

あの強豪の練習が見てみたい!

チーム紹介 堺ビッグボーイズ

(さかいびっくぼーいず)

(公式戦出場チーム名：堺中央ボーイズ (さかいちゅうおうぼーいず))

代表：瀬野竜之介 監督：土井清史

チーフコーチ：久富恵介

コーチ：奥野厚史、岩井健一、阪長友仁

部員数：115名(3年33名、2年28名、1年54名)

「強く、大きく、たくましい、ビッグボーイに育てること」を目標に1984年に設立された中学硬式チーム。公式戦出場時のチーム名は「堺中央ボーイズ」。ボーイズリーグ屈指の強豪として2度の全国大会優勝実績を誇る。現在、プロで活躍中の筒香嘉智選手(DeNA)、森友哉選手(西武)はチームのOB。

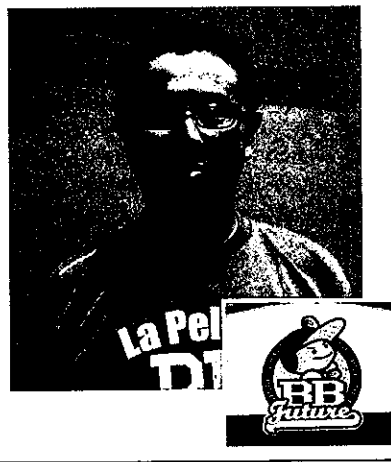


メイングラウンドで自主練習に取り組む選手たち。自分で考え、みずから行動する。指導陣はそれを見守り、観察する

堺ビッグボーイズ代表

瀬野竜之介 (せの・りゅうのすけ)

1970年生まれ、大阪府出身。浪速高～東海大。父親が創設した堺ビッグボーイズの1期生であり、大学卒業と同時に監督を任せられる。2度の全国大会制覇に導き、ボーイズリーグ世界大会にもコーチ、監督として4度の出場経験がある。8年間の監督生活を経て、代表に就任。次第に従来の指導方法やチームの活動スタイルに疑問を感じるようになり、6年前にチームとしての方針を大幅に変更。日本の少年野球界のあり方に一石を投じる数々の新しい試みを大阪から発信し続けている。



6年前に断行したチーム大改革

「こんにちは！暑いですね！」
大阪府河内長野市に位置する堺ビッグボーイズの専用グラウンドを訪れると、瀬野竜之介代表が出迎えてくれた。代表に就く前は監督を8年間歴任。チームを2度の全国制覇に導いた実績がある。

「そりゃあもう朝から晩までガンガン練習をやらせましたからね。選手たちをどなりちらし、一方通行の指示を与え続けましたから。その結果、数多くの大会に優勝することができた。当時の自分は、目の前の試合で勝つことがすべてだと思っていました。でも代表に

就任し、少し離れたところから野球を見るようになって、それまでに自分がやってきたことや日本の少年野球界の風習に対し、疑問を抱くようになったんです」

そこで、瀬野代表は海外にも積極的に出かけて、メジャー関係者方からのアドバイスを耳を傾けるなど、いろいろな角度から野球の勉強を重ねたという。その結果、チーム方針、指導アプローチを大幅に変更したのだ。6年前のことである。

強く生き抜く力を養うために
「目先の試合に勝つため、選手たちにああしろ、こうしろと指示を与え、手取り足取り指

あの強豪の練習が見てみたい!

— 強豪チーム練習レポート ③ —

堺ビッグボーイズ

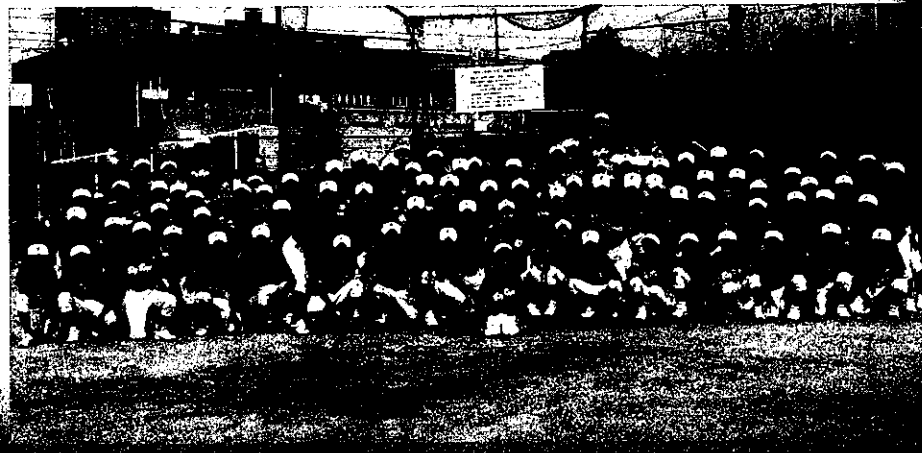
公式戦出場チーム名：堺中央ボーイズ

大阪・硬式

チーム大改革を行った名門クラブ 真の野球人育成への練習法に密着

筒香嘉智選手(DeNA)、森友哉選手(西武)らがOBで、全国制覇の経験を持つ堺ビッグボーイズ。6年前にチーム大改革を断行し、その練習法、指導法を大きく変更したという。果たしてその理由は？夏の甲子園が始まった8月上旬、大阪府河内長野市にある専用グラウンドを訪ね、注目の練習に密着した。

〈取材・文・写真＝服部健太郎〉



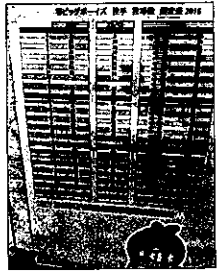
投球練習

明確なチームルールの徹底で故障者はゼロに

故障防止の観点から1日の投球数の上限、キャッチボール時の最大距離などが学年別に明確に定められている。

「1年生時は試合30球、ブルペン20球、キャッチボール時27メートルがMAX値。3年生の秋になると試合70球、ブルペン60球、キャッチボール80メートルがMAX値となります。2日連続の投球、負荷のかりやすいカーブやスライダーを投げることはたとえ練習であっても禁止です。チェンジアップはオッケーですが、全投球数の1割までしか投げられません」(土井清史監督)。

このルールの導入以降、肩・ヒジの故障で離脱する選手はゼロになったという。



守備練習

「壁当て」で身につける確かな捕球技術

練習メニューに必ずと言っていいほど組み込まれる守備練習が「壁当て」だ。メイングラウンドのレフト後方に壁当て用のコンクリート壁が設置されており、10人以上が同時にゴロ捕球の練習を行うことができる。

「一人でできるうえに、短時間で数多くのゴロを受けることができる壁当ては捕球技術向上の大きな味方。バックスピンのなりやすいノックの打球と比較すると、本番の打球の質に近い点も壁当て練習の大きな利点です。時間をかけるわりに1人当たりの練習量が少ないシートノックは、中継プレーの確認練習を除き、原則やりません」(瀬野代表)



打撃練習

インサイドアウトを身につけるために

斜めからトスされたボールを打つティー打撃練習は、アウトサイドインのスイング軌道を誘発しやすいとの理由から一切禁止。ティー打撃の際は置きティー(スタンドティー)で行う。

重要視しているのはみずからと対話するように、じっくりと考えながらできる素振り。回数を設定すると回数をこなすことが目的になりやすいので、練習メニューに組み込む際は必ず時間で設定する。インサイドアウトのスイング軌道を中学生の段階で身につけるべく、打撃練習時は逆方向に打ち返すのが基本。フォームに関しては選手たちの質問を受けられない限り、指導者側からは一切指導しない。



異競技メニュー

野球の上達に欠かせない遊び心を育む

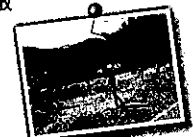
フットサルやバスケットボールといった野球以外の競技が全体練習スケジュールの中に年中、盛り込まれているのが堺ビッグボーイズのスタンダード。取材日は1年生のメニューに縄跳びや綱引き、鉄棒なども組み込まれ、サブグラウンドはさながら、学校の休み時間のようなにぎわいを見せていた。

「一見、ただ遊んでいるように見えるかもしれませんが、人間は遊んでいるときがもっとも集中しているものです。野球以外のスポーツをすることで体のバランスがよくなり、いろんな発見も生まれてきます。この時期は野球ばかりしてはダメというのが、チームの共通認識なのです」(瀬野代表)

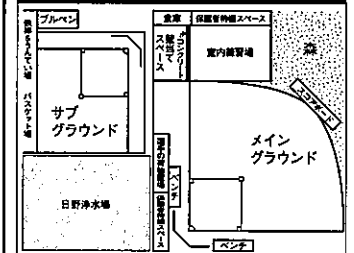


堺ビッグボーイズ 取材日練習スケジュール(土曜日)

- 8時30分 アップ
- 9時00分 キャッチボール、素振り
- 9時45分 グループに分け、時間で区切りながらローテーションでメニューを消化していく(30分の昼食時間挟む)
- 【2、3年生】4カ所による打撃練習(近距離からゆるく投げられたボールを打つ)坂ダッシュ7本壁当て室内での2カ所による打撃練習体幹トレフットワークトレポジション別ノック、フィールディングフットサル
- 【1年生】手投げによるゴロ捕球置きティー大縄跳び+綱引きフリー打撃(打つ+守る)壁当てうんていぶらさがり
- 14時00分 片付け+クールダウン
- 14時30分 解散



堺ビッグボーイズ南花台グラウンド



グラウンドはメインとサブに分かれており、そのとりには室内練習場も併設されている。この環境を使って、選手たちはのびのびと練習にげんでいる。

瀬野代表が抱いた大きな疑問のひとつだ。「このやり方だと指導者から一方的に答えを与えられ続けるため、自分で考える力、創造する力が一向に育たない。今、社会で求められるのは「自主性」「創造力」といった要素を備えた人材。「大人に指示を与えられないと動けないタイプは使えない」などと言われたりする世の中なのに、矛盾してはいないかと。「野球を通じ、社会で通用する強い力を養う」などと言いつつ、結果的には社会に適応しづらい人材を生んでいたのかもしれない。そう考えるようになったんです」

「答えをすぐに与えない、押し付けがない、教えるべきでない。」

「これは6年前のチーム大改革の際に徹底されることになった、指導者間の約束事だ。「自分で考える習慣を身につけることが、やがて将来、大人になったときに強く生きるための礎となる。その礎を養う手助けをするため、指導者陣はあれこれ指示することをやめよう」と決めたんです。そのかわり、それまで以上に選手たちを観察し、変化を見逃さないようにしよう」と

その指導スタンスの徹底ぶりは、この日の練習の様子を見てもすぐに伝わってきた。指導者サイドからの指示はあくまでも最小限で「見守り、観察する」という表現がびつたり。選手たちをつかまえ、手取り足取り

指導するシーンに遭遇することは一度もなかった。

「全体練習のメニューは明確な意図のもと、指導者陣が組みます。しかし選手たちに練習メニューの意図を細かく伝えたりはしません。選手たちには「このメニューの狙いはなんだろう?」といったことも含め、自分自身で感じ、考えをめぐらせてほしいんです」(土井清史監督)

午前中に行われた4カ所による打撃練習の様子を観察していると、指導者が選手たちに口頭で伝えたのは、「逆方向に打ち返すように」「最初の打球は、短いバットで打つように」という2つの条件のみ。打撃練習時に目にしたがちなフォーム指導の光景もなければ、「もっとバットを内から出せ!」といったような

保護者に話を聞いてみた

満足度の高い保護者の声が続々

「子どもが次の練習日を楽しみにしている」「自分で考えて行動できるようになった」「全員が同じ練習をさせてもらえる点が親としてうれしい」

「早い時間に終わるので、週末に家族で過ごす時間が小学生のときよりも増えた」「我々がびっくりするほど、指導者の方々が子どもたちのことをよく考えてくれている」

取材の日、グラウンドに来ていた保護者の方々に話をうかがったところ、チームに対する満足度の高さが感じられる声を多数聞くことができた。

6年前のチーム改革を機に部員数は増加の一途。片道1、2時間かけて通うケースもめずらしくなく、中には片道4時間かけ、岡山から通っている選手もいるという。



サブグラウンドの横にあるうんていを使い、楽しみに練習している選手たち

声飛び交うこともない。土井監督に再び話を聞いた。

「逆方向を扱わせ、短いバットを最初に使用させるのは、「体の近いところをバットが通るインサイドアウトのスイング軌道を身につけ、ポイントを引きつけて打つコツを身につけやすくする」という狙いがあるから。でも選手たちにはそこまで細かくは伝えません。」「反対方向に打ち返すにはどうしたらいいんだろう?」と選手たちがみずから考え、試行錯誤を重ねるなかで、自然とインサイドアウトの軌道が身につけばいいと思っています。そしてなにより、そういつたプロセスを経て身についた技術が一番強いと思いますから」

野球でお腹いっぱいにする必要などない

6年前の大改革では、練習時間と内容に関する見直しも実施。具体的には次のように変更された。

- ・練習時間を大幅に短縮し、8時半〜14時に週末の土日のどちらかは練習を午前中で終了し、14時までの時間を自主練習にあてる(ただし参加は自由。帰宅するもよし)

練習時間の大幅な短縮の理由を瀬野代表は次のように説明してくれた。

「効率よく練習をすれば、この練習時間でも十分と判断したこと。そしてなにより、成長期の中学生たちにとって休息は練習と同じくらいに大切なものではないかと」

練習時間短縮後、選手たちの体つきには明らかに変化が生じたという。

「改革前に比べると、身長、体重の成長スピードが違ってます。総体的にぐっと大きくなりました」

練習時間短縮には「子どもたちを野球でお腹いっぱいにはしないこと」「週末の時間の有効活用」という狙いも込められている。

「多少、余力を残して終わったほうが次の練習が待ち遠しくなるし、家に帰ってから自主練習をしようというエネルギーだって湧きやすくなる。午後には時間の余裕が生まれれば、勉強、家族との外出、遊び、彼女とのデートなども可能になり、休日の時間がぐっと濃くなります。目先の勝利のことを思えば、朝から晩まで野球をさせて詰め込んだほうがいいのですが、中学生に対し、そこまで野球でお腹いっぱいにする必要はない、という結論に至ったんです」

6年前の大改革以降、チームの勝率は下がりましたが、優勝回数も減ったと瀬野代表は言う。「でも我々にすれば「それがどうした」という感じ。昔ほど強くはなくなっただけで、格段

あの強豪の練習が見てみたい!

副キャプテン

ミニインタビュ



野崎温仁 副主将 (3年・投手)

「このチームを導いた理由を教えてください」

「選手たちの体や将来のことを指導者の方々が真剣に考えてくれているチームだと感じたのが一番の理由です」

野崎選手はピッチャーだそうですが、投手が試合に投げられる球数管理なども厳格に行われているそうですね。

「1年生は30球、3年生になっても70球が試合の上限。どんなに大事な試合でもこのルールは必ず守られます。小学生の頃はそれ以上投げてもいいし、連投も当たり前だったんですけど、最初のうち物足りなく感じました。その分、大事な育でもらえるチャンスが増えました」

「マネージャーに負担がかかるから、スラッシュは禁止した方がいいかな?」

「マネージャーは禁止した方がいいかな?」

「マネージャーは禁止した方がいいかな?」

★

「マネージャーに負担がかかるから、スラッシュは禁止した方がいいかな?」

「マネージャーは禁止した方がいいかな?」

「マネージャーは禁止した方がいいかな?」

る習慣が自然とつきましました」

「練習を見ていると、指導者の方々があしろ、こうしろといっている選手たちに「一言いませぬよな」

「指示めいたことはいわれません。チームのことも一言いわれませぬ」

「ミスを責めるような声がグラウンドに一切飛び交わない点も印象的でした」

「ミスを恐れる気持ちもなくなっているのかな?」

「練習中、中学生のマネージャーは、活発に話している」



チーム改革後の試合事情

独自ルールの親善試合を増やす

「6年前のチーム大改革を機に、チームとして参加する大会は、大幅に減りました」と語る瀬野代表。

「いったいその理由とは?」

「日本における中学生の大会はトーナメント方式がほとんどで、日程が過密なものも多い。選手たちに無理がかからないようなスケジュールを優先すると、参加する大会を減らすという選択肢しかありません」

公式戦の試合数が減った代わりに、「球数の上限設定」「保護者主導の応援禁止」「全員出場」といった独自のルールを設けた親善試合を増やしているという。



チームのグラウンドを活用した親善試合を増やした原ビックボーイズ。ベンチ前に集合し、監督の話を集中する選手たち

あの強豪の練習が見てみたい!

堺ビッグボーイズ
野球部員に聞きました! 協力: 1~3年生92名

Q1 自主練習の内容と時間

◎練習内容

- 1位 : 素振り/84人
(最多回答: 100回/14人、次点: 200回/12人、平均: 約150回)
- 2位 : ランニング/45人
(最多回答: 30分/7人、次点: 3km/6人)
- 3位 : 腹筋/20人
(最多回答: 30回/5人、平均: 約35回)
- 4位 : 壁当て/18人
- 5位 : ダッシュ(坂ダッシュ含む)/16人
- 6位タイ: ストレッチ、腕立て伏せ/15人
- 8位 : パッチング系(ティー、トス、置きティー含む)/13人
- 9位 : 体幹/10人
- 10位 : シャドウピッチング/8人

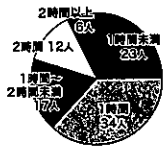
この他、背筋、スクワット、守備、体操、キャッチボール、握力(強化)、柔軟、イメージトレーニング、縄跳び、など。

◎中でも特に力を入れている練習

- 1位 : 素振り/64人
- 2位 : ランニング/14人
- 3位 : ダッシュ(坂ダッシュ含む)/7人
- 4位タイ: ストレッチ、壁当て/6人

◎自主練習時間

- 平均: 約1時間11分
- 1時間未満 23人 (25%)
- 1時間 34人 (37%)
- 1時間~2時間未満 17人 (18%)
- 2時間 12人 (13%)
- 2時間以上 6人 (7%)



Q2 チームにとって大事な練習

- 1位 : キャッチボール/21人
- 2位 : パッチング/14人
- 3位 : 守備/11人
- 4位 : 体幹/9人
- 5位タイ: 運係、自主練習/8人

この他、全ての練習、素振り、実戦練習、坂ダッシュ、アップ、声のかけ合い、基礎練習、壁当て、走塁、ストレッチ、など。また、野球以外、片付けという回答も。

Q3 将来の夢(目標)

- 1位 : プロ野球選手/41人
- 2位 : 野球を続ける(社会人野球、野球選手含む)/14人
- 3位 : 甲子園出場/12人
- 4位 : メジャーリーガー/9人
- 5位 : 野球関係/3人

以上のように、長く野球にたずさわりたいという考えの回答が目立った。この他、少数意見として、「消防士」(3年)、「医者」(3年)、「スポーツ関係」(2年)、「少年野球のコーチ」(1年)、「チームでレギュラーをとる」(1年)、など。

我がチームのオキテ

右の八条が「堺ビッグボーイズ徹底厳守事項」である。どれも瀬野代表が言う「野球を通じ、強く生き抜く力を養う」に通じるものばかりだ。



- 一、朝は自分自身で起床し、参加!(朝食をしっかりとる)
- 一、挨拶の徹底!(感謝の気持ちをもって)
- 一、大きな声で返事する! →意思表示をする
- 一、グラウンド内(攻守交替)は常に駆け足!(リズムカールに)
- 一、整理整頓! 用具の管理を行う!
- 一、自ら率先して行動! →指示待ち行動はしない
- 一、常に周りを気遣って行動! 気づきのある選手に!
- 一、毎日の課題を持って練習に取り組む!

いいチームになったと思う。だから、これでいいんです」

育成とは時間がかかるものなんです

堺ビッグボーイズの自主練習は、文字通りの「自主練習」で、時間内はなにをやって構わない。帰宅するのも自由だ。

「指導者陣はその様子を観察するわけですが、「コーチ! ノックをお願いします!」「パッチングピッチャーをお願いします!」とリクエストしてくる選手も少なくない。時にはコーチのうばい合いになったりもします。指導者陣が一番大変な時間と言っているかも知れません」

しかし、自主練習制度を導入した当初は「我慢の連続だった」と瀬野代表は回想する。「自主練習の導入を提案してくださった方から「最初のうちは自主的に練習できる選手などいないだろうが、口を出さずだまって見守り続けてほしい」と言われたんです。案の定、選手たちに自由にやらせると、ふざけて遊んでいる選手ばかりという状態でした」

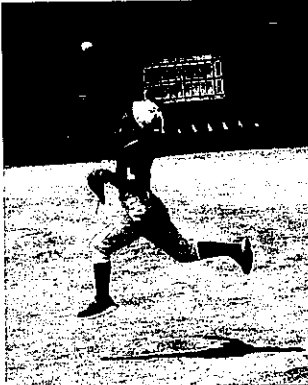
現在、西武で活躍する森友哉選手はこのとき、中学2年生。瀬野代表の記憶によれば「先頭に立ってふざけて遊んでいたのが森だった」。指導者陣は、「遊んでばかりでどうするんだ! 自主練習の時間なんだから、ちゃん

こだわりの練習メニュー

アウトになるならば過程は問わない!

堺ビッグボーイズではジャンピングスローや素手捕球、グラブトスといった練習がメニューの中に組み込まれている。「そんなプレーは早い!」などと言われるようなプレーですが、我々はこういったプレーこそ、早い時期に取り組むことが大切だと考えています。選手たちには「アウトになるならば、どんな捕り方でも構わない」と伝えています(瀬野代表)。

目標は「メジャーリーグに通用する二遊間の育成」だ。



ジャンピングスローの練習に取り組む選手たち。堺ビッグボーイズでは、守備練習において、こういったメニューも取り入れているのだ。



ジャンピングスローというメニューもある。野球以外のスポーツで体のバランスがよくなり、新たな発見もあるという。