

BB通信

1,2月 vol.36



×



2019年が始まり、早2ヶ月が経とうとしています。春らしい気候の日も増えトレーニング中心の練習から実践的な練習へと変わってきています。選手たちの動きも徐々に良くなっています。苦しいトレーニングの時期を乗り越えた先、どれだけ成長しているか、楽しみにしている選手も多いのではないのでしょうか？そんな選手たちの成長、将来への可能性を我々スタッフも引き続き、見守っていきます。昨年よりもチームが良くなる様にスタッフ一同努めて参りますので、本年もよろしくお願い致します。

〇〇しながら、△△しよう！

みなさん、こんにちは！コーチの阪長です。

最近、練習中に『同時にいくつかのことを考えられるように！気づけるように！』と選手たちに話すことが多くあります。

野球という競技は複雑な競技で、ただ単にいいプレーをするだけでなく、判断を必要とするケースがたくさんあります。

例えば、無死1塁のケースでピッチャーの前に転がったバント、このボールを2塁に投げて1塁ランナーをアウトにするのか、それとも1塁へ投げて打者走者をアウトにするのか。もちろん前者のプレーでアウトにできた方が良いのですが、これには、ただ素早く良いプレーをするだけでなく、ランナーがどの位置まで進んでいるのかということと同時に判断しなくてはなりません。そして、そのプレーの判断基準になるその時の状況を事前に把握しなくてはなりません。ランナーの走力はどれくらいなのか、イニングは？点差は？何とか2塁でアウトにしたい場面なのか、それとも無理をする必要はない場面なのか？これらを総合的に考えたうえで、さらに打球によって判断、その上で可能な限りいいプレーをする・・・、これらを同時に行う必要があります。守備を行っている時だけでなく、攻撃を行っている時も常にこのような状況判断を行った上で、最善のプレーを行っていくこととなります。

では、これらの能力をどうやって養っていくのか？もちろん、野球の練習や試合の中で学んでいくこともたくさんあると思います。準備の時間も含めて、この時間はとても大切です。ただし、一週間のうちで野球をプレーしているのは、ほんの数時間。家や学校など、普段生活している時間の方がはるかに長いので、これらの時間も活かさない手はないでしょう。

全くダメだとは言いませんが、携帯電話、テレビゲーム、バラエティ番組、・・・、これらのことはどちらかというところ、〇〇しながら△△するという能力は養いにくく、むしろ、1つのことしか考えられなくなる(周りがみえなくなる)傾向になっていくと感じています。逆に、例えば、読書などは本を読みながら、食事の時間に気づいて自ら台所に向かうことにもつながるのではないかと思います。外で遊ぶことで時間の感覚もわかるようになり、家に帰る時間も自然と判断できるようになるのではないかと、とも思います。

野球だけやって野球がうまくなるのではなく、日常から野球がうまくなることも多くあるでしょう。逆に野球から日常の生活がよくなることもあるでしょう。本格的な野球シーズンが始まる前に今一度、普段の生活から見直してみましょう。結果はきっと後からついてくるはずですよ！！

「練習すればするほど上手くなる？」

荻野 忠寛

よく「練習をすればするほど上手くなる。」「上手くなるには誰よりも練習しなければいけない」といったような話を聞きます。それを信じて、休みなく練習したり、長時間練習するチームが多くあります。本当に正しいのでしょうか？そんな話を書いてみます。

もし、練習をすればするほど上手くなるのであれば、メジャーリーガーが日本人ばかりになるはずですが。日本人の練習量は世界的に見ても上位です。(トップと言いたいところですが世界のすべてを知っているわけではないので)しかし、そうはなっていません。僕は、小学2年から野球を始めましたが、高校に入るまでは、土日、祝日しかチームでの活動がありませんでした。土曜日は学校があったのでチームの練習は14時から17時くらいまで。日曜日は朝から夕方まででした。高校に入学するまでの練習時間は週に10時間以下くらいだったと思います。メジャーリーガーを多く輩出しているドミニカでは1日やっても3時間。アメリカの環境を聞いたときも同じような話を聞きました。練習を多くやったからといって上手くなるわけではないということです。海外の選手が証明してくれています。アメリカや中南米、欧州では、投げ込みや走り込みのような「〇〇込み」というようなことをやりません。それをやらなくても上手くなれるし身体は鍛えられるということです。

プロ野球のキャンプが4勤1休や5勤1休が中心で3勤1休の場合もあります。時間も14時くらいには終わります。アメリカメジャーリーグのキャンプは11時にはチームの練習が終わると聞きました。身体もできていて、体力もある選手が集まるトップのチームがこのくらいです。身体も体力も未熟な子供たちは当然それ以下で練習を行うべきだと思います。身体に大きな負荷をかけてやる練習は、少なくとも身体の成長が止まって大人の身体になってからだと思います。本来、指導者はプレーキ役になるべきです。年齢が下がれば下がるほどその役割は重要になります。成長期の子供たちにとって重要なことは、適度な運動と食事と睡眠です。学生は特に、食事と睡眠が重要だと思っています。食事は、生きるための栄養に加え、身体の成長に必要な栄養も摂取する必要があるのもとても重要になります。睡眠は、成長ホルモンが寝ている間に最も多く分泌され、十分な睡眠時間を確保できなければ、疲労も回復せず、心身ともに成長の妨げになるということは言うまでもないと思います。朝練や夜遅くまで練習があるために、睡眠時間を削るということは、当然故障のリスクも上がり、集中力も高い状態にならないので、練習してもなかなか身になりません。練習だけでなく、授業中などの学校生活にも支障をきたすことにもなります。適度な運動という部分では、成長度合いにもよりますが、可動域や柔軟性、瞬発力や俊敏性のような脳や神経や筋肉の連動を高めるためのトレーニングを適度にすることは重要ですが、骨がまだ成長している子供に対して、筋肉の量を増加させることが目的のトレーニングは必要ないと思っています。身体をでかくして、筋力をつければ、試合での勝利は近づくかもしれませんが、成長期の子供たちにとって、もっと重要なことは、身体の成長を促し、将来を見据えることです。筋トレや過度な食事トレーニングで早く身体を作るのではなく、少しでも身長を伸ばす努力をすることです。過剰なトレーニングを肯定する意見はアマチュアの指導者から良く聞きますが、トレーニングの専門家や医療関係者から聞いたことはありませんし、科学的なデータも見ることがありません。中身が濃く、質の高いトレーニングをすれば、それだけで選手たちは相当に疲労します。その疲れた筋肉や関節をさらに酷使することで、故障につながったり、動きの質を低下させます。動きの質が低下した動きを身体が覚えれば、パフォーマンスの低下になります。成長のスピードは人により異なります。なかなか伸びない時期もあります。その時は、練習が足りないと、過度の練習をやらせることは逆効果になってしまうことがよくあります。そういう時こそ、好きなことをして、好きなだけ食べて、ゆっくりと休むことを勧めるべきです。自分から「上手くなりたい」「練習したい」と思わせることが指導者の役割です。練習が義務になってしまえば、いい練習はできません。

「練習量と実力は比例しない」ということを認識する必要があると思います。選手と指導者が一緒になり、少ない時間で効率的に上手くなるにはどうしたらいいのかを考え続けることで、創造力が育ち、チャレンジ精神が身につく、自分自身で成長できる選手に育っていくと思います。(TADAHIRO OGINO Official Websiteより引用 <http://tadahiroogino.com/training/1621/>)

* 荻野 忠寛

桜美林高等学校から、神奈川大学へ進学。大学卒業後は、日立製作所(社会人野球)、千葉ロッテマリーンズで活躍。その後、再び社会人野球(日立製作所)で2年間プレー。自分自身が多くの怪我を経験し、その1番の原因が知識不足であることを感じ、その経験から怪我の予防、改善につながる知識、動き、フォームを伝える活動をしている。(野球選手から肩や肘等の故障を無くしたいと思っている。)人の可能性を広げ野球選手やスポーツ選手だけでなく、いろいろな分野の人が自分の価値を高め目標に近づける活動をしている。(TADAHIRO OGINO Official Website、プロフィールより <http://tadahiroogino.com>)