

BB通信

6月号vol.19



×



夏至が過ぎ、これからいよいよ夏本番となってきます。太陽の光をめいっぱい浴びた木々が青々と茂ってくるのがこれからの季節です。3年生は最後の大きな大会真っ最中ですが、もちろん勝利のために選手に無理をさせることはありません。今回のコラムでも、二人のコーチが選手のコンディションについて書いてくれています。彼らの人生はまだまだこれからです。今回の大会が彼らの人生の大切な思い出となるように、私達指導者は全力でサポートしていきます。

『コンディショニングの重要性』

コーチ 久富 恵介

今年も早いもので夏の支部予選の時期となりました。コーチ駆け出しの2009年頃、「常にコンディショニングを最優先に考えなさい」と教わりました。皆様もご存知の森友哉選手(BB26期生)が中学2年生時期からチームに携わっていますが、その頃は厳格な投手投球制限等はありませんでした。当時、春の全国大会準優勝、その間のローカル大会でも複数優勝をするなど、実力のある学年でした。森選手は、捕手に加えて中学校時代は投手も務めていたので疲労の蓄積もあり夏の全国大会・ジャイアンツカップでは投手としての登板はありませんでした。様々な取り組み、経験の中で選手を守り、将来に繋げるために投球数制限を導入しました。

投球数制限の設定だけが、選手のコンディションを整えることではありません。

「選手に無理をさせ、怪我をさせた指導者は絶対に責任を取ることができない」これもよく言われた言葉です。選手の観察、コミュニケーション、怪我や痛みを申告する習慣を身につけさせる、選手のちょっとした練習や試合中の仕草にアンテナを張る、そういう環境作りをすることで中学3年生のこの時期に主戦で試合出場をしている選手の中で大きな怪我を抱えながらプレーをしている選手はここ数年記憶にありません。

小学生、中学生ともに言えることですが、身体が大きい、速い球が投げれる、遠くに打球を飛ばせる、早熟型の選手ほど私は危険だと思っています。(理解ある指導者の下、そういう選手達がすくすくと成長できる環境があれば別ですが...)ボーイズリーグの現場でも、下級生の頃に非常に良いボールを投げていた投手が3年生の夏には投げていなかったり、期待をされ指導者に指摘ばかりされている野手が伸び悩んだりしているケースも、コーチを務めてからの期間で目にすることがありました。

コンディショニングと言っても目で見える部位だけを指すのではなく、メンタル面のケアも非常に重要だと感じています。常日頃選手達と接していると、些細な変化に気づくことがあります。プレー中はもちろんですが、朝の挨拶、バスに乗車している姿、ミーティング時の態度、顔色、雰囲気等々、選手の変化に気づいてからは何が原因なのかを考えます。「学校で何かあったのかな?」「家で何かあったのかな?」「今日は体調が良くないのかな?」「昨日は塾で帰りが遅かったのかな?」など、様々な想像をします。それを元に監督、コーチで意見交換をして選手にとってプラスになるアプローチを心掛けています。

指導者、保護者からの過度のプレッシャーは選手にとって弊害になることが多いと考えています。メンタルバランスが崩れ、そこからプレーのバランスが崩れ、怪我に繋がってくることもあります。

ビッグボーイズの選手は、はたからみれば過保護なのかもしれませんが、「選手に無理をさせ、怪我をさせた指導者は絶対に責任が取れない」ので、過保護ぐらいが丁度良いと思っています。4月以降、2、3年生は試合数も増えていますが、3年生はここまで野手、投手ともに大きな怪我人もなくビッグボーイズでの集大成の大会に挑めます。1年生は、じっくりじっくり様々な練習メニューに取り組み上級生同様に怪我をしにくい身体作りを進めていきます。

好きで始めた野球をもっともっと好きになってもらいたい。今後も選手達の、身体・心を見極めグラウンドに立ちたいと思います。

「勇気はいらない!？」

コーチ 岩井 健一

「勇気を出してチャレンジすることが大切」

これは教育の現場でよく言われることですが、「いったい勇気ってなんなんだろう？」と思うことがあります。

例えば、僅差の試合の終盤で、ツーアウトから盗塁にチャレンジする。これは勇気があることとされています。しかし、なぜ勇気があるのか考えてみると、「アウトになったら怒られるから」という理由があつたりします。また、同じく僅差の試合で、長打のあるバッターにインコースのストレートを投げるということも、勇気があることとされていますが、それも「長打を打たれたら怒られるから」ということが理由になっていたりします。

このように見ていくと、「勇気のあるプレー」というものは、大人が子どもに「これは勇気のあることだ」と思い込ませているだけのことなのかもしれません。自分の感性でいけば積極的に恐れずにプレーできるところを、「失敗したら怒られる」というネガティブな思いがあるため、それを乗り越えるためにわざわざ勇気が必要になってくるのではないのでしょうか。

打者として初めてメジャーリーグに挑戦することを表明したイチロー選手。当時それを聞いた周りの人は、「打者としてメジャーに挑戦するなんて彼は勇気がある」と評価していたかもしれませんが、もちろん、イチロー選手自身に全く不安がなかったわけではないかと思いますが、彼はただただ世界最高峰の場所でプレーしたいというポジティブな思いが強かったようです。そういったポジティブな動機から挑戦した結果、彼は大リーグでも大きな成功を収めました。イチロー選手に限らず、一流の選手の思考パターンは、行動の動機が「こうなりたくない」というネガティブなものではなく、「こうなりたい」というポジティブなものであることが多いと感じています。

では、私たち指導者は選手にどのような接し方をすれば良いのでしょうか？終わった結果についてネガティブな言葉をかけることなく、選手が自分の感性に従って思い切ってやったプレーにポジティブな声かけをすることが大切なのではないかと考えています。

そういった思いを持って、これからも彼らの成長を見守っていきます。

「着替える大切さ」

コーチ 土井 幹大

梅雨も、終わりかけてきており、本格的な夏に近づいていることを感じるくらい暑い日が続いています。

そんな中で最近、私が気になっているのは、着替えに関することです。

選手たちの着替える回数の少なさだったり、汗を拭くタオルを持っていなかったり、もともと着替えを持っていなかったりする選手が、多くいるように感じます。

なぜ、このようなことが気になるかというと、選手のコンディションに関わってくるからです。

選手たちはわかっていないかもしれませんが、汗をかいたアンダーシャツで練習をしていると体温が下がり、風邪を引く原因になります。

そのようなことがないように、選手たちには余分に替えのアンダーシャツとタオルを持ってくるようアプローチくだされば幸いです。

この夏は、こまめな水分補給も大切ですが、こまめな着替えもしていけるようにしていくことが大切です。

選手のコンディションを第一に選手のコンディショニングには十分気をつけながら選手を見守っていきたいと思います。