第 131 回北信越地区高等学校野球大会指導者研修報告

長野県北部高等学校　北沢　信一

今回、指導者研修として 10 月 17 日～19 日までの 3 日間、石川県にて開催された、第 131 回北信越大会の見学をする機会をいただき、開会式・1 回戦 3 試合・準々決勝 1 試合を観戦した。

【開会式】

会場入りした際、開会式を待つ選手を間近に見ることができた。背の高さ関係なくしっかりした下半身をしている選手が多くみられた。ただ、まだまだこれから大きくしていくのだろうという潜在力も感じられた。

開会式が始まり、全 16 チームの行進を見たが、さすがというチームもあるが代表としてしっかり行進してほしいと感じるチームの方が多かったのは残念でならない。夏の県大会から感じていたことだが、行進をしっかりしようという意識が上位校になるほど希薄になっている気がしてならない。

上位になればなるほど学校の代表としてだけでなく、高校野球の魅力を伝える責任も出てくると思う。

これから高校野球をやりたいと思っている子ども達が、かっこいいと思ってくれるような行進をしてもらいたいと感じた。

【1 回戦観戦】

①長野日大ｖｓ日本文理

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
日本文理（新潟 2 位）	0	4	0	1	0	0	0	0	0	5
長野日大（長野 2 位）	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1

②小諸商業ｖｓ敦賀気比

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
小諸商業（長野 3 位）	0	0	0	0	0	0	2	0		2
敦賀気比（福井 2 位）	1	3	0	0	0	3	0	2X		9

③啓新ｖｓ中越

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
啓新（福井 3 位）	2	0	0	0	0	0	0	1	2	5
中越（新潟 1 位）	0	0	2	0	0	0	1	4	×	7

スコアーの通り、長野日大、小諸商業ともに惜敗してしまった。長野日大は初回の送球エラー(わずか３ｍほど)からの４失点が最後まで響いてしまった。チーム力にそれほどの差がなかっただけに１つの送球が試合を決めてしまう怖さが際立った内容であった。

小諸商業は、点数から見れば打てなかったという印象になってしまうが実際には小諸商業の打力を気比のピッチャーがベストピッチで上回ったという印象である。速球に負けないスイング力、振って行こうとする意識はぜひ見習っていきたいと思う。

６校の中で投手は、敦賀気比のピッチャーをのぞき力の差はほとんどなかったように思われる。３試合通じて感じたのは、守備ではフォアボール・バント処理エラー・送球ミス・シフトの不徹底などからの大量失点。攻撃面では、チャンスの場面で失投を確実にとらえることができたかどおかなどが勝敗の大きな要因になっていたということである。

どの試合もそれによって勝敗が変わってもおかしくはなかったように思う。それだけに守備では基本的なキャッチボールやピッチャーのコントロール・守備位置の確認などをどれだけ徹底しそれが試合でどれだけできるか、バッティングでは常に振っていく意識の中でまずは甘い球を確実に打ち返す力、それを可能にするスイング力をどれだけつけるかが大切だと改めて感じることができた。

【２日目準々決勝】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
敦賀気比（福井２位）	１	４	２	０	０	３				10
小松大谷（石川３位）	０	０	０	０	０	０				０

２日目は、準々決勝１試合の観戦となった。この日も１日目と同様初回の送球、バント処理ミスからの４失点が大きかった。敦賀気比はものすごいスイングという印象ではないが、場面に応じてしっかり振っていくこと、間を狙っていく、しっかり叩いていくなど場面に応じたバッティングを意識している印象をうけた。

１日目・２日目と強く感じるのはピッチャーの簡単な四死球は痛い、雰囲気が悪くなることはどこも同じだということである。

全体的に右ピッチャーが左バッターのアウトコースへの制球に苦労していたように感じたコントロールはまだまだこれからということなのだろう。

【総括】

この３日間の研修を通じて多くのチームに感じたことは、徹底する意志である。特に敦賀気比は、守備では、キャッチボール・シートノック・アウトを取った際のボール回しでも必ず態勢を低くとる、両手を前で構えるということがどんなに点差をつけても怠ることがなかった（特にショート・セカンド２メートルほどの距離でも手の位置を必ず同じ型を作っていた）。

バッティングにおいても前述したとおり、監督が示している思われるバッティング理論をサークル内でのスイングなどで確認する姿から統一感を感じた。また状況に応じてバッティングを変えていくことも４番であっても怠っていなかったように感じた。観戦した中では、徹底力という部分では一番のチームだと思う。

日本文理は、バッティングにおいてトップからの頭の位置を変えずに打つこと、中越はキャッチボール時の足の運びを全員が怠ることなくやっていた。

チームとしての約束事が外から観戦しても感じ取れるというのは、チームとしての意識の高さが表れているように思う。約束事を怠らない徹底力が上位大会に進むチームにはあるのだと感じた。これは、どのチームにもできそうで、できないことだが絶対にやらなければならないことだと改めて考えさせられた。

今回は、体力・バッティング・肩等は良くて当たり前であるので、プレーの外にもっと注目しようと考えて観戦した。しかしながら実際試合が始まると面白い試合ばかりで、プレーの方に目が行ってしまった感はあるが、少なからず感じたことは、まず選手が試合を作っていること。どのチームも監督が前面に出ることはなくランナー・バッターによって即座にベンチや守備陣から確認の声が飛ぶ、ピッチャーが嫌なフォアボール・ボールが続くなど流れを見て内野手が即座に声をかけるなど選手が考え主体的に試合を進めている雰囲気を強く感じた。

守備位置は極端なシフトはなかったが、常にボール、スイングに反応していく姿勢を強く感じるチームが見られた（バントファールに投内外すべての選手が反応スタートを切っていた場面は印象的であった）

カバーリングに関しては、しっかりと全て入る選手、形だけ入っておく選手、まったく入らない選手等チーム・個人にかなり意識の差があったように思う。

観戦をして、個々の能力ばかりでなく強いチームはそれ以外の誰にでもやれることの部分も意識が高いことを痛感した。その部分でさえも差が大きければ勝負にならない。まずその差を埋めることを自分のチームではやっていきたいと思う。

３日間通じて上位校を観戦できたことは、これからチームの方向性を考える上でとても参考になることばかりであった。このような機会を設けていただいた高野連関係者の方々、３日間チームをサポートしていただいた顧問先生方に感謝し、これからのチームの成長に役立てられるよう今回の研修で学んだことを大切にしていきたいと思います。

第131回北信越地区高等学校野球大会指導者研修レポート

阿智高等学校　　澤田　浩文

１．はじめに

今年度より始まった北信越野球大会指導者研修に参加する機会をいただき、10 月 17 ～ 19 日の３日間、第 131 回北信越地区高等学校野球大会を見学し、多くのことを学び取らせていただきました。

以下では、研修を時系列で見ていったときに感じたことと、研修を通して印象に残っている言葉を報告させていただきます。

２．研修内容

２－１．開会式（10 月 17 日）

開会式に行って、まず感じたことは石川県営球場が係員の方を中心にきちんと整備されていて、プレーしやすい環境であろうなということでした。

入場行進は、予想していたより迫力を感じませんでした。その時は、まだ新チームで準備段階であるからかな、と思いました。しかし、今考えると、甲子園につながる大会にふさわしい緊張感あふれる入場行進であった気もしてきます。何か明日からの試合に向けて、エネルギーをためている感じさえしました。

北信越地区は、今夏の甲子園での活躍から見ても、レベルの上がってきている地区です。その試合を観戦できるという胸の高まりを感じることのできた開会式でした。

２－２．大会観戦（10 月 18・19 日）

大会初日は、以下の試合を観戦させていただきました。

第一試合：長野日大（長野２位）－日本文理（新潟２位）
第二試合：敦賀気比（福井２位）－小諸商業（長野３位）
第三試合：啓　　新（福井３位）－中　　越（新潟１位）

大会二日目は、以下の試合を観戦させていただきました。

第一試合：敦賀気比（福井２位）－小松大谷（石川３位）

大会観戦には、「キャッチボールとノックを見て、その日のオーダーを考えてみる」と「どのような準備をして、一球に臨んでいるか」という課題を持ち、試合を観戦しました。

一つ目の課題については、同行してくださった小林善一先生から教えていただいた視点です。今までは、「外野手の肩が良い・悪い」等の視点でしかノックを見ることができていなかったので、新たな視点をいただいて、アップからシートノックまでを見ることができました。その視点でノックを見ていると、ノック中の声の出し方や、打球への入り方をじっくりと見るようになり、そこから中心選手や調子に乗せたら怖そうな選手に目をつけることができそうだということに気づけました。ただ、実際のオーダーと照らし合わせたときに、まだまだ想定外のことも多く、引き続き細かな視点で相手を見ていく必要を感じました。

また、その視点でノックをじっくり見ていたら、シートノックでは、ノッカーが打球の回転まで、意識したノックを行っていることにも気づきました。それについては、小林先生からご紹介いただいた佐藤和也監督（新潟明訓高校前監督）から、「グランド状況が良いときは、順回転の打球を打つ事が大切だ。また、内野守備がまだ未完成なときもできるだけ順回転の打球を打ってあげた方がよい」と教わりました。打球の回転は意識していたつもりでしたが、数が重なったり、時間が長くなったりすると忘れてしまうことがありました。指導者自身も、ただノックを打つのではなく、ノック技術向上に努めなければならないと痛感しました。

二つ目の課題については、まず北信越大会に出場するようなチーム・選手は、本当に自分の打席、自分の守備機会に向けてきちんとした準備をしている、と感じました。具体的に感じた場面が二点あります。

一点目は、打者一人一人が打席前の素振りを入念に行っていたことです。ベンチワークがスムーズに行われており、打者がすぐに打席に迎えるということもあるでしょうが、どの打者も軸をキープした素振りを数回行い、打席に入っていました。特に、日本文理の打者たちは、ミスショットは多かったのですが、素振りの時に作った軸をキープしてスイングができていたのが印象に残っています。また、それでも中々バットが出てこない打者がいた時に、佐藤監督から「バットをいかに出すかをもっと考える必要がある。邪魔になる要因を考え、それを取り除く必要がある」ことを教えていただきました。打撃は、打席だけで勝負が決まっているのではないことを再確認できました。特に、うちのような部員数が少なく、ベンチワークがスムーズにできないチームでは、指導者も一丸となり、いかに準備をした状態で勝負に臨ませるか、そのために何ができるかをしっかりと考えたいと思います。

二点目は、守備陣が目線を変えずに、打球に対してスタートが切られるように一球一球、準備をしていた点です。このような準備をすることは当たり前のことなのですが、自分が感心したのは、それを全員が一球も漏らさずにやっているという徹底ぶりにです。普段からの練習の意識の高さと、指導者としての自分の甘さを痛感させられました。一球への集中力、それを鍛え上げられるような緊迫感とその集中力を持続できるために足を止めずにノックをし続けるという点を徹底的に行っていきたいです。

３．研修中印象に残った言葉・行動

３－１．「四季を感じる練習」「長野メソッドを考える」

この言葉は、佐藤和也監督からウエイトトレーニングを行うかどうかの話し合いをしていたときに、お聞きした言葉です。できるだけ外でボールを扱いたいという話の中で「四季を感じる練習をしたい。日本には四季があり、それに応じた練習ができるのはすばらしいことだ。西側のチームはその切り替えができず、むしろ悩んでいるんだ」というお話をお聞きしました。また、「全国でも戦える長野メソッドを作ることが大切。新潟にはある」ということもおっしゃっていました。自分たちが不利になるかもしれないこと（雪があり十分な練習ができない）をむしろプラスととらえ、切り替えの材料に使い、基礎練習の積

み重ねを行っていることに驚きました。

自分は今まで、冬場の練習でもグランドが使えるときは、できるだけ外に出て練習しようと切り替えがうまくできずに練習を行っていました。切り替えと長野のオリジナルを考えることなど、頭にもありませんでした。今後、どのような「長野メソッド」を考えられるか、試行錯誤を繰り返し追い求めていきたいです。

３－２.「見えない部分を自分の目で見る」

この言葉は、研修に同行してくださった小林善一先生がおっしゃっていた言葉です。自分は、未だに選手の悪いところや目の前で起こっているプレーに対してのコメントが多くなってしまっています。そのような中、金沢に向かう車中で、小林先生に上のコメントをいただきました。その言葉を聞いたとき、ただ目の前で起こっていることを考えるだけならば、高校生にもできるのだと恥ずかしい想いを感じました。指導者は自分たちの見えていない部分だけでなく、相手の見えない部分にも目を向ける必要を感じました。とても野球を見る上で、視野が広がる印象的なお言葉でした。

３－３.「90 日間続けて、きっかけがつかめる」

この言葉も、佐藤和也監督から聞いた言葉です。自分は、今まで新しい練習を始めるときに、「とにかく三カ月は続けてみよう、そうすれば結果が見えてくる」と選手に呼びかけて練習を行ってきました。しかし、佐藤監督から、「90 日間やってすぐに成果が出るくらいならば、そんなにたくさん練習をする必要がない。そこまでやって、ようやくうまくいきそうだというきっかけが得られるんだ。まずはその場面を用意すること」ということを教えていただきました。

そこで、自分の甘さに気がつきました。自分には「三カ月続けて成果が出ない＝すぐに切り替えて新たなところへ」という思考がありました。しかし、そこまでやっても掴めるのはきっかけだけで、そこからは選手自身が開拓していかなければならなく、指導者はその場面を用意してあげる必要があったということを学びました。指導者の粘り強さと選手への動機付けの重要性を再確認できた印象に残った言葉でした。

４．まとめ

今回の研修では、試合を見て学ぶだけでなく、意見交換をしたりご指導をいただいたり、と多くの場面で、学びを得ることができました。

この研修期間に学んだことを今後のクラブ活動に活かしていきたいと思います。まずは、90 日しっかりと取り組みます。

この貴重な研修機会を与えてくださった長野県高校野球連盟に心から感謝申し上げます。また、研修期間中、世話人として同行してくださった小林善一先生には、大変お世話になりました。重ねて御礼申し上げます。

平成２６年度北信越大会指導者研修報告

穂高商業高等学校　西澤　彰泰

１、はじめに

今回、第 131 回北信越地区高等学校野球大会を視察・研修の機会をいただき、10 月 17 日から 19 日までの３日間の日程で石川県に行かせていただきました。現在の北信越地区は、今夏の甲子園大会における北信越地区代表の活躍が記憶に新しいように、全国の舞台でも上位進出が可能なレベルの高い地域となっています。そのような現状のなか、来春の選抜大会出場につながる今大会で、北信越地区の野球を知ることできたのは大変貴重な経験となりました。

今回の研修では、小林先生に率いていただき私を含め三名の現場指導者が、以下のような日程で研修させていただきました。

10 月 17 日（金）　開会式（石川県立野球場）
18 日（土）　一回戦（金沢市民野球場）
日本文理（新潟）　－　長野日大（長野）
敦賀気比（福井）　－　小諸商業（長野）
啓　　新（福井）　－　中　　越（新潟）
19 日（日）　二回戦（石川県立野球場）
敦賀気比（福井）　－　小松大谷（石川）
金　　沢（石川）　－　松商学園（長野）

そこで、以上の研修のなかで、私なりに感じたことを報告させていただきます。

２、第１日目

１日目は長野・石川間の移動と夕方からは開会式を見学しました。石川県立野球場に到着し感じたことは、球場近辺の施設が充実しているということです。大容量の駐車場が完備されており、その広さに驚きました。少し早く到着したこともあり開会式の準備を見ていると、入念なリハーサルを繰り返す石川県高野連の方々の姿がありました。本県ももちろんですが多くの方々に支えられて高校野球があるのだと再確認しました。開会式では、伝統ある星稜高校や、金沢商業高校のメリハリある行進が印象的で、これから始まる選抜大会に向けての戦いがスタートしました。

その後、新潟医療福祉大学硬式野球部監督の佐藤和也監督（前新潟明訓高校野球部監督）と会食する機会を与えていただき、高校野球の指導について多くのことをお聞きすることができました。そのなかで、一番印象に残っていることは、「公立高校だからできないということは何ひとつない、～だからと言っているうちは先に進めない」とおっしゃっていたことです。佐藤監督も新潟明訓高校という進学校のなかで、様々な制約に対してアイデアを駆使して勝ち上がる方法を日々考えてきたことをお聞きしました。自分たちの状況を正確に把握し、自分たちがやれることを貫き、粘り強く取り組んでいくことが大切だと指導していただきました。今大会も 16 チーム中 12 チームが私立学校でした。そのようなチームと戦う上で私たちがやるべきこと、やらなければならないことは何なのかを考え、公立高校で指導にあたる者として私学だから強いという考えは持たず、公立高校の強み、自分たちのチームし

かない強みを作っていけるように指導していきたいと思いました。

３、第２日目

第１試合の日本文理―長野日大戦では、長野日大川上投手の立ち上がりが素晴らしく、なかなか失点しないのではないだろうかと感じました。しかし、試合は突如制球が乱れ、バント処理などのミスもつながり前半の大量失点によって長野日大高校が敗退しました。失点したイニングのみ球の質や制球に苦しみ立ち上がりとは別人でした。立ち上がりが良い時は、少し思うように投げれなくなるとたいしたことではないのに心が動揺し負の連鎖となり、大量失点につながることはよくあると佐藤監督がおっしゃっていました。些細な心の動きが普段できていることをできなくしてしまう。常にうまくいこいうといかまいとやれることを徹底してやっていく精神力が大切だと思いました。さらにこの試合で感じたことは日本文理高校のバッティングです。頭の位置が動かず、ボールを自分のポイントに引きつけて打っているのでフォームがほとんど崩れませんでした。ボールを正確に捉えるためにも目線を変えず、力みのないフォームでトップからインパクトをむかえることが、どんな投手に対しても対応できる打撃につながるのだと思いました。

第２試合の敦賀気比―小諸商業戦では、まず小諸商業高校の試合前ノックが参考になりました。様々なアイデアを取り入れ、７分間という短いなかで最善の準備をしようという意識が見てとれました。内野がボール回しをうけるさいに低く構え、いかにも自分がうけるかのようにカバーリングの意識を持っていたり、順番に打っていくチームが多いなか、試合を想定してフリーでノックをしたりと工夫の多い試合前ノックでした。他のチームと同じことばかりするのではなく、自チームにあった準備の形を作り上げることがチームの自信にもつながるのではないかと感じました。試合は敦賀気比高校が投打において高いレベルで圧倒していましたが、小諸商業高校も序盤から積極的に振っていく姿勢を貫いたことで、７回の初ヒットからの得点につながったのだと思います。どんな状況においても、自分たちのやるべきことを見失わないことで必ずチャンスはやってくると感じました。

第３試合の啓新－中越戦は終盤まで勝敗の分からない均衡したゲームとなりました。勝敗を分けるポイントなった場面は、ランナーを３塁においての中越高校の攻撃でした。バッターは投手ということもありスクイズが考えられる場面でした。そこで、啓新高校は極端なセフティースクイズシフトをひいてきました。結果はヒッティングでレフトオーバーのタイムリーとなりましたが、終盤のこの場面での守り方は非常に難しいと感じました。シフトを使い勝負をかけることもひとつの策ですが、日頃から一塁手と三塁手がランナーより前に出れるダッシュ力と状況判断力を身につけておかないとセフティースクイズを防ぐのは容易ではないと実感しました。

２日目も小林先生、佐藤監督と共に試合を観戦させていただきました。観戦しながら多くの助言をいただき、とても充実した研修２日目となりました。

４、第３日目

第１試合の敦賀気比－小松大谷戦では、小松大谷高校の全力疾走が印象的でした。攻守交

替やアウトになったあとも最後の一歩まで走りきる姿勢は学ばなければならないと思いました。野球は流れのあるスポーツなので時間の使い方が非常に重要になってきます。小松大谷高校の攻守交替はほとんどが１分前後でした。（他のチームは平均１分 20 秒から 30 秒でした）速いペースを自分たちのリズムにすることが出来れば、相手に関係なく自分たちのプレーがやりやすくなるのだと感じました。また、対戦相手の敦賀気比高校は本日で観戦２試合目となりましたが、実力はもちろん心のブレの少ない精神力に驚かされました。その日あたっている主軸のバッターでも、バントのサインが出れば簡単にバントができる。また、デットボールが当たったり、野手と交錯するような場面でも表情を変えずに淡々とプレーする姿が印象的でした。なにか思うようにいかない部分があるとカッとなってしまいがちなのが高校生かと思いますが、敦賀気比高校は全員が勝利のために徹しているということが感じられました。

第２試合の金沢－松商学園戦は帰路につくため途中までしか観戦できませんでしたが、松商学園の粘り強さを感じる試合となりました。初回に長短打で４失点と苦しい展開になったものの、その後は投手は１球１球粘り強くコーナーに投げ、野手も堅い守りでチーム全員が必死に戦っているという印象でした。個人の結果にはしることなく全力疾走・全力発声で戦い、我慢が出来るチームだと感じました。結果は、最終回の逆転サヨナラゲームとなり、やはりただ打った投げただけではなく、野球に向かう姿勢の大切さを再確認した試合でした。

３日目の試合観戦も終わり感じたことは、自分たちらしさを出して戦うことができるかどうかということです。各チーム自分たちのやるべき野球が浸透しているからこそ北信越大会という場に出場できているのだと思います。私も自チームの現状をもっと理解し、何ができるのか、何をしなければならないのかをよく考え、チームの特色を作っていきたいと思わされました。

５、終わりに

今回観戦した試合では、5 試合中４試合でバント処理ミスからの失点によって流れを相手に渡してしまう場面がありました。投内連携においては他の試合でも、勝敗の明暗を分ける場面が多く、上位に進出するためには重点を置くポイントだと感じました。焦らず、はやらず自然と体が動くように日々の積み重ねを意識して指導にあたっていかなければと思わされました。その他には、単純に体格の違いを感じました。北信越大会の出場校は下半身がどっしりといてしており、がっちりとした体格ながらしなやかな動きをしている姿が印象的でした。練習やトレーニングによるエネルギー消費に負けない栄養摂取を心がけ、各県上位校とも戦えるだけの体作りをしていく必要があると改めて考えさせられました。今回、北信越大会の研修を通じて感じた課題を現場に持ち帰り、今後の活動に活かしていこうと思います。

最後になりましたが、今回の研修に際しては小林先生や山岡先生をはじめ諸先生方のご協力があり、今後に活きる３日間を過ごさせていただきました。また、研修に参加した北澤先生と澤田先生とも多くの意見交換ができ非常に有意義な研修となりました。今回、このような研修の機会を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るとともに、今後の長野県高校野球の発展に努めていきたいと思います。