

## 1. はじめに

私はこの研修の機会をいただき、人生で初めて甲子園球場に行くことができました。最初に驚いたことは、私がもっていたイメージよりも甲子園球場は狭いということでした。外野のポール際はフェールゾーンがほとんどなく、私たちが普段大会で使用している球場と比べてみても特に狭いものでした。また、歓声のこだまの仕方や、プレー途中で沸き立つ歓声の威圧感は想像をはるかに超えるものでした。私は 8 月 10 日から 12 日までの 3 日間、自分のチームが甲子園に出場した時に困らないよう練習会場やその他の施設の様子を知ることや、テレビやスタンド観戦からだけでは分からないことを吸収しようと思い、この研修に参加させていただきました。このような機会をいただき、様々な視点をもつことができましたので、ご報告いたします。

## 2. 試合への入り方

私は今回、試合前と試合後の選手の過ごし方にとっても驚きました。その日の 2 試合目以降に試合があるチームは前の試合が終わると、レフトとライトのフェールゾーンにある出入り口から荷物をもってベンチ入りし、荷物の移動を済ませます。そして荷物移動が終わるとすぐに後攻チームのシートノックが始まります。試合に負けて涙を流したり、砂を集めたりしている選手の横で次の試合に向けての準備がどんどん始まっていました。また、ノックに入っている選手たちは室内練習場（ブレペン 3 つ分程度の広さ）でのキャッチボールでしか肩が作れていない中、グラウンドでのキャッチボールをすることなくシートノックを行っていました。十分なアップの時間が確保されている長野県大会との違いに驚きました。

外野手のノックではスタンドに送球が入らないようにするために、カットマンの位置をノッカーと野手の中間に入るよう指示されていました。また、ノック中は前の試合をしたチームがグラウンドに残っているのでフライの練習は基本的にインフィールド内が中心で、先にノックを行う後攻のチームはキャッチャーフライの練習は行っていませんでした。シートノック中は球場アナウンスによる注意喚起や CM が放送されているため、選手の声はほとんど聞こえません。

地方大会とは全く違う環境や雰囲気の中でアップや試合準備をしなくてはいけないので、指導者は日頃から練習時間やスペースに限りがある状態で試合の準備をさせる場面を設定することも大切だと感じました。

## 3. 試合後のクールダウン

試合が終わった選手たちはインタビュー場所の横にある部屋に集められ、複数の理学療法士によってクールダウンを行います。私はクールダウンとはストレッチやマッサージを行うことで筋肉を伸ばしたり、ほぐしたりするいわゆる『静的ストレッチ』をすれば良いと思っていましたが、そこで行われていたクールダウンではアップ時に見られる『動的ストレッチ』も取り入れていました。アップ時ほどの大きな動きはないものの、ただ伸ばしたりほぐしたりするのではなく、動きの中で筋肉を少しずつクールダウンさせるものでした。クールダウンは約 20 分ほど行われ、時間が

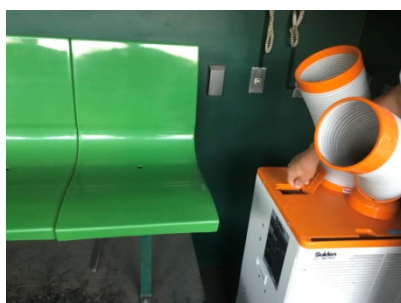
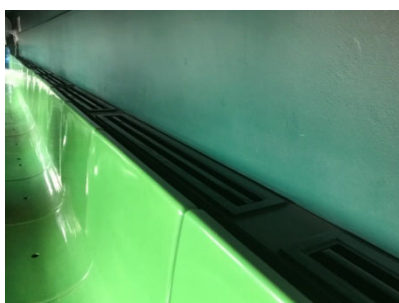
経つにつれて動的要素は少なくなり、静的なものになっていました。

私は学生の頃からイチロー選手のウォーミングアップやクールダウンを参考にしており、試合前後に入念なストレッチや柔軟体操を行うことでパフォーマンスレベルが上がるものだと信じていました。しかし別の講習会では、アップ時に静的ストレッチを取り入れることは、逆に選手のパフォーマンスレベルを下げてしまう要因であるということは聞きました。近年、理学療法やスポーツ医学を学ぶ大学や専門学校では、アップ時に柔軟体操は一切行わず、動的ストレッチを積極的に推奨する授業が行われていると聞いたことがあります。スポーツ医学は新しい研究結果により、理念や実践方法がめまぐるしく変わります。指導者は様々な部分で、これまでの考え方だけにとらわれるのではなく、常に最先端のものを取り入れようとする姿勢をもつことが大切だと改めて感じることができました。

#### 4. 施設設備について

プロ野球の試合が行われる甲子園球場では、ベンチ裏やベンチ内の設備も非常に充実しました。まずそれぞれのベンチ裏の医務室には万が一の事態に備え、常に理学療法士が3人ずつ常駐しています。試合中、怪我や体調不良を訴える選手がいる場合はここで即座に問診や応急処置が行われ、選手が出場できるかどうか判断をするようです。また、試合後の投手がすぐにアイシングができる準備も整っており、各チームはベンチ内にアイシングの準備をする必要がないようです。試合をするにあたって準備するものやベンチ内に持ちこむものが多い地方大会と違い、アイシングやスポーツドリンクなどの準備は甲子園球場が行ってくれます。

ベンチ内には大型の送風機が配置されているだけでなく、一番後ろの座席の背もたれの裏にはエアコンがとり付けられていました。暑い中で試合を行うにあたってエアコンが設置されていることは、選手にとってとてもありがたいことだと思いました。



#### 5. 打撃について

近年『フライボール革命』という言葉が流行っています。私は低い打球やゴロを意識させることが重視されていたこれまでのバッティング理論とは正反対のこの考え方に少し抵抗がありました。実際甲子園に出場する選手たちはどのような素振りをしているのか、どのようにボールをとらえているのかを観察しました。

まず試合前やネクストサークル内での素振りでは、ほとんどの選手がいわゆる、レベルスイングや最短距離のインサイドアウトスイング心掛けていました。また、球の捉え方も従来通り、ボールの上を強く叩く選手が多かったです。高いフライを打つ場面も見られましたが、それは投手の球種

がストレートだったり、変化球に体勢を崩されたりする場合はほとんどでした。

しかし中には意図的にフライを打っている選手がいました。八戸光星学院の東選手はボールの下をとらえ弾道の高い打球を打っていました。また報徳学園の小園選手場合は、弾道は低いものの東選手同様ボールの下をとらえ、ライナー性の鋭い打球を打っていました。この2人に共通していたことはスイングスピードが速いということです。投手が投げた球に対して、多少ヘッドが下がってしまっても振り負けない力強さに非凡さを感じました。

一握りではあるもののフライボールを打つためのスイングをする選手はいました。スイングスピードが速く、対応能力のある選手であればこのようなスイングに取り組ませるのも、選手の可能性を広げる一つの方法であると感じました。

## 6. おわりに

私は3日間の甲子園研修で、選手を間近で見る事が出来る機会が何度もありました。その選手たちの姿で特に印象に残ったことが2つあります。

1つ目は出場選手の体格が予想したより大きく感じなかったことです。特に身長については170cm以下の選手も少なくありませんでした。しかし自分のチームの選手と比べて明らかに違うと感じたのはハムストリングのふくらみ方でした。食事やウェイトトレーニングをしっかりと行えば身長などの先天的なこともカバーでき、甲子園でも十分活躍のできる体を作ることができるのではと感じました。

2つ目は選手たちのさわやかな挨拶です。試合後の様子を近くで見させていただきましたが、勝ったチームはもちろん、負けたチームも涙をこらえながら球場関係者の人にきちんとあいさつしていました。スポーツを通して豊かな人間性を育てていくことが私たち指導者にとって最も重要なことなのではないかと改めて感じる事ができました。

この度は貴重な機会をいただき、たいへん感謝しております。今後の長野県の高校野球の発展に少しでも役立てられるよう、今後の指導に活かしていきたいと思えます。

# 平成30年度甲子園研修 報告

長野県小諸高等学校

丸山 雄三

## ○始めに

8月10日、8月11日、8月12日にわたり、阪神甲子園球場へ「甲子園研修」に行っておりました。私自身、甲子園球場へ訪れたのは、3度目でありましたが、過去2回では味わえないことを多く経験させて頂きました。高校野球の聖地とも言われるこの場所で、白熱のプレーを間近で見学させて頂けたことは、大変貴重な経験となり、このような機会を与えて頂いたこと、心より感謝申し上げます。また、一般的には経験できない、役員席での試合観戦・球場の施設見学、試合後のインタビュー・クールダウン等の大会裏側、普段見ることが所まで見学させて頂きました。私なりにまとめ、報告させて頂きます。

## ○スタンドで見学をして

3日間、幸運にも好ゲームが続き、素晴らしい試合に立ち会えた事に本当に嬉しく思います。甲子園に出場する選手たちは、ハツラツと元気よく、チーム全体に一体感を感じました。選手は、甲子園球場という全国の球児が憧れる舞台でのプレーを思い存分楽しんでおり、観戦している我々が清々しい気分になりました。

また、プレーに見せられる観客の雰囲気は、特別なものがあり、1球1球歓声が上がり、最終回負けているチームの攻撃になると、アルプスの応援に合わせて手拍子が始まるなど、選手のプレーに影響するような、まさに会場を巻き込む力を感じました。

夏の全国高校野球選手権大会は今年で100回目を迎えます。節目の年ということもあつたのか、初日から決勝まで15日間にわたって行われた今大会の入場者数は101万5000人と過去最多、史上初めて100万人を突破しました。なぜここまで日本中が、甲子園・高校球児に魅了されるのか、なぜ100年もの間、高校野球の人気は低迷しないのか、今まで野球に携わってきた中で疑問となっていました。少し分かった気がします。

野球人口減少が叫ばれているここ最近ではありますが、確かに野球をやったことのない子どもが、初めて甲子園球場に行き、選手のプレーや一球一球声が上がる観客の雰囲気を見れば、野球を始めるきっかけになると思います。私自身、甲子園球場でプレーしたことは一度もありませんが、実際に見学するだけで明らかに地区予選の雰囲気と違うことは分かります。なぜ甲子園は、そこまで人を魅了するのか・地区大会と何が違うのか、感じたこと、帰校後の私の指導に生かせそうなことをまとめてみたいと思います。

見学した試合結果は、以下の通りです。

・大会6日目 8月10日(金)

第2試合 日大三(西東京) 16 - 3 折尾愛真(北福岡)

第3試合 羽黒(山形) 1 - 4 奈良大付(奈良)

・大会7日目 8月11日(土)

第1試合 龍谷大平安(京都) 3 - 2 鳥取城北(鳥取)

第2試合 明石商(西兵庫) 8 - 9 八戸学院光星(青森)

第3試合 聖光学院(福島) 2 - 3 報徳学園(東兵庫)

・大会8日目 8月12日(日)

第1試合 二松学舎大付(東東京) 5 - 2 広陵(広島)

第2試合 仙台育英(宮城) 0 - 9 浦和学院(南埼玉)

1番印象に残っているのは、大会7日目の第3試合、兵庫県代表の報徳学園高等学校です。試合前のわずかな準備の時間では、選手の自由な雰囲気を感じ取られ、一人一人が自立しているように見て取られました。シートノックが始まると全力疾走でグラウンドに駆けだし、内野ゴローつでも、とにかく柔らかいグラブさばきと、置きに行かない送球、一瞬でも早くアウト完了を目指すアグレッシブな姿勢など、とにかく野球が楽しい思いが体から溢れていました。試合前には、外野にビニール袋が、舞ってしまった場面があったのですが、報徳学園の選手は、一目散に外野へ行って落ちているビニールシートを拾い、観客から拍手をもらうシーンがありました。選手が自立しているのはもちろん、指示待ち人間でなく、普段と違う環境であるはずの甲子園を、自分の学校のグラウンドのように行動できる空間認識能力の高さを感じました。自チームも、報徳学園高校のような、どこか大人な、自分を冷静に見ることができる、雰囲気を作りたいと思いましたし、今何が出来るのか、何をすべきなのかを普段から考えている結果が、あのシーンに表れているようでした。

試合中、非常に気になったのは、「スイングをしていく姿勢」です。全選手ではないのですが、ファーストストライクから積極的に自分の形で、スイングする印象をととても受けました。特に、大会後に高校日本代表に選出されている、1番遊撃手の小園選手の打席は、魅力的で、一打席一打席なにかやってくれそうな雰囲気を感じます。また、内からバットを出し、自分の形でスイングできているので、ファーストストライクで打ち損じていても、フェアゾーンに転がらず、空振りやファールになっており、打席の中で、もう一度打ち直しが出来ていることに能力の高さを感じました。その試合の小園選手は、一回、三回、八回と三本の二塁打を打ち、三本とも得点に絡む活躍でした。ファーストストライクを果敢に振っていく姿勢が、チームを鼓舞し、まさに勢いをもたらす選手だなと思います。自チームでも、積極的にバットを振っていこうという指導はしていますが、中々ファーストストライクに手を出すことは出来ません。また、ファーストストライクに手を出しても、フェアゾーンに転がってしまいます。ファーストストライクを振っても打ち直し出来るような、正しいスイングを身につけられるように、報徳学園の選手を見習いたいと思います。

## ○施設を見学して

三日間の間に、甲子園球場内部の施設を日本高野連の井本さんにご紹介頂きました。説明の中では、粘密な選手への配慮が、大会側なされていることに気づきました。

テレビで、よく目にしていたインタビューの場面でも、時間正確にインタビューの時間を区切っていて、選手への配慮が見られました。室内練習場に案内して頂いた際は、空調が設置しており、快適に練習が出来る印象を持ちました。また、試合前は、時間が決まっていますが、自由にこの場所を使用できるため、それぞれのチームが、自分たちにあった調整を甲子園球場内で出来ることに、運営側の配慮を感じました。

ベンチ内も見学させて頂きました。ベンチの壁には、空調が完備され、室内練習場にも設置してありましたが、ウォーターサーバーやスポーツドリンク(ポカリスウェット)が用意され、ここにも選手への配慮を感じられました。今大会だけではありませんが、依然(昔)と比べ、選手がヘッドスライディングをしたユニフォームは、かなりの湿り気があるように感じます。このような運営側のしっかりとした水分補給の指導が行われていることが、そのような選手のユニフォームに表れていました。



視察した3日間とも晴天。観戦するだけで汗だくだ。

ただ、「暑さ」はかなり気になります。3日間の中で、2回足がつる場面を目にしました。今大会から、両チームが一時的にベンチに入り、水分補給をするという時間を設けられ、熱中症対策がとられました。地方大会でも、ナイターに試合を行ったなどの対応がありましたが、今後そのような対策を各地方大会の裁量で積極的に行う必要性も感じます。

## ○終わりに

今回、甲子園研修に参加させていただき誠にありがとうございました。3日間を通して、学んだことを今後の活動に生かしていきたいと思えます。

3日間引率して頂いた、巢山先生、山岡先生には、大変丁寧に対応して頂きました。また、今回一緒に研修に行かせて頂いた、戸谷先生、山本先生、筒井先生とも、多くの情報交換をさせて頂き、濃い時間を過ごさせて頂きました。本当にありがとうございました。

最後に、貴重な研修機会を下さった長野県高校野球連盟、東信地区の先生方に心から感謝申し上げます。

# 平成30年度甲子園指導者研修報告

松川高校 筒井 剛

## 1 はじめに

この度、8月10日(金)から8月12日(日)までの3日間の甲子園指導者研修に参加させていただき、貴重な研修の機会を頂いたこと、心より感謝申し上げます。私は小学生の頃に、1度親に連れられて訪れて以来、2度目の甲子園であったが、自らが高校野球を経験し、さらに仮にも指導者という立場になってから見る甲子園は、当時とは視点も全く異なり、新たに感じたことや新たに発見したことが多く、大変有意義な研修とすることができた。私が高校時代にテレビで甲子園見ていた時には、「このレベルなら自分たちの高校でも勝てる」と傲慢にも思えたものだが、近年の甲子園のレベルは攻守ともに非常に高く、観戦させていただいた3日間全ての高校の投手力・打撃力の高さには驚かされた。本報告においては、そうした個々の身体能力に関わるのではなく、なるべく今後の指導に還元できる内容を報告したい。

## 2 監督

本研修では、大会役員席という座席で試合を観戦させていただいた。大会役員席は1塁側ベンチのすぐ上、ちょうど試合後に選手たちが引き上げていく通路の上にある席であり、この席からは選手と同じ高さの目線で投手・打者・守備等を観察できるだけでなく、1塁側ベンチでサインを出す等、自ら最前線に立って戦う各校の監督の姿を観察することができる。特に、甲子園に到着した研修初日の午後、初めて観戦した試合で1塁側で指揮を執っていたのが日大三高の小倉監督であった。私の母校は、私の代から3年連続で夏の選手権大会で日大三高に敗れ、とりわけ2つ下の世代は決勝で敗れるなど、個人的に憎き相手であるとともに、選手たちに「胴上げしたい」と言わしめる小倉監督という存在には興味をもっていたところである。中学生時から自信も能力もある選手たちの集まりをより一層成長させ、しっかりと本番で力を発揮させる監督の戦う姿勢を勉強させていただいた。以下、本研修で感じた各校の監督の共通点について記述していく。

まず、よく拍手をする。当たり前なのかもしれないが、本研修で見た監督の多くが選手の打撃一つに、投球一つに、守備や走塁一つによく拍手をして鼓舞していた。私にとっては意外であった。能力のある選手が集まってくる高校では、いわゆる「落合スタイル」で、よく観察しながらほとんど褒めることはせず、ここぞのタイミングで褒めるなど声をかけて伸ばしていくものだと思っていた。しかし、小倉監督は自らベンチの先頭に立ち、よく拍手をし、時には打者や走者に指をさして喝を入れながら、まさに「一緒に」戦っていた。なかには相手投手の四球に対してオーバーリアクションをする監督もいた(甲子園の観客を盛り上げて自チームのムードにしていこうという考えにも見えた)が、そうではなく、あくまでも選手たちにのびのびと力を発揮させる手法として参考にしていきたい。また、今の時代の子どものたちの特性を考慮して普段からそのような姿勢で指導しているのか、あるいは、3年生の最後の大会だから選手たちを盛り上げながら指揮しているのか、普段の練習や練習試合の指導も拝見したいと思うところである。

次に、打者や走者へのサインが監督からの一方通行ではなく、双方向的であった。例えば、一塁ラン

ナーが投手からの牽制を受けたあと、「次走れますよ？」という表情で監督を見る。それに対して監督が「ここはまだ動くな」と手で制する。また、「ここはバントですか？」という表情で打席に入る打者に対して、うなずきながらリラックスできるようにサインを出す、もしくは「おまえが打たなくてどうする！」といったジェスチャーで喝を入れる。こうした双方向的な監督と選手のサイン交換はなかなかできない。密度の高い練習試合を繰り返す中で培ったものであり、なによりも選手たちが相手を観察し、自ら試合展開や流れを考えながらプレーをしていることの証拠である。甲子園に出場するチームに、受動的に監督のサインを待つチームはほとんどなく、強いチームの秘訣だろうと思う。この点は本校でも重視していることであり、これからの時代、「指示を待って、その指示をしっかりと遂行できる」という力ではなく、「自ら考えて創造的に課題を解決できる」といった力が求められることから、「教育活動の一環」として、今後より一層レベルアップを図っていきたい。

最後に、本研修では試合後のインタビューも近くで聞くことができる。テレビ放送では数分で終わるインタビューが、20～30分ほどあることには驚いたが、その分様々な話に耳を傾けることができる。聞いていると、各校の監督は皆、選手たちにリスペクトを持っていることがよく伝わる。こうした姿勢が選手たちにも伝わり、良い循環を生み出すものである。甲子園に出場する高校のこうした監督の姿勢を今回学べたことは大きな収穫となった。まずは自らが甲子園「レベル」の指導者となれるように精進していく。

### 3 甲子園の魔物

よく「甲子園の魔物」という言葉を聞く。「どんなに能力がある選手たちでも、所詮は高校生であり、初歩的なミスが連発することがある」という意味で使われることが多い。それはなぜなのか、甲子園とはそれほど地方球場とは違う場所なのかという疑問をもっていたが、今回甲子園で実際に試合を観戦することで、少しばかり理解できた。正体は「歓声」もしくは「どよめき」である。印象的だったのは、セーフティバントが三塁線に絶妙に転がった時、三塁手が捕球する前にはもう「セーフになるのではないか!？」という大きなどよめきが球場全体に起こっていた。案の定、捕球前に焦った三塁手は暴投しバッターランナーは2塁に到達した。これが初歩的なミスの原因であると強く感じた。地方球場よりも広く、多くの高校野球ファンが訪れる甲子園では、今までに感じたことのない歓声が聞こえ、焦りや硬直につながってしまうのだろう。また、兵庫県から出場しているチームが強豪校に対して食らいついているとき、これは研修後になるが金足農業のような公立高校が快進撃を見せているとき、球場全体が片方のチームの応援一色となる。それが選手の心理面に働きかけ、普段なら考えられないプレー・展開が起きるのだろうと推測した。

そうした環境の中で生まれてしまうミスに対してどういった対策・練習が考えられるのか、未熟な私には「普段の練習から緊張感を持って取り組む」といったありきたりな考えしか思い浮かばず、今後勉強していきたいところである。一方で、良い悪いは別として、甲子園全体が片方のチームの応援を始めるといったことは、これまでもしばしば見受けられる。そういった意味で「応援されるチーム」を目指すということの重要性を感じたところでもある。甲子園は往々にして判官鼻真な面があるが、「応援されるチーム」とはどのような雰囲気、どのような振る舞いをするチームなのか、私自身も模索していきたい。



#### 4 投打に関して

投打に関しては先述のとおり、レベルの高さに驚かされた。どのチームの投手も140 km前後の直球を投げる、それに対してどのチームも鋭く力強いスイングで簡単にはじき返してしまう。近年、トレーニング理論や栄養理論の普及、技術革新による設備の充実等で打撃力が総じて上がってきているからである。そのため、甲子園で勝つなら、少なくとも投手が2枚は必要であると感じた。あるいは、ただの140 kmの直球では抑えきれないため、変化球・緩急・コントロール・球質・投球術といった素質のうち2つ以上の武器が必要である。140 kmの直球を投げられれば、地方大会では良いところまで勝ち上がることができ、チームの打撃や雰囲気がかみ合えば甲子園に出場できることもあるかもしれないが、甲子園で勝ちたいなら、そこで満足してはいけな。もし将来、そうした選手を指導する立場となったときには、「甲子園で勝つ」レベルを求めていきたい。

一方で、大味な攻撃も甲子園で印象に残ったことの一つである。打撃力に自信を持っている分、下手に走塁でアウトになることを避けたいと思うことは当然であるが、力のないチームが参考になる走塁が少なかったのは残念であった。ただ、どのチームもベースランニングに関して抜かりはなかった。ベースを回る際の体の傾け方、ベースの蹴り方等、練習の積み重ねによって徹底されていることがよくわかった。また、2ボール0ストライクから明らかなボール球を送りバントにいてファウルにする(次の球をヒットにする)、反対に送りバントの構えをしている打者に対して3球ボールを続ける(その後2球ストライクをとり、ヒッティングに変えた打者を三振にとる)など、( )内は別として本校の選手たちと同じようなことをすることも、時々だが見られた。もちろん、それぞれのレベルが高い舞台であるため一概には言えないが、甲子園でもあることだと思って、私自身も辛抱強く指導していこうと思った。

#### 5 終わりに

この度の甲子園指導者研修では、役員席での試合観戦だけでなく、通路や室内練習場始めとする内部の各施設まで案内していただき、選手の動線やサポート体制まで丁寧なお話まで聞かせていただきました。これまで私の中で漠然としていた甲子園という場所が、確かに素晴らしい場所で選手・指導者ともに人間的に成長できる場所であることを実感いたしました。バックネット裏で観戦している小学生にも感じてもらえると嬉しいところではありますが、機会があれば高校生を連れて行くことも大変有意義なものになるだろうということも思いました。また、球場で大会を運営されている多くの役員の方々、素早く丁寧なグラウンド整備をしてくださっている阪神園芸の方々をはじめ、高校野球は本当に多くの方々に支えていただいていることを改めて実感いたしました。私自身がそうした方々に感謝の気持ちを常に持ち、生徒たちにも伝えていく所存です。

最後に、お忙しい中、この度の3日間にわたる研修を引率していただき、様々な貴重なお話をいただいた巢山先生、山岡先生、また、こうした研修の機会を与えていただいた長野県高校野球連盟ならびに南信地区の先生方に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

# 平成30年度甲子園研修 報告

長野県梓川高等学校

山本 俊介

8月10日、8月11日、8月12日にわたり、阪神甲子園球場へ「甲子園研修」に行きまして見学させていただきました中で感じた事をテーマごとに報告致します。

## 1 試合への準備

甲子園で実際に試合を見学させていただく中でまず驚いたことは、試合と試合との間が凄く短いという点に関してです。テレビの中継で甲子園を見ている中ではあまり気にしたことはありませんでしたが、実際に球場で見ているとそのスピードに圧倒されました。長野県大会では前の試合が終了してから約45分後が次試合の試合開始時刻となりますが、甲子園ではその間が約30分となっていました。県大会の時にも、第二試合以降の場合は短い時間の中で試合に向けての準備を十分に行うことに対する難しさを感じていましたが、その3分の2しかない時間の中で甲子園に出場している選手はしっかりと準備をしてプレーボールの瞬間から全力のプレーを見せていました。

限られた時間とスペースの中でどのようなウォーミングアップをすれば、持っているパフォーマンスを最大限に発揮できるのかを普段の練習の時から意識している事が感じとれました。

## 2 施設見学

研修の中で、一般の方は入れない甲子園球場内の施設を見学させていただきました。はじめに案内していただいた場所が、室内練習場です。試合前に選手が集中し、最高の準備ができるように基本的に室内練習場は自由に使用していいということでした。限られたスペースの中で、各チームの選手達が実際にどのような準備をしているのかが気になりました。また、室内練習場にはウォーターサーバーやスポーツドリンクが用意されており、チームとして飲み物を用意する必要がないという事でした。

次に、試合後に監督と選手がインタビューを受ける場所に案内していただきました。試合後のインタビューは取材時間に関する細かいルールが決められており、選手の体に対する配慮がなされていました。

最後に、試合後に両チームの選手がクーリングダウンを行っている様子を見学させていただきました。理学療法士の指導を受けながら、勝ったチームも負けたチームも高い意識でダウンをしている姿が印象的でした。施設見学全体を通して、甲子園では選手の事を考えたさまざまな配慮がなされており、それが多くの方々の支えの中で成り立っている事がわかりました。

### 3 試合観戦

3日間の試合観戦の中で印象に残った点を報告させていただきます。見学した試合結果は、以下の通りです。

- ・大会6日目 8月10日(金)
  - 第2試合 日大三(西東京) 16 - 3 折尾愛真(北福岡)
  - 第3試合 羽黒(山形) 1 - 4 奈良大付(奈良)
- ・大会7日目 8月11日(土)
  - 第1試合 龍谷大平安(京都) 3 - 2 鳥取城北(鳥取)
  - 第2試合 明石商(西兵庫) 8 - 9 八戸学院光星(青森)
  - 第3試合 聖光学院(福島) 2 - 3 報徳学園(東兵庫)
- ・大会8日目 8月12日(日)
  - 第1試合 二松学舎大付(東東京) 5 - 2 広陵(広島)
  - 第2試合 仙台育英(宮城) 0 - 9 浦和学院(南埼玉)

#### ○バッティングに関して

バッティングに関して印象的だったことが、多くのチームがファーストストライクを積極的に打ちにいていた事です。それも、当てにいくのではなくフルスイングでバッドを振り切っていました。初球から迷いなく力強いスイングをする事は、相手投手や守備にとって脅威になると感じました。特に折尾愛真の選手のスイングは素晴らしく、どのようなコースに対しても当てにいくことなく全身を使って鋭いスイングをしていました。自チームでもファーストストライクを積極的にスイングしていくように指導していますが、当てにいたり、見逃してしまったりする事が多くあります。甲子園に出場している選手のタイミングの取り方や、スイングをより深く観察し指導に生かしていきたいと思います。

#### ○走塁に関して

走塁では、どのチームも貪欲に次の塁を狙う姿勢が見られました。通常であればシングルヒットになりそうな打球を、好判断でツーベースにしてしまうような場面が何度も見られました。その中でも、特に印象的だったのが明石商の走塁です。キャッチャーがスイングのリクエストをしているタイミングで二塁ランナーが進塁を狙ったり、1・3塁のファールフライからダブルスチールのようなタイミングでスタートを切ったりするなど一瞬の隙を狙って次の塁を奪おうとする走塁が徹底されていました。普段の練習から、様々なシチュエーションを想定して、走塁の練習が行われているのだらうと思います。自チームは人数が少なく、そういった実践形式の走塁練習を行う事は難しい状況にあります。明石商の走塁のような映像等を活用しながら、進塁を狙える状況を学習させていきたいです。

#### ○ジェスチャーに関して

監督やコーチがどのように指示を伝えているのかに着目して試合を観察していると、ジェスチャーを非常に効果的に活用している事に気づきました。あれだけの大観衆がいる甲子園球場の中で、声で指示を伝える事は非常に難しいと思います。そういった中でポジションの指示や、ランナーへの指示等を大きな身振りで伝えることは非常に有効であると思います。指示を確実に伝えるためにも、チーム内でルールを作ってジェスチャー決めておくような事も必要であるかもしれないと感じました。

#### 4 終わりに

今回の研修を通して、「甲子園」という存在を野球の技術面のみならず、運営の面、メディアとの関わり等多角的な視点からとらえる事ができました。100回記念大会という節目の年を迎えた甲子園ですが、時代の変化に合わせてどのように変わっていくべきか、変わらない価値は何なのかを考えさせられました。今回の研修で学んだ事を活かしながら、指導者として高校野球に真摯に関わっていきたいと思います。

今回の研修に際し、ご尽力くださいました長野県高野連、甲子園で多くのことを教えて下さった小林善一先生、研修に引率して下さった巢山先生、山岡先生、そして一緒に研修をした三人の先生方に心から感謝いたします。ありがとうございました。

