

Sample 練習ドリル バッティング編



① 近距離からのソフトボールをしっかりと打球方向を意識して打ち分ける
 ② ロングティーではボールにバックスピンをかける意識で
 ③ 前後への体重移動を大げさなまでに、遠くに打球を飛ばせる体の感覚をつかむ
 ④ 連続ティーではスイングするためのスタミナアップを狙う
 ※以上4つのメニューを時間で区切って回していく。また、このチームではソフトボールを使った練習メニューが多い。その理由は、硬球よりも60g重い200gを強く、速くに飛ばすためにある。

していく。そして、野球は相手があるのスポーツですから、次の段階には対相手。キャッチボールにしても相手が捕ってくれるから成り立つものです。さらに段階を経ていき投手なら対打者で投げ、そこでアウトを取ることが求められます。こうしてシンプルなものから発展、応用と段階を踏むプログラムを組んでいます。

——その練習を見させていただきましたが、シート打撃時の走者の動きが特徴的に映りました。

倉俣 守備側にとっての相手、つまり走者、走者にとっては野手。それぞれがあらゆることを想定できているか、または準備した上で実践できるか。これを念頭に走者にはいろいろな動きをさせます。狭殺プレーでは2人以上走者がいるときは鬼ごっこ感覚で、若い塁の走者が必ずランダンプレーを仕掛け、守備側にできるだけ多くキャッチボールをさせる。その間に、先の塁の走者を進塁、ホームインさせることを心がけています。野

球の起源をたどるとボールを使った鬼ごっこみたいなもので、そこにルールの細分化と道具が加わって今の形になっています。もともとはボール遊びですから、こうして“ゲーム脳”を磨くわけです。

——先ほど世界から評価されていると言われた戦略やゲーム脳のことを踏まえると、チームとして走塁にウエートを置いているのでしょうか。

倉俣 それはありますね。どうやって1点を取るかを考えたとき、最も簡潔な方法は走ること。野球の動作を簡単に分ければ走る、捕る、投げる、打つ。あとの3つは道具を使ってのことですから、走ることに比べれば難しいのは当たり前です。走るの誰でもできますから、確率でいえば10割、捕るのは9割5分、投手は6割ストライクが入る、打者はヒットを打てても3割。この上で足が速いといった身体能力、状況判断能力に磨きがかかれば、より得点に近づくでしょう。監督としてもそ



ういう選手は使いやすいですし、高校、大学、社会人、プロでも同じことが言えますよね。

1週間21時間の野球で年間300打席を経験

——チームでは、学業の成績にも着目しているようですね。

倉俣 評定平均3.0以上、これがチームのノルマです。野球がいくらできても勉強がおろそかでは……ね。子どもたちに「夢は？」と聞けば十中八九、「プロ野球選手」と答えが返ってきます。私はそのプロチームで働いていますが、仮にプロに行けたとしても平均寿命は8年、一

軍に限ればわずか4年です。10年以上プレーできる選手は一握りという現実を知っています。だから、可能性を広げておく意味でも今のうちに学業で頑張っておくことも必要だと私は考えています。

——先ほど言葉にされたゲーム脳、状況判断にも学業は関連してくる要素だと思います。

倉俣 そうですね。自分の判断や動きだけではプレーは進みません。自分がどう動き、言葉を発して相手に理解してもらうか。リーダーシップやコミュニケーションといった能力も必要になってきます。それにはたくさんの言葉とその意味を知っておかないといけませんよね。チームでは、学期末の通知表のコピーを提出させていますが、今のところノルマの数値をほぼ全員がクリアしています。

——そうすると、野球と勉強それぞれの時間の使い方も大切になってきます。

倉俣 われわれのチームは平日3日と土日、拘束日数は多いかもしれませんが、平日は短時間で月曜と金曜は75分のプログラムで13種のトレーニングを3セット、木曜日は約2時間のソフトボールを使った総合練習です。トレーニングは下半身、体幹強化が中心で筋持久力を上げることが目的としています。1週間にチームとしての時間は約21時間で、学校は1日6時間授業として週30時間。トップアスリートを育成するには年間1000時間の練習が必要だと言われています。週に21時間で年間50週として約1000時間強。そういう意味ではクリアしていますし、頭も体も刺激を必要とする中学生期にはこのくらいがちょうどいいのではないのでしょうか。

「優勝争いに絡むチームづくりが私の義務。選手たちのモチベーションを上げています」



——その時間の中で、年間200試合を戦うようですね。

倉俣 3学年、練習試合と公式戦を合わせて約200試合で、1年間で野手だと約300打席立ちます。プロで144試合フル出場して500から600打席ですから、その約半分を中学で体験できます。おかげさまで専用グラウンドがあるので、関東のトップクラスのチームに来ていただいて試合ができています。単純な数、プラスアルファで対戦相手の質も高いのは、恵まれているでしょう。また、すべての試合に出るわけではありません。チームメートのプレーをバックネット裏から見る機会も多々あります。外から見ることで学ぶこともたくさんありますよね。

——そうした充実の1週間、1日を過ごす現チームの今季の仕上がりはいかがでしょう。

倉俣 このオフはいい時間を過ごせましたので、春の関東ボーイズ大会を経てのジャイアンツカップ、夏の選手権を視野に入

れています。子どもたちには「中学生のうちに10人に一人の逸材になろう」と伝えています。好きな野球をやっているなら、それだけの選手になるつもりで練習していこう、と。同時に、常に優勝争いに絡むチームづくりが私の義務でもあるので、今年は2つある全国大会のうちどちらかは出してみせようと、選手たちのモチベーションを上げています。私自身、今シーズンが楽しみです。

Team Data

高崎ジャイアンツ
ボーイズ
(群馬県高崎市)

部員：34名(3年17、2年17) / スタッフ：9名 / 練習スケジュール：月、木、金、土日祝日 / 練習環境：東京精密管小串TGボールパーク / HP、倉俣監督ブログあり