの事をあたりまえにできるように」など野球部の事を知ってもらったうえで入部してもらおう。
- ・入部後は2,3年生に指導させたり、逆に指導者が2,3年生を厳しく指導して見て学ばせたり、練習を一定期間早めに切り上げさせたりという意見があった。

藤田先生より

- ・各学校違いはあるが、我々の時とは時代が違うことを理解して指導する。例えば、中学軟式は短時間練習で早く帰らされていること、シニア・ボーイズは土日だけの練習のところもあることなど。

原田先生より

- ・まず高校野球に慣れさせること。5、6月はお客様。その後用具係に少しずつ入れていく。
- ・平安はつらいアップのメニューをクリアしたものからゲームにつかっていく。
- ・「監督、さいなら」という子もいるし、先輩を「〇〇くん」と呼ぶ子もいるがきちんと指導していく。

山下塾長より

- ・「1年生は礼儀だね。2年生は努力だね。3年生は感謝だね」
- ・中学のとき軟式経験者と硬式経験者の保護者の対立に注意。
- ・「野球が学校を変えていく」
- ・親元で高校野球をやるのが自分のポリシー。
- ・挨拶や言葉遣いなど、やることが多いが指導者は諦めずに指導をしてほしい。
- ・「人間が変わるたびに野球がうまくなる」

座学Ⅴ 日本の球史 豆知識

日本高野連 井本 先生

- ・夏の大会はいつから？1915年（大正4年）豊中グラウンドで
- ・野球だけ守備側が主導権を握っている。
- ・ゲームは2時間を目標にしているが野球は「タイムゲームではない」
- ・球技の中でも人間がベースに触れて得点をする、珍しいスポーツである。だから「人間を磨かなあかん」
- ・ホームベースはもともと丸い鉄だった。→菱形→五角形
- ・マウンドのはじまりは、平坦のころは雨上がりのときに水が抜けずにプレーしにくかったから。
- ・野球だけ監督もユニフォームを着ているのはなぜか？昔はプレーイング監督が多かったため。

座学VI 部活動の役割と課題

鳥取県高校野球連盟 理事長 大森 先生

～「生きる力」をはぐくむ～（新学習指導要領）

生きる力とは…

- ・基礎基本を確実に身につけ、いかに社会が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力。
- ・自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性
- ・たくましく生きるための健康や体力
→そのまま高校野球につながる

～高校野球も問題を抱えている～

- ・監督のなり手は？部長のなり手は？校務分掌は？
- ・担任をやりながらの人がほとんど。グラウンドにいきたくともいけないことも多い。

～指導者の役割～

- ・プレイヤーズファースト
- ・負けから学ぶ高校野球
- ・マスコミ対応
- ・組織マネジメント
- ・高校野球を担う次世代の人材育成
- ・感謝の気持ちを次に生かす指導を→感謝の言葉は良く述べる。しかし夏が終わると手のひらを返す者もいる。よって、感謝の気持ちを終わったあとに表現できるような指導を。

～最後に～

- ・今後、元プロの監督が増えていくため、責任教師の役割が重要になる。
- ・部活動を通して部員は教室では学べないことを学んでいる。
- ・部員、指導者ともに修羅場、土壇場、正念場を乗り切り、人として成長している。
- ・「人格は想いの現れだ」「人と正しく響き合う素直な心を」
- ・「自分が響き合おうとしているのに、相手がのってくれないときは毒をもらいなさい。それを自分がしないように学びなさい」
- ・教育とは勉強を教えるだけではない。頭が良いけどずるがしこい奴もいる。人間的に成長させて、徳をつめるような人材の育成を。
- ・我々は高校野球を通して、「青少年の健全育成」を目指していることを忘れてはいけない。

実技 モデルチーム…大阪市立汎愛高校野球部

～はじめに～

- ・「美しく」をテーマにしよう。全力で一生懸命やる。
- ・サッカーのルールは17位しかないが野球は2000のルールがある。だから勉強のできない選手はダメ。そして伸びない選手。
- ・**「すべてにおいて自分から行動するのが一流
言われて行動するのが二流
言われても行動しないのが三流」**
- ・世界を動かす超一流になれ。

実技Ⅰ キャッチボール、トスバッティング、バント練習

～キャッチボール～

- ・キャッチボールは思いやり。暴投を投げたら謝る。礼儀を大切に。暴投を投げられたら相手を許す。相手を認める。
- ・内野手は内野手と（とくにサードとファースト、ショートとセカンドのペアがいい）外野手は外野手と、投手は投手とキャッチボールのペアを組むことを基本に。
- ・常にゲームを想定してキャッチボールをする。
- ・相手の悪いボールを良いボールに見せるのが良い選手。（正面に入れる）
- ・「強く、速く、正確に」
- ・ワンバンキャッチボールや、3対1、4対1も良い練習になる。

～ボール回し～

- ・捕る前から動いておく。
- 「甲子園に出場するには1分間に14周、
甲子園で勝つには16周、
甲子園で優勝するには18周！！」
- ・平安もボール回しだけで半日以上かけて練習することもある。

～トスバッティング～

- ・守る側はリズム良く、実戦のつもりで1度グローブを地面につけて下半身をつかって投げる。グローブを地面につける瞬間に打つポイントと視線をあわせる。
- ・打つ側は上半身の力をいれずに下半身と腰から動かしてバットをふる。トップからインパクトまでが勝負。インコース、アウトコース、真ん中で打ち分ける。ノーバンかワンバンで打ち返す。

～バント～

- ・ ストライクゾーンが一番高いところで構える。
- ・ 目とボールとバットが一直線になるつもりで。(実際はならないが)
- ・ 高低のコントロールは膝で、バットは引かない。
- ・ どれだけファースト、サードがいる想定で練習できるか。練習から首を振ってバントさす。
- ・ バターボックスの位置は前と後ろ(きれにくい、速いボールも見極められる)それぞれ良さがあるのでチームで話しあって決める。状況によって決めるのもいい。

実技Ⅱ 内野ノック、外野ノック、キャッチャー

～はじめに～

- ・ 「守備の責任は監督、ノッカーにあり」生徒が悪いのではなく、自分が変わろうとすること。
- ・ ノックバットは基本的に左手で握り、右手でトスしたほうがよい(右打ち)

～内野ノック～

- ・ 甲子園の観衆のなかで通る声をだす。

声について

①指示の声 ②励ましの声 ③予測の声

- ・ ボールをよく見ること。
- ・ 甲子園で浜風を意識して(セカンドからショート側にふく)ポップフライの練習も。各地区予選で使用する球場の特性を指導者が把握しておき、ノック中に声をかける。
- ・ 玉際(昭和36年、G川上さんがつくった言葉)に強いチームが強くなれる。投手を助ける。
- ・ イメージノック…ノッカーのスイング方向で予測して捕球姿勢から送球まで行う。
- ・ 瞑想ノック…声をまったく出さずにノックをする。→声の重要性に気付かせる。
- ・ けんかノック…一人で決められた本数を続けて捕球する。当日は20本、塾長は合宿の終わりに100本やることもあった。一人の受け手を仲間であって声をかけ続け、一体感や絆を。→チーム作りに役に立つ

～外野ノック～

- ・ とにかく「ボールの下まで速くいく」
- ・ センターは左中間、右中間を抜かれないようにする。そのために、「足、判断、準備」(準備…バッテリーの攻め方、配球、バッターのスイング・傾向、風の向き、ライト・レフトの守り方、グラウンド状況など)

- ・イニング、点差、ボールカウント、ランナー、バッターを常に頭に入れて練習する。
- ・足が揃ってしまわないように半身で構える。
- ・グローブの手入れはきちんとすること。どこに入っても真ん中におさまるように。(原田先生のグローブは31年つかっているものだった)
- ・「投手が失投した時に普通に守る」ことを目指した。ファインプレーではなく普通に。

～キャッチャー～

- ・ワンバンストップは、膝をついて、両腕を少し丸めて、息をはくようにする。
- ・投手の球によっては左脇をあけてとることがあるが、基本、脇はしめる。
- ・グローブの手入れは入念にする。
- ・キャッチャーは責任もあるが、やりがいもある。
- ・送球の指示の声をしっかりと出すこと。
- ・送球指示の言葉（ひとつ、ふたつ、みっつ、よっつ、は区別しづらくないか？ 県岐商はファースト、セカンド、サード）を聞き取りやすいようにチームで考える。

実技Ⅲ 投手の育成

- ・「試合前のキャッチボールからゲームは始まっている」ゲーム前、監督は相手投手を一番しっかりみているぞと教えている。相手投手がチョロいキャッチボールをしていれば「チョロいキャッチボールしとるから大丈夫や。」と選手に声をかけることも。
- ・まっすぐに立つこと。
- ・柔らかくしなれる程良いボールを投げられる。
- ・人の倍走る。暇があれば走る。走れば良いピッチャーになれる。馬のように走る。
- ・高校野球は80%ピッチャーの責任

～左投手牽制～

- ・まっすぐに立って牽制ができるようにする。牽制のときに前に倒れないようにする。練習から足をあげてどちらでも投げられるようにする。顔でごまかせる。

～ピッチング～

- ・バッターボックスを必ず引くこと。
- ・足を上げたときプレートから踵が離れないようにする。
- ・コントロールが良くないのは、軸足が安定しないことがほとんど。
- ・ピッチング待ちの時は牽制の練習を。

- ・ 1 分間に 7～8 球のペースで投げる。

～投手トレーニング～

- ・ プールトレーニング…水中でのストレッチと背泳ぎをやらせている。
- ・ 可動域と柔軟性向上のためのトレーニングがほとんどでウェイトはほぼやらない。自重で十分。

実技Ⅳ スローイングとトレーニングについて

～六角形スローイング～

内野の走路上にだいたい同じ距離になるように 6 箇所に分かれる。ボールは 1 球でおこなう。両隣には投げない。(冬場などに基礎練習として良くやっている。)

①フォーステップ (4 歩で投げる) 右投げの例

- ・ 投げる方向へ体をむけ、捕球時に右足を踏み出す… 1
- ・ 握りかえをしながら左足を前へステップ… 2
- ・ 体を 1 / 4 ひねりトップをつくり (わる)、右足を前へステップ (投げる方向とつま先の向きの角度は 90 度) … 3
- ・ 左足を踏み出しながら投げる… 4

*はじめは非常にゆっくりと行う。慣れてきたら速くおこなう。

②ツーステップ (2 歩で投げる) 右投げの例

- ・ 投げる方向へ体をむけ左足を前にだす
- ・ 右足を前へステップ (投げる方向とつま先の向きの角度は 90 度) しながら右足が浮いている状態で捕球、握りかえ、トップをつくる
- ・ 左足を踏み出しながら投げる

*「タン (捕球)、タ (右足ステップ)、タン (左足踏みだし送球)」のリズムで行う。

…六角形応用として、ゴロ処理から送球にしたり、外野手はフライキャッチから送球にしたりしている。

～トレーニング～

- ・ シャトルランはタイム設定をしてオーバーしたらペナルティありでやっている。
- ・ 辛いトレーニングは声を掛け合いながら明るい雰囲気でおこなう。
- ・ グラウンドに 1 周 300m になるようにコーンをおいて、4 周→3 周→2 周→1 周それぞれ

にタイム設定をして行っている。全員がタイムをきれるまで行うこともある。

- ・暴投をしてしまうのは練習がたらんということ。「練習でできないことはゲームでは絶対にできない」
- ・食事はどんぶり4杯はたべさず。「米の量とかいて糧と読む」
- ・ウェイトはほとんどせずに、自重のトレーニングが中心である。
- ・柔軟性とバランスを大事にしている。例えば平安はバットを両手で握り両膝をついてバットの先端が地面から離れないように円を描かせたりする。キレイに円を描くのは難しい。

座学VI 不祥事件の取扱いと防止について

西岡 宏堂 先生（日本高野連審議委員長）

- ・平成25年度の不祥事件発生件数（11月27日現在）は836件である。月に100件をこえている。このままいけば1200件をこえて過去最悪になる。
- ・体罰を0にしたい。
- ・「愛のムチ」という認識は考えなおすというよりも絶対にダメである。
- ・昔は「巨人の星」「アタック No. 1」などのアニメやドラマ「スクールウォーズ」などで熱血指導者として許されていた。しかし今は社会が許さない。
- ・今の自分の姿を見て、後継者が育っていくと意識すること。
- ・週に1回の休みは選手にとってでもあるが、指導者とその家族のためでもある。
- ・プロでもエラーするし、バント失敗や、見逃し三振もする。
- ・腹がたつ所までは良い。その感情のまま手を出すのがだめ。
- ・人によって違うが怒りの感情は10秒すぎると落ち着いてくるので、「腹がたったら10秒数えること」
- ・体罰で訴えられたら野球の指導ができなくなる。
- ・いじめは 「無視」→「からかい」→「肩パン」とエスカレートする。
- ・自分のチーム指導は本当にあっているかは、対戦相手に聞いてみたらいい。いいチームは活気があり、勢いがあるし、雰囲気がいい（明るく主体的にやっている）
- ・野球部入部には様々な動機があり温度差がある中で、目標を「甲子園」としたいときに、どうやって選手に指導者の想いを伝えていくか。「ノックは監督と選手との最高の会話の場である。」そして、「キャッチボールは選手同士の最高の会話の場」
- ・部長と監督は父と母。二人で叱ることがないように片方が叱ったらもう片方はフォロー。
- ・喜びを共有するように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。真の連帯を育てよう。

班別討議 ②体罰についてどう考えるか

班別討議で受講者からでた意見のまとめ

A 班

- ・今の高校生の現状を理解するようにする。叱られ慣れていない。
- ・厳しいなかにも愛情を感じられるように、ケンカノックでこちらの喜怒哀楽を表現する。
- ・感性を高めて、生徒自らで気付かせられるような指導を考える。

B 班

- ・暴力をつかってわからせるのではなく、時間がかかっても対話していく。
- ・ポジティブな声かけ
- ・どうしても許されないことをしても体罰にならないような方法で対処できるようにあらかじめチームで決めておく。掃除など

C 班

- ・体罰は不必要である。
- ・一方的になりすぎない。
- ・人間教育の必要がある。

藤田先生より

- ・未熟な生徒に、時に厳しく、時に優しく。
- ・私自身が手本となるようにしていく。
- ・こちらが「しまったな」と思ったら、生徒に素直に謝ることも必要。

原田先生より

- ・非常に難しい問題である。
- ・高校時代に集合（先輩から全員集められ、激しいコンタクトを伴う注意）があつて、それに耐えた者だけが残るといった時代だった。
- ・自分が1年の夏、ホームからセカンドまで監督にどつかれたがラッキーだと思った。当時はどつかれることがステータスだった。今は絶対にやってはならない。
- ・「どれだけ本気になって愛情をそそぐか」
- ・本気の心のつながりがあれば、体罰は必要ない。そんなに叱らなくても良いのでは。
- ・若い指導者は「なめられたらアカン」と思うことがあるのでは。
- ・だめなことはだめだときちんと教えていく。
- ・「ビクビクしながらでは本気のつながりはうまれない！」

山下塾長より

- ・時の流れに敏感になること。生徒の目線にたつこと。

- ・「時代が変わる。社会が変わる。自分が変わる。」
- ・まず心を鍛えること。
- ・指導者は月刊誌「致知」を読んでみたらいい。自分自身が哲学や人間学を勉強すること。
- ・「生徒を引きつける人間味ある指導者に」

座学Ⅶ チーム、個人用具の管理

山下塾長より

- ・最近若い監督の躰が良くなってきた。野球も強くなってきている。
- ・練習試合にいくとみるところは3つある、グラウンド、トイレ、部室
 - ①グラウンドには草が1本もないこと
 - ②トイレがきれいであること
 - ③部室が常に整頓されていること
 - *星稜は部室が汚い、だから勝てないのではないかと思う。
- ・グラウンドが生徒を成長させてくれる。グラウンドには神様がいる。
- ・自信を持っていることは「日本一グラウンドが好き、日本一生徒が好き、日本一野球が好き」ということ。
- ・自分のグラウンドを大切にすること。先輩の想いがつまっている。
- ・補欠の選手でも水撒きのプロや、ライン引きのプロなどを育てる。
- ・「グラウンドに人生がある。野球に神様がいる。白いボールに神様がいる」
- ・休日は5時にいってグラウンド整備をしていた。その後キャプテンとモーニングをしながら練習メニューを決めていく。選手の要望も聞くように注意していた。
- ・「細かなことに気付く人は大きな仕事ができる」
- ・選手にはグラウンドにスペースをつくり、花を育てさせていた。水をあげすぎて腐らせてしまう生徒もいれば、小便をかける生徒もいた。自分たちで体験させることによって、土の大切さに気付かせた。「野球も同じで基礎基本がないと咲かないよ」
- ・「花よりも花を咲かせる土になれ」
- ・グローブ、スパイクを磨いてこないものはうまくならない。「グローブは手の一部、スパイクは足の一部」星稜の生徒には紐もとって磨いてくるように指導していた。
- ・松井、イチローはプロになっても球団の人に任せずに自分で手入れしている。
- ・甲子園出場チームの大会中の宿舎を調べて、早朝の様子をみにいくことがある。今年の前橋育英は監督や選手全員で袋をもってゴミ拾いをしていた。(決勝戦の朝)すぐにファンになった。
- ・「ゴミを拾える人はバントがうまくなる。バントができれば人のありがたみがわかる。人のありがたみがわかることこそ高校野球そのものだね」
- ・池田高の蔦先生は豪快さと細かさがあった。豪快さばかりが知られているが、宿舎へ早

朝に勉強させてもらいにいくと、新聞をつかってびっしりとデータを書き込んでいた。指導者は自分で行動してチャンスをもらい、教えてもらうことが大切。

- ・グラウンドへ挨拶するときは3つの心がある。
 - ①誓いの心…今日も一生懸命頑張ります。
 - ②祈りの心…怪我をしないようにお願いします。
 - ③感謝の心…いつもありがとうございます。
- ・「先生のカラーがチームカラーになる」チームカラーが悪いのは先生の責任
- ・言い訳をしている間は勝てない。公立だから私学に勝てない。進学校だから練習できない。そうではなく、「やってやろう！」と勝つ工夫をすること。
- ・オールジャパンの選考で見るところの1つに負けている時の態度をみる。負けているチームに本性が現れる。だから負けている時の態度も教えてほしい。

原田先生より

- ・大学などの進学先を見に行く時はグラウンド、トイレ、寮がキレイかどうかをみる。キレイになっていると進学させてあげたいと思う。
- ・子どもにゴミを拾え、掃除をしろと言っているが、なぜ行うのか、意味を教えるようにしている。それは野球選手だから、特別であるから拾う。そこが野球の良いところである。野球選手のプライドを教える。
- ・スパイク、グローブを磨いてくるのはあたりまえ。以前はスパイクの上にグローブを置かせてチェックしていた。磨かれていない子どもはその日はグラウンドに入れないようにしている。
- ・グラウンド整備をしているときの砂の臭いを懐かしんで卒業生が帰ってきてくれるようなグラウンドにしたいと思っている。
- ・ライン引きにこだわっている。キャッチャーにやらせているが、真っ直ぐキチッとひけるまで半年はかかる。
- ・練習試合にいったときもラインを見る。子ども達にも、正確に引かれていないチームは絶対野球できないよと言っている。

藤田先生

- ・星稜高校に練習試合にお邪魔したときに見たが、グラウンド、トイレは本当に美しい。
- ・帰りのウェーブでのお見送りまであり、勝っても負けてもまたやりたいと思わせていただけ。心が洗われる。
- ・平安高校にいった際、試合前にお話をさせていただいている間にスパイクを磨いてくれるマネージャーがいる。すごいなと思った。すべてをマネできていないのが勝てない原因と思っている。
- ・練習試合にいったときに、ゲームだけでなく他に何に勝っていたか、または負けていた

か分析させる。

- ・今、山下先生と原田先生のお話をお聞きして私自身、まだまだなので持ち帰って何かで日本一を目指すようにしたい。

実技V 打撃の基本

山下塾長

- ・18.44mを0.4秒でくるボール。トップからインパクトまでは松井、イチローで0.2秒
- ・どうやってトップからインパクトまでの時間を短くできるかが勝負。
- ・目が大事である。
- ・へその前で打つこと、背中を振りすぎないように注意。
- ・アメリカではゆるいボールを正面から打つことが多い。
- ・ジーターは後ろからトスをしていた。
- ・「隠れてやるのが練習」
- ・素振りはスイングの音に注意する。どこで鳴っているか。音の質。(松井秀喜はニューヨークから電話を置いて長嶋さんに聞いてもらっていた。)

原田先生

- ・ティーは1番楽な練習だといっている。ティーをするなら工夫してやるように。
- ・1番できない練習は一人で素振りをする。バッティング練習入ってないから打てないは言い訳。素振りを実戦的にできるかどうか。それをみる。
- ・ウォークスイングで対角にしっかりとわる。

藤田先生

- ・斜め前からのティーはしていない。ボールを使うなら前から。L字ネットを置いて座らせてゆっくり投げたボールを打つ。
- ・スタンスは股関節をしめられるようにする。広すぎないように。
- ・縦の変化は縦に振ろう。

実技VI 走塁の基本

～ランナー1塁～

原田先生

- ・セーフティリードの幅(歩数)を体に覚えさす。5歩なら5歩と覚えるまで練習。
- ・投手には無理にリードをさせていない。
- ・たまに後ろにリードをとり、少し前後の変化をつけて投手を揺さぶることもある。
- ・守備側としては、サインがでたあとランナーをよく見る、スチールのときはうなずく、セカンドまでを目で測る選手もいる。クセをさがす。感じる。だから普段から気づけない子どもはダメ。

藤田先生

- ・リードしたあとは膝は伸びすぎず、下げすぎず。
- ・右足のつま先を開いてスタートする。アップからそういう機会をつくっている。
- ・ワンバングーできるように投手をよく見ること、配球を考えること。
- ・今試しているのは、リードしたときの肩のラインを塁間の延長線上に平行ではなく、投手に正対するのはどうか考えさせている。

山下塾長

- ・盗塁は3Sだね

①スタート ②スピード ③スライディング

～ランナー2塁～

原田先生

- ・まずイニング、点差、アウトカウント、ボールカウント、打者を考え、外野の守備位置をみる。
- ・インパクトで右足をあわせる。あわせるときに低い姿勢になれない子には左手指先を土に触れるように指導する。
- ・フリーバッティングでランナーの練習をする。

藤田先生

- ・視線を変えないこと。
- ・インパクトからホームまでに6秒台で走れること。
- ・「0.1秒にこだわり練習すること」

実技Ⅶ ノックの実戦練習

受講者が3班に分かれて実際にノックをした。1人5分間、グラウンド状況がやや硬めだったのであまり強烈なノックはなしで行った。

私はまずノック前に選手を集めて「①どこをうまくなってやろうとしてノックを受けているか？ノッカーはもちろん、周りの選手にも伝わるようにプレーすること。②周りの選手はプレーした選手に対して意識している所が伝わらなかつたら、ツッコミをいれること。③そしてなによりノッカーと勝負すること」を伝えてノックに入った。

ノックの最中は前日の研修で学んだ声について中心にアドバイスを送り、それぞれ意識している事は何だと問いかけ、評価しながら行った。非常にキビキビした動きをする選手が多く、ノッカーに向かってくる姿勢が良い選手もおり、阿南高でもこの勝負できる雰囲気はまずは目指したいと再確認した。ノック後に山下塾長から左肘の使い方について直接アドバイスを頂き、感激しました。

閉講式

藤田先生より

- ・「指導者が本気で甲子園を目指すことが大事！」
- ・受講者の皆さんと一緒に、日本という国を支えるような人間をつくりたい。

原田先生より

- ・「指導者は99%がしんどい、1%の喜びのために」
- ・我々は「野球に成長させてもらったので野球への恩返しと、野球を守っていかなあかん」

山下塾長より

- ・尾藤さんは「若い君たちはリーダーになれ」とよく言っていた。
- ・「人生は99%出会い、1%の運」
- ・「指導者自身が一生懸命、本気で人の3倍努力すること」
- ・「威張らない、悪口言わない、言い訳しない」「教育は情熱と愛情」

**「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。**

終わりに

山下塾長には指導者が本気になることの大切さを教えていただきました。原田先生は閉講式で涙を流しながら野球への熱い想いを伝えて下さいました。本気的情熱によって本気のつながりをつくる重要性を実感しました。二日目の早朝には藤田先生が山下塾長のスパイクを自発的に丁寧に磨かれており、技術以外にも指導者の在り方や人としても学ぶことが多くありました。大森先生には連盟や事務局、審判部の想いの強さを教えていただきました。日本高等学校野球連盟の皆様には本当にお世話になりました。ありがとうございました。

今回の甲子園塾では「指導者が生徒と本気で向き合う」「練習から細かい部分にこだわる」「指導者のカラーがチームカラーになる」ということが特に心に残りました。それから講師の先生方が指導される際、生徒に質問をしていることが多かったのも印象的でした。答えをすぐに教えず、生徒自身に考えさせ、コミュニケーションを図っていました。突然アイドルの話や、ツイッターの話がされる場面もありました。生徒の心を掴むユーモア溢れるトークは指導者が野球以外の場所での学びの重要性を教えられました。

私はどうしたら生徒のやる気に火をつけることができるのか常に自身の課題としています。間近で甲子園出場監督の姿勢を見て感じ、熱い気持ちを持った全国の仲間と酒を酌み交わすことで、私自身の指導スタイルを見直す機会を与えられ、新たなチャレンジへのヒントをもらいました。生徒と辛抱強く本気で向き合い、生徒のやる気にじわじわと火を灯すことのできるような指導していこうと思います。「時代が変わり、社会が変わったら、自

分が変わること。」時代や社会のせいにするのではなく、自分自身が変わって、柔軟に適応していけるように自身を高めていこうと改めて決意しました。

座学は今後の高校野球を大きな視点から捉える契機となりました。講師の先生の「野球を守っていかなアカン！」という言葉が心に響きました。自分が成長させてもらってきた野球の素晴らしさを今の子ども達にきちんと伝えられているのか、指導者として考えさせられました。県内の様々な方面から、少年野球の競技人口が減っていると聞きます。生徒がいなければ私達は何もすることができませんし、大好きな高校野球に携わることはできません。「監督に怒られるからしっかりやる」ばかりではモチベーションの種類としては危機感であり、多くの子どもは長続きしないと思います。当然、時には厳しい指導も必要ですが、選手がミスを恐れず、積極的にチャレンジすることができるような環境や雰囲気をつくるのが指導者として大切な要素であると気付かされました。

今後は小、中、高、大学、各種学校、社会人、クラブチーム、プロ野球、更に言えば、早起き野球にナイターソフトまで、それぞれのカテゴリーが連携して高校野球ファン、野球ファンを増やしていくことが必要になると実感しました。体罰のない指導スタイル、お金のかかるスポーツであること、プロアマの関係性、高校野球の様々な規定やルールなど、クリアすべき課題は多くあります。困難な課題ではありますが野球界が一つになって取り組み、生徒の目線にたち、子ども達にとって一番良い環境ができるように、私達指導者が考えていかなければならないと強く思います。今後は目の前に生徒がいてくれることに感謝し、高校野球が、甲子園が、そして野球が今後も価値あるものであり続けるように、阿南高校の生徒に今以上の愛情を持って接していきます。

最後に今回私の希望を受け入れてくださり甲子園塾に参加させていただいた、小林会長先生はじめ長野県高校野球連盟の皆様には感謝申し上げます。今後も長野県高野連、全国高野連、野球界の発展に寄与することができるように精進してまいりますのでご指導よろしくお願ひします。また、塾生として、自立した良い人間・チームを育て、甲子園で勝てるチームをつくることを目標に行動していきます。

『阿南の歴史にまた1ページ…』

報告書の内容に質問がありましたら阿南高 小椋 までご連絡下さい。野球を通して多くの方と出会えることを楽しみにしております。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

阿南高等学校

〒399-1501 下伊那郡阿南町北條2 2 3 7

TEL: 0 2 6 0 - 2 2 - 2 0 5 2 (代)

FAX: 0 2 6 0 - 3 1 - 1 0 1 3

保健体育科・野球部監督

おぐら 柳太