

スポーツ少年団

# 静岡

# ソフトボールクラブ

# 指導要項



平成 17 年改訂

スポーツ少年団

静岡ソフトボールクラブ指導研究会

## はじめに

ソフトボールにも世界大会・オリンピック等を目指した競技スポーツと、職場、地域等で友好目的のレジャースポーツとが存在している。ここで指導する目的は、どちらのスポーツをするにしても初めてソフトボールの世界に踏み出す初期段階の若年層を指導するためのものである。どちらのソフトボールを行うにしても基本的動作を身につけなければ、好結果も楽しさも親睦も得られないだろう。むしろケガ、悩み、そしてスポーツ嫌いになってしまう恐れができてしまう。この指導要項が最終的に目指すものは、生涯にわたって子供達がソフトボールを親しみ、楽しむ事ができる様にする事である。また、若年層としての心身の発育程度を考慮し、個々の体力に応じた段階的指導方法を確立しようとしたものであるが、唯一無二のものではない事も付記しておきたい。

従来、日本におけるスポーツ指導者の評価は、優れた記録を出した選手を育てたとか、強いチームを作ったとかという、結果によって左右されてきた。しかし、この評価の仕方は正しいのであろうか？ 時代が変わって勝つ為ばかりでなく、楽しむ為のスポーツや健康維持の手段としてのスポーツの重要性が認識され、スポーツが社会生活の一部として捉えられている現代では、勝敗という結果のみで指導者を評価してしまう事は必ずしも正しいとは言えない。指導者の質の向上が叫ばれている今日でも、残念ながら未だに自分の評価や名誉を気にするあまり、強いチームや強い選手を作ろうとし、無理・無駄ばかりの経験主義、勝利が全てと考える勝利至上主義、自分の為に選手がいると考える監督中心主義、はたまた猛練習だけが選手を強くすると思込んでいる根性主義等々が一部指導者の中に見られるのも事実である。勝つ事ばかりを求められた選手は、負けた時「自分の価値を失った」と考えてしまう危険性がある。スポーツで得られる価値観はその選手にとって生涯重要な要素になり、その人生に与える影響力は多大なものである。

では、良い指導者とは何によって評価すべきであろうか？アマチュアの指導者において正しくは、強い選手・強いチームを作ったという結果でなく、(特に小・中学生の指導者は勝つ事を重視した指導をしてはならない。) どのような指導で選手やチームを育てたかという過程において、指導者を評価すべきである。指導の過程で良い指導方法を用いた指導者のみが、良い選手・良いチームを誕生させる事ができるし、高い評価を得られるべきである。では、良い指導方法とはどんなものか？それは指導の過程で、選手の個性を最大限に生かしながら、いかに合理的・科学的な指導を展開し、最小の努力と最短の時間で最大の指導効率を上げる事である。又、選手のことを第一に考え、選手がその指導に心から満足し、納得して楽しみながら上達の道を歩める事を願う指導である。

静岡 SSC 指導部では、低年齢層を指導するという重大な責務を感じ、時代にそぐわない考えや、合理的・科学的でないものは排除し、今までの常識や言い伝え経験などをもう一度検証すべき必要があると考えている。その上で、子供達の心身の成長過程を考慮し科学的に裏付けされたものだけを取り入れ、無駄の無い合理的な動作を身に付けさせる様努力し、さらにスポーツを生活の一部と捉えメンタル面の指導も重視し、子供達の将来を見据えて選手の事を第一に考えた良い指導方法を目指したい。

# 指導の基本的考え

まず始めるに当たってソフトボールという競技がいかなるものかを理解する必要がある。考えるに、一般的に同一視される野球と比較してみるとわかり易い。ほぼ両者とも同じ様な競技内容であるが、よく見るとボールの大きさ、塁間の長さ、そしてピッチャーの投げ方が違う事がわかる。ソフトボールは大きなボールを小さなバットで狭いところで打つスポーツである。インドアでも可能な競技なのだ。したがって、野球のように遠くへとばない。遠くへ投げないことになる。似て非なる考え方が両者の間には存在している。これを同一視してしまう事には危険が生じることとなる。

ソフトボールは単一の同形無比なスポーツであることからこそ、オリジナルな指導が要求される。ここで記される指導はそんな考えのもと行われるものであるが、永久不変なものではなく、技術の進歩、世界の流れ等により改訂されるものである事を承知おき願いたい。

平成 16 年

スポーツ少年団

静岡ソフトボールクラブ指導研究会

増井	智行	小長井	優
山崎	政弘	八木	宏明
		池田	正美



# 目次

第1章	スポーツと科学の関係
第2章	実技要項
第3章	投手編
第4章	捕手編
第5章	守備編
第6章	指導法
	6-1 子供達の為によい指導者を目指す
	6-2 子供を知る
	6-3 コーチのメンタルトレーニング
第7章	スポーツ生理学
第8章	番外編

# 第1章 スポーツと科学の関係

スポーツ運動というのは色々な要素（心理学・社会学・人間学など）を含んだ複合現象であるので、できるだけ多角的な考察が必要であるが、自然科学による考察法においてはスポーツ運動というものを運動生理学・物理学的法則から説明できる現象とみなす。

(スポーツ運動学 著者 クルト・マイネル)

ソフトボールはいうまでもなく運動である！運動である以上運動の法則（物理）に支配されている。SSC技術指導部では、“物理の法則に従って運動すれば合理的で効果的な無駄の無い動作が出来る”この考えを技術指導の基本的理論として選手を指導・育成していく方針である。又、コーチングを技術と考え、日々の技術進歩に遅れる事なく常に研究を怠らない所存である。さらに、理論は一つでない事も十二分に承知しており、選手の成長過程に合った理論的・合理的な動作に付いてのご意見・ご提案は是非取り入れさせて頂きたいと考えている。

## 【ソフトボールのプレイに見られる主な物理】

### 運動の第一の法則

慣性の働く方向に力を運び続ける事で、力の移動と増幅が出来る。

### 運動の第二の法則

$F$ （動的力）= $M$ （運動体の質量） $\times$  $A$ （加速度）

$A$ の加速度が大きいくほど、動的力も大きくなる。最大の加速度を求めるには筋肉の直線的な伸縮よりも、**筋肉をねじる事によって生じる体の中の内部応力を利用する。**

（内部応力…外力で固体に歪ひずみが起こると、個体内に外力と釣り合う為の力が生まれる）

### 体重の移動（重心の移動ではない）

一方の足から一方の足へ体重を移し変える事で、体重を移した方向への力が生まれる。

### 重心の位置

その運動種目で必要とされるそれぞれの姿勢では、重心が低いほど安定し、重心の移動が少ないほどパワーが生まれる。（重心を前後・左右・上下方向に動かすとパワーロスする。）

### 吸収と反発

吸収されるエネルギーが大きいくほど反発力も大きい。

（平手打ちより、空手打ちの方が力は大きい）

### 残身（心）

衝突させた後もその状態を長く保つ事で、より力を加える事ができる。（フォロースルーが重要）

## ラテラル・モーメンタム（横への運動量）

できる限り質量の大きいものを運動させる方が、よりパワーが生まれる。

## 慣性モーメント

エネルギーが一定ならば、慣性モーメントを小さくすれば回転速度を速くする事が出来る。  
回転の中心軸から質量を遠くに置くより、質量を近くに置いた方が回転を速くさせる事が出来る。

## 【ソフトボールでは使われない主な物理と動作】

### 遠心力

ソフトボールでは、打つにも投げるにも遠心力を利用した運動は無い。  
例外…ウインドミル投法の投手は、腕を回転させるとき遠心力を利用する。

### 軸を固定しない回転（固定すればねじり）と二軸の回転

一軸であっても、軸を固定しないコマのような回転運動はしない。又、二軸では十分な回転と体重移動ができないので二軸の回転は使わない。

### 前屈

動作や構えにおいて、前傾はあるが前屈する事は無い。

## 【合理的なソフトボールの動作の基本原理】

運動物理学を考慮したソフトボールの合理的な投打の動作は、重心を安定させ、一方の軸（後ろ足）に体重を乗せながら十分にねじりを加え質量を蓄え、そのねじり戻しの力ともう一方の軸（前足）への体重移動（重心の移動は極力少なく）と質量移動でパワーを生み、体重と質量を移動された軸足を又ねじる事でさらなるパワーを発生させるという事である。

**重心の安定 ⇒ 一軸のねじり ⇒ 体重・質量の移動 ⇒ 一軸のねじり = 最大の力**

### ねじりの方法

1・ ソフトボールの動作では、ねじる事で体内での内部応力を発生させそれを利用するのであるが、ここで重要なのはねじりの発生源である地面との接点足の裏である。ねじりを十分にするには一軸でなくてはならないが、その支点は踵<sup>かかと</sup>でありその固定が重要である。その為には足の親指でしっかり地面を掴む（足の裏全体ではなく、内側を地面に食い込ませる感じ）。重心を安定させ、つま先は力を加えたい方向に少し向ける。それによりねじりの土台ができ、前への体重移動もしやすくなる。（足の裏が動いたり開いたりすると、十分なねじりが出来ない上に肩や腰が入り過ぎたり、逆に開き過ぎてしまい力を後ろや横に逃がしてしまうので注意が必要。）

2・ 足の裏で発生されたねじりは、ふくらはぎ・膝・ふとももの内側を通り股関節まで達する。次に、股関節を支点到腰から上を反対方向に背中を通して左肩までねじり上げていく。（股関節ま

では内側の筋肉をねじり、それより上の筋肉は外側をねじる。)ねじりの力は各部分を伝わっていくたびに、その部分部分で起きたねじりの力がプラスされ、さらに十分なねじりパワーが蓄積される。**注意…構えから動作の終了まで頭は廻さない。**ここで重要な事は、力を向ける方向とは反対側の後ろ腰のねじりである。これがしっかりできないと脚がねじれても上体のねじりが不十分になり、一般的にいう後ろの壁ができない状態になる。

3・ 次に、後ろ側のねじりを保ったままステップをして体重移動を開始しステップした足が固定されたら一気にねじりを解き放ち、そのねじり戻しの力を利用して前側のねじりを作り、前後のねじりパワーを合体させて最大の力を発生させる。又、ねじりを開放した後ろ脚は全部の力を前に移す為フリーフットにし、体を支える程度にする。

※ ソフトボールの投げたり打ったりする動作では、コマのように中心軸（人間では背骨）を回転させ遠心力を利用して力を発生させるのではなく、軸脚を固定し一軸を作り、軸脚と上体を反対方向に廻しねじりで力を発生させる。コマを廻すには最初に大きな力を加えなくてはならない。同じようにソフトボールの投打の動作においても、ねじりの力がないと動き出しは上体の力や体の反動を利用する為、下半身の力を引き出しにくい。ねじりを使う事により、弓を放つ時のように最初から後ろに十分力を溜めておき、それを一気に解き放せば余分な力や動きは必要なく、合理的で無駄のない動作ができる。

### 欠点

このねじりでパワーを生む方法の最大の欠点は、筋肉をねじる事により“**関節や筋肉が硬くなりやすい**”と言う事である(特に膝の関節や肩)。この点に十分注意して指導しなくてはならない。その対処法(打撃)は、ねじりを作って構えた後、一度全身を軽く上下にゆする事である。又、特に下半身の弱い現代の子供(特に小学生低学年)が、ねじりのパワーにどこまで筋肉・骨格が耐えられるかどうか不明な点もある。しかし、100%のねじりができないまでも、この方法を採用してみる価値は十分あるものと考える。



## 第2章 実技要項

### 【キャッチボールの基礎】

捕球の基礎：送球を考慮した捕球を心がける。

1. 相手に正対して構える。
2. ボールに対して直角にグラブを出す。
3. 常に肘と膝は軽く曲げた状態で、身体の正面に近いところで捕球する。

正面で両足を揃えた状態で捕球すると次の動きができなくなるので、やや左足を前にした状態がよい。



### 【送球の基礎（スローイング）】

1. 軸足を固める  
右足を半歩、投げる方向に対し直角よりやや内側に向ける。
2. ねじる  
ねじり理論を参照
3. 肘を高く上げる  
肘の高さを保ちながら、肘を先行させ、肩→肘→手首の順にボールを投げる。
4. フォロースルー  
投げた後は肘をしっかり伸ばしフォロースルーを大きくとり、最後に右腕を左膝の外側におさめる。



**ワンポイント：** 肘の高さを高く保つ！  
左肩、左肘は送球方向に向ける！

### 【ゴロの捕り方】

1. 補球の体勢に入ったら、グラブを下から始動させるために早めに地面につける。
2. ボールに対してグラブを直角に出し、片手で捕球する。
3. 体重移動をしやすくするためには左足の前で捕球すると良い。右手は送球のために準備しておく。
4. 捕球直後グラブを身体に寄せながら、右手でボールを握ると同時に素早く右足を前に踏み出す。
5. ひねりを産むためには踏み出した右足を45°程度外に開く（以降は送球の項を参照）。
6. 姿勢を保ったまま送球は低いまま行う。



## 【フライの捕り方】

1. フライが上がったら半身に構える。
2. 落下地点に速くはいるためにはグラブを出したまま走らない。
3. 落下地点に入ったら正面で捕球する。



## 【バント】

易しい順に段階的に教えて最終的にセーフティバントができるようにする。

### 1. オープンスタンスのバント

かかとをフェアラインの延長に合わせて構え、バットを身体よりピッチャー寄りに出す。バットのヘッドは水平よりやや上方でピッチャー寄りに位置する。ヘッドが外角高めになるように構え、上の手はバットの中程を握る。送りバントは確実にランナーを進塁させることが目的なので、ボールが転がったことを確認してから走る。



### 2. スタンダードスタンスのバント

#### 2-1 送りバント

スタンダードに構えピッチャーよりに立つ。バットの構えはオープンスタンスのバントと同様。

#### 2-2 ヒッティングの構えからのバント

ヒッティングの構えからオープンスタンスのバントのバットの位置に移行する。



### 3. セーフティバント

バットとボールが当たるときに身体がピッチャー方向に動き、バットを上からかぶせるように捻る。決してバットを後ろに引くのではない。バットとボールの当たる位置はバットの下面になる。やや後ろ足をクロスして身体をピッチャー方向に移動するが、バットはボールに当たった位置を動かない。身体がピッチャー方向に移動した分バットを後ろに引いたように見えるが、バットは動いていない。身体が前に動いた分だけ相対的にバットが後ろになっただけである。ボールの勢いを殺すためにバットの芯よりヘッド寄りに当てる。セーフティバントは安打を狙うものであるため、一塁まで早く到達する事を考えてスタートをきり易い体勢でバントする。



## 【バッティングの基礎】

1. バッティングのポイントはトップの位置からミートポイントまで最短・最速に振り出すこと。その目的は、ピッチャーからのボールをできるだけ長く見ることである。スタンスは肩幅とし軸足のつま先をややピッチャーに向け、身体のを抜いて膝をやや曲げて立つ。グリップは後ろ肩の辺りに置いておく。バットはヘッドが開かないようにしながらやや寝かせて構える。このときピッチャーを見据えるようにする。
2. ピッチャーのモーションに合わせて軸足に捻りをつくる（捻りの方法参照）。軸足の捻りをつくりやすくするために前足の膝を後ろに向ける。その時肩とグリップの位置関係を変えないようにする。
3. 前足をピッチャー方向にステップする。このとき前足の内側で地面を押さえて捻りを戻しながら体重移動を始める。ここではバットを始動させない。
4. 前足の壁ができれば後ろ肘を素早くへそに向け、バットのグリップをボールに合わせる。
5. バットはできるだけボールに対して水平にして、ピッチャー方向に振り抜く。フォロースルーはできるだけ大きくする。



## 【走塁の基礎】

1. 一塁までは3フィートライン内を走り、ベースに到達する前にスピードを緩めない。内野ゴロの時にはオレンジベースを駆け抜け、直線的に進んでからできるだけ早く右足でブレーキをかけるように止まりインフィールドを見る。
2. ボールが外野へ抜けた場合は一塁ベースの手前で外側に膨らみ白ベースを踏んでオーバーランする。
3. 常に次の塁を狙う姿勢を持つ。
4. 離塁はピッチャーの手からボールが離れた瞬間に素早く行き、二塁ベースに身体を向けて顔はピッチャーに向ける。離塁の構えはベースをまたぐ方法と後ろ足をベースにつける方法がある。
5. スライディングはベースにまっすぐ進む方法と回り込む方法がある。
6. 走者は常にタッチアップとハーフウェイを考慮した走塁を心がける。

## 第3章 投手編

# PITCHING ピッチング

### 【ウインドミル投法とは】

ソフトボールの投法には大別すると、ウインドミル投法・スリングショット・スタンダード投法の3通りのタイプがあるが、ここでは現在主流のウインドミル投法について説明する。

この投法は腕を大きく回転させて投げる為、ウインドミル（風車）投法と呼ばれるものであり、遠心力・振り子の原理・てこの応用など物理学的要素が関わっているのでその原理を理解し、どの部分でそれらが利用されるかを知っておく必要がある。

又、一口にウインドミル投法と言っても10人いれば10の投法と10の理論があると言われるほど、人それぞれである。

フォームとか投法はその人が一番投げやすいと思うやり方で良いのであるが、ここで重要なのはそれぞれの形でのブラッシング（後述）を一定させ常に同じ形でブラッシングをする事である。

尚、これから紹介する投法も、一般的なウインドミル投法の一つとして受け止めて頂きたい。

### 【投手としての適正と、投げられるまでの期間】

投手として理想の体とは、“骨格がしっかりしている・長身で腕が長く手も大きい・粘りと柔軟性のある大くて長い筋肉を持つ・足が速く瞬発力がある・運動神経が抜群で精神力も強く闘争心がある者”が最適である。が、果してこのような人間が何人いるであろうか？

まして、小・中学生の心身は発達途上であり、投手として完璧な条件を備えた子供は「皆無に近い」と言っても差し支えないだろう。

投手としての適正でまず大切な要素は、本人の「ピッチャーをやりたい」と言う“やる気”である。選手の素質を見抜き投手の面白さを伝え“やる気”を引き出してやるのも指導者と親の役目である。それと同時に、人一倍の努力と続ける事の難しさも子供に説明しておく必要もある。

次に重要な要素は脚力の強さと速さである（腕を早く廻すには脚力が必要）。

体は大きい方が有利ではあるが、絶対条件ではない。なぜなら長い腕は大きく回るが、短い腕より回転スピードが劣るからである（スピードボールを投げる条件の一つに、速い腕の回転がある）。

選手は一人一人違う、指導者は個々の特性を見抜きその特徴を引出し、粘り強く“やる気”を継続させる事が「投手を育てる」上で大事な仕事の一つである。

ウインドミル投法は決して難しいものではなく、段階を踏んで正しい練習をすれば誰でも必ず投げられるようになる。（一定のレベルには誰でも達するが、それ以上は素質・体格・練習量等が絡む）勿論個人差はあるが、半年でそこそこ投げられるようになり、1年も経てばそれなりに投げられるようにはなるだろう。しかしながら、ここで多くの監督・親が間違いを起こす。

それは、ある程度投げられるようになると、“早く試合で投げさせようとする”事から起る。

後述するが、段階を追って投手を育成すべきであり、試合である程度結果を残せるようになるには最低1年半～2年はかかると考えていいだろう。

それでは、これから具体的なピッチング方法の説明に入るが、説明は全て右利きの選手を想定する。

（右足・右脚…軸足 左足・左脚…ステップ足、足…足首より先・脚…股関節からつま先まで）

又、方向は投球方向に対して〇〇度とか時計の文字盤を利用して説明してあるが、あくまで目安でありその角度にこだわる必要はない。

# ピッチングの基礎

運動ではどの種目でも基本の大切さは言うまでもないが、ウインドミル投法においても同様である。では、ウインドミル投法の基礎とは何か？一言で言うならば、それはブラッシング(後述)とブラッシングのフォームである、すなわちリリース時の形である。このブラッシングとその形が安定すれば、ピッチングの70%が終了したと言っても過言では

## ブラッシングとは

ウインドミル投法で腕を回転させリリースの時、その腕を体側(軸足)に接触させる事である。具体的には、横を向いた体勢で肩を支点に遠心力を利用して腕を前から後ろに大きく廻し(腕の廻方は後述)、その腕が体の横を通り体側を通過する時(リリース時)、尺側部(肘のすぐ下の一番太い部分)の内側面を大腿部(腰骨の後ろ側、ズボンのポケットの部分)に接触させる動作である。

何故この動作が必要か？…肩を支点とした大きな円運動(振り子運動)を、腕を体側に接触させる事により接触した部分を支点とした二重振り子運動に変え、肘から先のスピードを上げ、てこの応用で手首のスナップを強く利かせボールを投げるためである。(肘のすぐ下を当てるのが重要)このブラッシングをする事によりボールは急ブレーキをかけられた状態になり、勢い良く手から飛び出す。遠心力でボールを加速させ、二重振り子運動としてこの応用でボールを投げるのである。

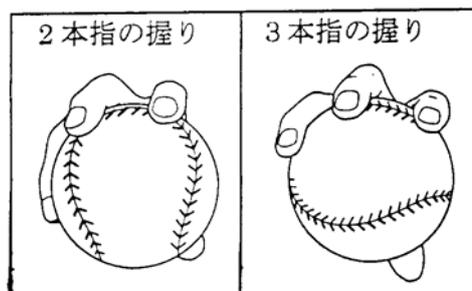
※ ブラッシングについては厚く当てるとか、薄く当てるとか指導者により意見が別れる。特に最近ニュージーランド投法が紹介されてから、厚く当てる人が多いようである。一般には、薄く当てると伸びのある斬れのあるファーストボールが投げられ、コントロールもつけやすいと言われている。一方厚く当てると、重いファーストボールが投げられ、変化球が投げやすいと言われている。このように投法によってもブラッシングは変わってくる。指導者は一口にウインドミルと言っても色々な投法がある事を承知した上で、その選手に合った投法を採用すべきである。

ここでは、初期のブラッシング練習ではやや厚くトンと言う感じで当て、手首が自然に返りスナップを利用する事を理解させ、上達して行くに従い徐々に薄くしていき、セットからの投球練習の段階に入ったら薄くピシッと叩くと言う感じ当てるブラッシングをします。このように両方のブラッシングを知っていれば、将来変化球を必要とした時、有利かと思われれます。又、小中学生の時は、変化球は手首や肘に相当な負担をかけるので原則として教えません。しかし、チェンジアップは手首への負担が無いので使っても構わないと考えています。(一部の指導者の中には、小中学生にチェンジアップは必要無いと言う意見もある。)

**ブラッシングはウインドミル投法において最重要課題である。**

## ボールの握り

ファーストボールのボールの握りは2本指と3本指で違いますが(親指を除く)、どちらの握りでも、全部の指を縫目にしっかり掛ける必要がある。(小指は必ず曲げておく)又、スナップを効かせる為、ボールと手のひらの間隔をなるべく空け、指の指紋部分の先で軽く握る。(深く握ったり強く握ると手首のスナップが効かない。)親指は指先のやや右側でボールを支えるようにする。



## 【第1の動作…体を静止した状態でのブラッシング】

### ①（構え）

上体を投球方向に対し左に30°に開き、両足のつま先を締め腰から下を上体と逆方向の右に30°向け、肩の力を抜き楽な姿勢で立つ。（顔は投球方向にしっかり向ける。）

### ②（腕の上げ）

体側にある右腕は手のひらを外側（3塁側）に向け、肘を肩の高さまで上げる。同時に引っ張られて上がる（この時点の練習では肩関節は最上部まで上げない）。腕の力を抜き、肘を大きく使い地面と垂直に腕を上げる。

（第一の動作では左腕を使うと体が動いてしまったり、肩が開くので使わない。） 写真1

### ③（腕の下げ）

力を入れず上がった肩関節を下げ、肘を軽く伸ばしながら肘先行で腕の重さを利用して手を体側に降ろす、手のひらは3塁側に向けたままである。この時、腕を後方に大きく回しながらおろしてくる。

### ④（ブラッシング）

伸ばした肘を再度軽く曲げ、腕を体側に接触させブラッシング（リリース）が行われる。この瞬間、肘は一瞬体側に残されたままの状態になり、肘から先だけが体の前を通過して行く。手首は肘が体側に接触した瞬間、この原理でスナップが効き上に跳ね上げられる。写真2

### ⑤（フォロースルー）

ブラッシング後、腕は止めてはならない。腕の力を完全に抜き、肘が自然に前に出る感じでフォロースルーに入る。

手の収まる位置は体を静止した状態でのブラッシングであるので、みずおちの高さで、方向は右斜め前方であり、重要な事はブラッシングをした瞬間手のひらが上に向いていることである。

（手ひらを下向きに返すと、スライダー回転やドロップ回転になるので絶対してはならない）その後、手のひらは手前から廻し込みながら肘。腕を悉皆前に出す。 写真3

☆ 最初はボールを持たないで練習をし、慣れたら2m位前に置いたネットに向かって投げる。

**第一の動作が正しく行えたならば、ボールは右斜め前方に飛び出すはずである。**

練習は小学生で週3～4日、1日100～150球。中学生は週4～5日、1日150～200球が目安である。

尚、初期の段階では接触により腕がこすれて痛くなったり、お尻の横があざになったりする事があるが、慣れれば痛くなくなるし、運動障害上でも問題ない（練習はなるべく長袖を着用）。しかし、関節が痛くなったり肘が腰骨に当たるようではブラッシングの方法が間違っている証拠であり、修正と休養が必要である。

### **ブラッシングが上手に出来ない原因**

1・体が動くと接触の場所がその都度変わり、一定したブラッシングができない。

（特に上体を正面に廻し向けないように注意する。）

- 2・腕を体の真横に上げないと腕を下ろす時、腕が体の前や後ろを通りブラッシングが厚くなったり薄くなったりしてしまう。腕を体の真横に真っ直ぐ上げて、真っ直ぐ降ろす。地面に対し、腕を垂直に振る事がである。(時計の振り子のように)
- 3・人間の防衛本能が働き、衝突してくる腕を腰が本能的に避けようとし、無意識に腰が引ける。
- 4・肘が伸びきっていると手首に近い所が腿に当たったり、ボールが脚に当たってしまう。



写真 1

写真 2

写真 3



### ブラッシングの悪い例

## 【第 2 の動作…下半身の利用と体重移動と腕の回転】

第一の動作に下半身の動きと大きな両腕の動きを加えた動作であり、体重移動と股の締め、腰と左脚（ステップ足）のねじりによる力強くスピードのあるブラッシングがここでの重要な課題である。

### ①（構え）

構えは第一の動作と同じであるが、スタンスをやや広く構える。慣れるまではボーズレもグローブも持たずに、両手のひらは右手を上を上向きに重ね、腕が楽に伸せる位置（ヘソの下辺り）に置き構える。この時、顔はしっかり投球方向に向ける。

### ②（腕の振り上げと右脚への体重移動）

左足を浮かせながら、全体重を右脚に乗せる。この体重移動の動きに合わせて両手を下から大きく円を描くように持ち上げ、両腕で頭上に大きな輪を作る。この時、背筋を伸ばし胸をしっかり張り府関節を最上部まで上げる。

※ なれてきたら、腕を回転させる。(下記参照)

写真

### ③ (左脚への体重移動・ねじり・ブラッシング)

左足を降ろしたら固定し(この時点ではまだ後ろ脚体重)、股を締め付けながら右脚から左脚に一気に体重を移動させる。その力を利用して両腕を素早く体側に引き付け腰を切る。(股を締める強さと速さがボールのスピードに関係する)

股の締め・体重移動・左腕の引きの力を利用して右腰・右腕を左脚に引き付け腰を切りながらブラッシングをする。リリースの時に全てのエネルギーを集中するのである(右脚は体を支える程度)。これら一、速の動きは瞬時に行われるが、下半身を先行させる事が重要である。

☆この時、関節から足の内側に力を入れ右腰は鋭く左に切り、左足の内側にできた壁にぶつける。(左に腰を切る時の支点は、左足の股関節である。)

☆第2段階では、しっかりした体重移動は必要だが、重心の移動は少なくて良い。 **写真 5**

### ④ (フォロースルー)

リリース後のフォロースルーは大変重要であり、コントロールやボールの勢い・切れに影響を与える。

ブラッシング後左脚の捻りを緩め、体の右側部分を投球方向に向けて行き、腕の動きが止まるのは、手が顔の高さまで上がってからあり、全ての動きの最後となる。特に肘と手の動きは重要であり、手と肘は投球線上を出来るだけ長くボールを追い続ける必要がある。

尚、手のひらはブラッシングでお腹側に返った後、手前から前方へ突き出すようにする。 **写真 6**

## 各部分の詳しい動き

### (左脚)

左足を降ろすと同時に膝を軽く曲げ(ショックを和らげる)足の指でしっかり地面を掴み、つま先の角度約45°を保ったまま一軸のねじりを作る。

左脚の踏ん張り(捻りの項参照)で左足内側に壁を作り、右側から来る力をここで受け止める。ブラッシング時の左脚の安定は非常に重要であり、足の裏がズレたり、膝が緩んだり、伸び切ってしまうとボールのスピードやコントロールに大きなマイナス要因を与えてしまう。

### (右脚)

股の締め付けを素早く行う為、右足はつま先で地面を強く蹴る。(この時、体重は右足に多く残す)次に、体が浮かないように膝に角度を作り左膝の下に押し込むように股の締めによって左脚に引き付ける。(つま先は親指の横腹だけで地面を削るように、角度を保ったまま前に移動する)

左膝の角度より右膝の角度が鋭角になる事により、右府右腰が下がり腕の回転を大きくすると共に、低い位置でボールを放す事ができる。

### (腰)

右腰は股の締めにより左脚の壁に引き付けられ、ブラッシングの瞬間に左脚のねじりの力により鋭く左に切ったら左壁にぶつける。**腰をできるだけ速く切る事により、腕が速く振れる。**

(引き付けによる腰の後ろから前への移動が先で、次に腰を切りながらブラッシングをする)

### (左腕)

頭上にある左腕は、内側に捻りながら一気に鋭く遠く体にぶつけるように体側に引き付ける。

左腕の働きは大変重要であり、左腕を遠く強く引く事で体の右側の動きも遠く鋭くなる。左手(グローブ)の収まる位置は体側であれば腿・腰・胸どこでも構わない。しかし、体の外側に引くと、上体が回ってしまい左の壁ができにくくなり、内側に引けば胸が張れない。

### (右腕)

頭上にある右腕は、計を伸ばしながら外側に大きく広げ、下半身の動きに連れられて体側に鋭く引き付けられ、再良計を軽く曲げブラッシングする。府・計・手の順で降ろされ、ブラッシング直前まで手のひらは三塁側を向いているが、腰をひねる事により手のひらは投球方向に向く。

腕の回転は、頭上からリリースまでの部分を最も大きく遠く鋭く使う。



写真4

写真5

写真6

(腕の回転について)

- ※ ボールは最初から最後まで投球線上を垂直に廻す。
- ※ ボールを一塁側に向けて廻し始め(内廻し)、トップ(ボールが頭上の位置)を過ぎたら上向きに返し、リリース直前の踵の動きで三塁側に向く。(ブラッシング時は腰を前にひねるのでボールは自然に投球方向に向く。)
- ※ 肩を支点とした回転であるが、回転を大きくする為に、肩関節を大きく廻す。トップでは肩関節を最大限に上げ、リリースでは一番下まで下げる。ボールを大きく廻すのではなく、肩・肘を大きく廻す。
- ※ ボールの回転は真円ではなく、トップからリリース部分の回転が最大となる。
- ※ 腕は下半身に引っ張られように、肩⇒肘⇒ボールの順で柔らかく鞭のようにしならせて廻し、腕を棒にして廻してはならない。(肘先行でブラッシングする事)
- ※ 最初から速く廻そうとせず、リリース時に最大のスピードになるように加速させながら廻す

### 【第3の動作…ステップと大きな重心・体重移動と腕の回転の関係】

ここでの重要課題は、ステップによる前方への身体の加速と素早い重心・体重移動と正しい腕の回転であり、上半身と下半身のバランスを取りブラッシングのタイミングを覚える事である。

#### ①(構え)

左足を30°(11時の方角)に外に開き構える。(つま先は1:30の方角)  
肩の力を全て抜き、グローブでボールを包み体の前面に置く。

#### ②(投球準備)

肘のリードでボールを真っ直ぐ後方に引き(テイクバック)、軸足に全ての体重を乗せる。同時に上体を投球方向に少し前傾させながら、ステップ足を浮かせる。(高く上げない)

#### ③(投球)

軸足の踵を浮かせ全体重をつま先に集め、上体をさらに前傾させ十分力が溜まったら強く前に蹴り出す。と、同時に前傾した体を素早く起こし、ステップ足を大きく前に踏み出す。

両腕は下半身の動きと上体を起こす動きに引っ張られるように、頭の上まで振り上げる。

(ボールは、後方への引き、振り上げ、そしてトップを過ぎるまで常に一塁側を向いている。) 次に、動きは下半身先行で、左足をしっかり固定させてからブラッシングに入る。

ここで気を付ける事は、歩幅を広くしてブラッシングするのではなく股の締めと左腕の引きで体の右側をステップした左脚にしっかり引き付け、第2の動作と同じ形でブラッシングしなければならない事である。(この時、右足のつま先が地面を擦ってこないといリーガルピッチとなるので注意する。)

右足の強い蹴り・堅固な左の壁・遠い股の締め・左腕の引き・鋭い腰の切りが腕の回転を遠くする。  
**写真 8.9** (ステップ幅に注意)

#### ④ (フォロースルー)

第2の動作と同じであるが、広いステップにより体の勢いが増してフォロースルーが大きくなる。上体を捻り、体の右側(足から手まで)を投球方向に向けていくが、この時上体が前のめりになったり流れたり、腰を曲げて体重を後ろに残したりしない。

正しい動作での投球終了時のフォームならば、前後左右の体の傾きがなく左脚と上体が一直線になり、ほとんど左脚一本で立つ事が出来る。身体全体の捻りはフォロースルーまで続くのである。

(右脚は左脚の後ろ近くに収めても、そのまま跳ね上げ左脚の横まで廻しこんでも良い。) **写真 10**

**写真 7**



**写真 8**



**写真 9**



**写真 10**



### 【第4の動作…セットからの投球】

最後の段階に入るが、第3の動作と違うのは正面向きの構えから横を向くまでの動作が加わるだけであり、第1～第3の動作をしっかりマスターしてから第4の動作の練習に入るべきである。ここでは体の動きが大きくなる分、そのバランスとブラッシングのタイミングに注意する。

#### ① (構え・セット)

プレートに両足を乗せ(左足はつま先レ右足は指の付け根辺り)、体を投球方向に正対させ、体重を左脚に乗せ胸を張り、両手を体の前面に置きしっかり停止させる(2秒以上10秒以内)。この時、右足のつま先を1時の方角に少し開いておくと横向きになりやすい。 **写真 11**

#### ② (腕の振り上げ)

体を前傾させながら軸足への体重移動を始め、テイクバックに入る(肘先行)。軸足のつま先に十分溜めを作り、その力と前傾させた上体を起こす力を利用して強く前に蹴り出し、腕の振り上げに入る。右脚を前にした短距離のスタートを想像してもらいたい。

(ステップと腕の振り上げの関係は、強く蹴り出すのが先で次に上体を起こしながら腕を廻す。)

ステップした左足を右足のつま先からホームベースまでの直線上に着地させ（左足裏の土踏まずが線上に乗る）、しっかり地面を掴み、左脚を固定し壁を作り右側からの力を受け止める準備をする。

ステップ足の着地は、踵からとか、つま先からとか色々な意見があるが、ここでは足の裏全体とする。（着地と同時にステップ脚は股関節を固定し、内側の筋肉を締める）。 **写真 12. 13**

又、つま先の角度についても色々な意見があるが、ここではつま先は 45° 内側に閉めておくとする。

☆セットから腕の振り上げまで、グローブはボールを隠すため常にボールの前にあるので両手は同じ方向に同じように動く。よって左肩はテイクバックでやや内側に入り（10時方角）、その肩を投球方向に向けながら横向きになり腕の振り上げをする。この時、体の向きは真横ではなく、やや肩を開いた方が（11時方向）腕の回転はスムーズに行える。

又、肘はテイクバックで外側に出ても横わないが、ボールと右肩はテイクバックからフォロースルーまで常に投球線上を移動させる事が重要である。

☆セットに入るまでの動作から、セットでの体重移動・テイクバックの形までが最も個性の出る部分であり、自分の投げやすい動作で構わない。極端な言い方をすれば、ブラッシングの形さえしっかりしたものであれば、フォームは自分の好きでいいのである。

### ③（腕の振り下ろし・ブラッシング・フォロースルー）

この部分は第3の動作と全く同じであるがより一層前に出る力が強くなり歩幅も広がるので、体の右側の引き付けを十分する必要がある。

又、第4の動作では体の動きと腕の回転をバランス良く行い、ブラッシングの時に全てのエネルギーを集約させる必要がある。

フォロースルーの後の左足は踏み変えて捕球体勢に入る。

（投球後、捕球体勢に入る必要はあるが、しっかりしたフォームで投げ切る事が先である。）

写真 14. 15



写真 11

写真 12



写真 13



写真 14



写真 15



## 【各動作での要点と注意事項】

### 第1の動作 ブラッシングを覚える

※腕と腰の正しい接触によるスナップの使い方を覚える事に重点を置く。

- ・ボールを投げるのではなく、腕と腰の接触でボールが飛び出す感覚を覚える。
- ・腕の力を抜き肘を大きく使い、腕を地面に対し垂直に上げ垂直に降ろす。
- ・手のひらの向き（しっかり三塁側に向ける）と、肘先行でブラッシングする事に注意する。
- ・この段階では強さも速さも必要ない。身体を静止させ、動くのは肩関節・腕だけである。

### 第2の動作 下半身の使い方・ブラッシングの形・腕の回転を覚える

※ 下半身の形を作ってからブラッシングをする事を理解し、右側から左側への体重の移動と股の引きつけ、腰の切りが重要課題である。（この動作では、重心の移動はあまり意識しないでよい）

- ・左足は着地したら足の指でしっかり地面を掴み、足の裏から股関節までの内側に力を入れ、右足の引付けと捻りの準備をする。
- ・股を閉めつける力で右脚を素早く左脚に引きつけ、右脚から左脚へ体重を移動させる。
- ・腰を左に切りながらブラッシングをし、左脚の壁に右腰をぶつける。（腰を切るスピードが重要）
- ・両腕は大きく使う。（腕の回転についてを参照）

### 第3の動作 素早い重心・体重移動とブラッシングのタイミングを覚える

※ボールの速さは、腕の回転の大きさと速さ、重心と体重移動の速度を合わせたもので決まる。

※重心と体重移動・腕の回転・ブラッシングのタイミングを探す。

- ・全体重を右脚に乗せ、スタートを切りやすいように上体を前傾させる。
- ・右足のつま先一点に体重を集め、体が前に出てしまうギリギリまで力を溜め、一気に前方へ蹴り出す。
- ・左脚を前に踏み出し、着地したら固定し右脚の引き付けと捻りの準備をする。
- ・下半身を安定させブラッシングをする。

### 第4の動作 リズミカルでバランスのとれた動きを覚える

※セット⇒テイクバック⇒蹴り⇒重心と体重の移動・腕の振り上げ⇒左脚の固定⇒右脚の引付け・腕の振り下ろし⇒腰の切り・ブラッシング⇒フォロースローまでの一連の動作を連続してスムーズにリズミカルに行う。

- ・セットからフォロースローまでは一連の動作であり、区切らずにスムーズにリズミカルに行う。
- ・力を入れる場所・抜く場所を覚える。
- ・身体の中に一軸を作り、その一軸に沿って体を捻る。
- ・一輪は地面と垂直に使う、それに伴い腕も地面と垂直に回転させる。
- ・ブラッシングの時に全てのエネルギーをその一点集中させ、そのエネルギーをホームベースまでの直線状に解き放つ。

※スピードが100%の時、パワーが30%であれば、最大の運動エネルギー（勢い）が発生する。従って、力を最大に出す事より、体のスピード・腕を回転させるスピードを最大にする努力をする。

# ピッチャーのアップ手順

## 【現地着】

- ① 小休止・練習準備（練習場所確保・用具準備）
  - ② ランニング・ストレッチ・準備運動（チームと一緒に）
    - ・全てをリラックスさせる。
    - ・軽く汗をかくまで、しっかりやる。
- \*\*\*\*\* 以降チームとは別メニュー \*\*\*\*\*
- ③ キャッチボール 上投げ20球（弱～強へ・連投はやらない）
  - ④ バッテリーは別メニューでノックを受ける 20球（全体練習は不参加）
  - ⑤ バッティング練習 トス・フリー（ピッチング練習の合間でも良い）

## ==== 小休止 =====

### 【ピッチング練習】 リラックスさせながら徐々に集中力を高める

- ① 横向きピッチング練習（30）
  - ・ブラッシングの確認
  - ・プレート前から始め、徐々に離れて行く
- ② 少し距離が離れたらワンステップ（10）からウォーキング（10）に。
- ③ 自分が投げられる最長距離で連投。（10）
- ④ ウォーキング・ワンステップでプレートの位置まで戻る。（20）
- ⑤ プレート一歩後ろでワンステップ'（10）この時点で捕手は座る。
- ⑥ セットポジションから投球練習（24～36）
  - ・ワンセット12球（真中3左2右2チェンジアップ3ウエスト2）
  - ・2～3セット（試合時間、その日の調子を考慮して増減する。）
- ⑦ 調子の悪い球の追加練習
- ⑧ バッティンピッチャー（20～30）



## ==== 小休止 ===== ここまで開会式前に終了しておく

### 【試合前】 集中力を最高点に持っていく

- ① プレートの位置より横向き投球（10）
- ② 投球練習ワンセット（12）
- ③ 集合の声がかかるまでシャドーピッチング

さあ結果を恐れず、がんばっていいピッチングを！

## 第4章 捕手編

### 【キャッチャーの仕事】

キャッチャーの仕事は下記の通り、色々ありチームの守備の要となる。体力的にも頭脳的にもハードな動きを要求されるポジションであり、それなりにやりがいのあるポジションである。従っていつも冷静に判断し投手他、野手全員を引っ張ってゆかなければならない。

- 1) ピッチャーの投げたボールやバックホームされたボールを確実に捕球（止める）する。
- 2) ピッチャーとのサイン交換を行い、投球のリードをする。
- 3) バント処理の指示など、守備の指示をする。
- 4) 盗塁阻止（塁への送球）、本塁でのランナーを止めるブロックをする。



### 【キャッチャーの構え】

ピッチャーが投げやすいように構えることが大切である。

- ・ 両足を肩幅よりやや広めに開く。
- ・ 体の中心にミットを構え、ミットの指は上を向け、ミットの芯をピッチャーに良く見えるように構える。
- ・ 構えたらボールがピッチャーの手を離れるまで、ミットを動かさないこと。

- ・ 捕球後、素早く送球できる構えをする。右足を左足よりやや後ろへ置き、ステップをしやすくする。走者のある時は送球動作が遅れるので、ひざを地面につけないこと。
- ・ 右手はファウルチップ時の突き指防止のため、親指を中に握って構える。但し、無走者のときは後ろに回してもよい。
- ・ バッターの構える位置を見て、出来る限りホームプレート寄り（前）で構える。ワンバウンドの処理、盗塁阻止、バント処理に有利である。



### 【キャッチング】

- ・ ボールの威力（力）に負けないように捕球する。
- ・ 腕を体から離すが伸ばし過ぎず、多少の余裕を持ってボールをミットに招き入れる。
- ・ 捕球の瞬間ミットがぶれないよう、腕と手のひらでしっかり捕球する。
- ・ ストライクゾーンをわずかにはずれたボールをストライクに見せるのもキャッチャーの捕球技術である。体を微妙にボールの方向へ動かしたりミットをわずかな手首の返しにより、ストライクゾーンに近づける。（オーバーアクションは逆に審判へ不信感を与えてしまう）

## 【ショートバウンドの処理】

- ・ ショートバウンドは決してボールを後ろにそらしてはならない。
- ・ ボールのくるコースへ体を寄せ、アゴを引き、しっかりとボールの行方をみる。
- ・ 難しいショートバウンドはボールを胸に当てて確実に前へ落とす。
- ・ 正面のショートバウンドは両手で捕りに行く。
- ・ ひざを地面につけ、股の間にミットを当てて、ボールを後ろに逃さない体勢（前かがみ）をとる。



## 【フライの捕球】

- ・ キャッチャーマスクを打球の反対方向へ投げてからボールを追う。落下地点を頭のやや前方に合わせ捕球の瞬間までボールから目を離さない。必ず両手で捕球する。

## 【バント処理】

- ・ 自分の目の前にころがったバント（または、打ち損ないの打球）を処理するとき、キャッチャーはフトワークを利かせて素早いスタートをきることが大切である。
- ・ ひざを曲げて、必ずミットを添えて捕球する。素手で捕ろうとするとファンブルしやすい。
- ・ 捕球後はまわりの指示に従い、どのベースに投げるか決める。
- ・ 投げるベースに向かって確実に左足をまっすぐ踏み出す。
- ・ ファーストへ投げる時はランナーにボールが当たらないよう、オーバースローでベースの内側に投げる。

## 【盗塁を刺す】

- ・ 俊足ランナーの盗塁を刺すことはキャッチャーの大きな喜びである。盗塁阻止率を高めるためには、捕球後、素早くベースへ送球できるスローイングをマスターすること、及びランナーのクセや動きを読み、ピッチドアウト（ウエストボール）して確実にアウトをとる方法もある。頭と肩の良いキャッチャーは相手に最大のプレッシャーを与える。
- ・ ピッチャーの位置は気にせず2塁ベースの真上に低いボールを投げる。オーバーハンドスローが最もスピードとコントロールが付きやすい。
- ・ 右腕はひじを曲げた状態のまま後ろに引き、左足のステップは短めに目標に向かってまっすぐ踏み出す。



## 【ブロックとタッチ】

- ・ 攻撃的なランナーはキャッチャーめがけてスライディングをしてくる。ランナーの勢いに負けない構え（低い体勢）でブロックし、タッチプレーをしなければならない。



## 【サインを出す】

- ・ サインを出すときは、ランナー及び1塁コーチャー、3塁コーチャーに見えないように、また見方のピッチャー、2塁手、遊撃手に良く見えるようにだすこと。そのためには右ひざをややピッチャー方向へ向け、その内側でサインをだす。キャッチャーミットは左ひざの前に伸ばしてサインをかくす。



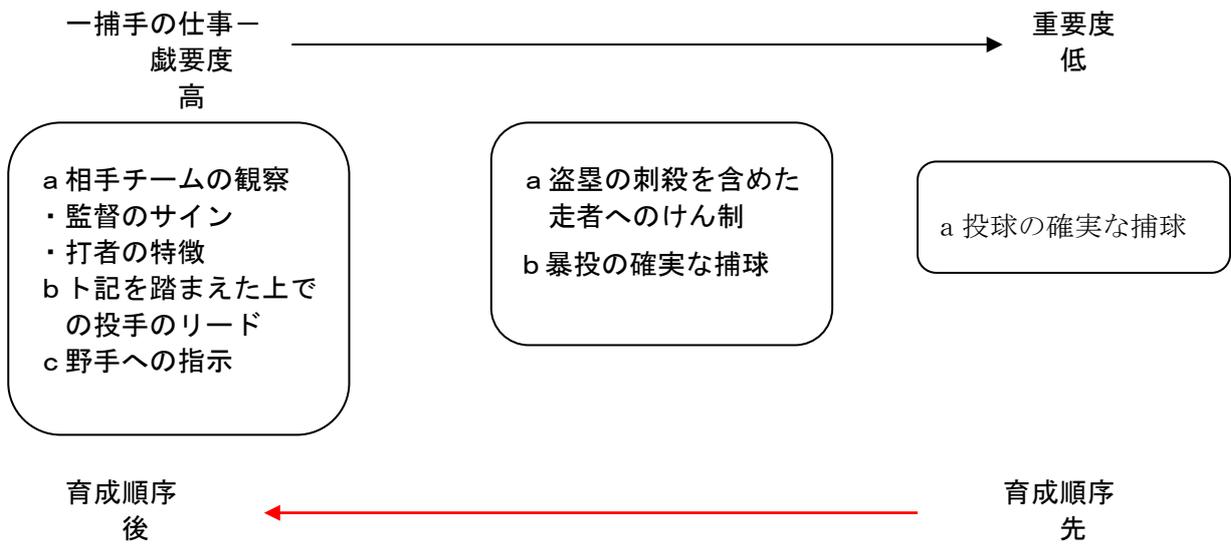
## 【敬遠四球】

- ・ 右バッターなら右サイドに、左バッターなら左サイドにミットを構え、ピッチャーの投げる目標をつくる。ミットの高さは、目の高さぐらいが良い。
- ・ 両足をほどよく開き、捕球に備える。ピッチャーの手からボールが離れるまでは、キャッチャーボックスに足がかかっている必要がある。
- ・ 敬遠のボールをホームランされた例もあるように、バットが届く中途半端な場所にミットを構えるとピッチャーのコントロールミスを誘い、思わぬ大ケガを招く。よいバッターはどんなときでもピッチャーの失投を狙っている。

# 捕手の指導について

## 捕手の役割

捕手としての役割は非常に多く、チームの要であることは間違いありません。強いチームには必ず優秀な捕手が存在しますし、逆に言えば優秀な捕手のいないチームで強いチームは見た事がないくらいです。私は野球をやっていた時代には真っ先に相手の捕手を観察し、選手にも必ず気にさせました。それ位捕手は重要なポジションだと考えています。



## 捕手の育成

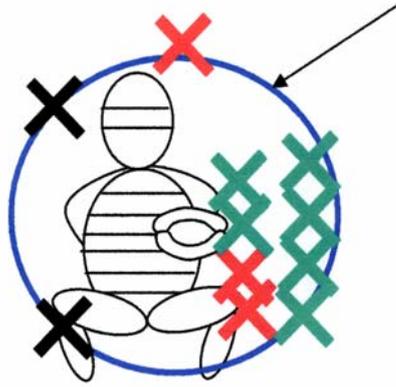
捕手を育てるときに一番頭においてもらいたいことは、初心者が捕手をやり始めたときに一番気にすることは、キャッチングであるということです。上の図は捕手の役割の重要度と育成順序を簡単にあらわしたのですが、捕手経験のない人は「投手の投球は取れて当たり前」と考える事が多く、スローイングやワンバウンドの捕球練習に重点を置いてしまうケースがあると思いますが、初心者の捕手は投手の投球を取ることに非常に神経を使います。実際に優秀な投手を相手にすればする程「しっかり捕ってあげないと」という神経が働きます。したがって、実際の試合の中でも、走者が出ると捕球と送球の二重のプレッシャーがかかり、送球を気にするあまり後逸したり、捕球を気にするあまりいつものスローイングができなかったりします。指導する側はまずこのことを理解し、「捕球に神経を使わない」ところまで捕球の技術を向上させてあげることが捕手育成の近道だと思います。

## 捕手の改善点 (捕球編)

優秀な捕手にするためには、第一に**捕球への不安を取り除いてあげることが必要**です。練習の時にも捕手は、後逸することや音が鳴らないことを非常に気にしています。

このことが気にならなくなるようにしてあげなくてはなりません。技術の最終到達点は、「動作の自動化」です。コーチ (指導者) の役割は、「意識しても、できない」

「意識すれば、できる」の段階をいかに「意識しなくても、できる」まで引き上げるかです。



捕手が姿勢を変えずに捕球しなくてはならないエリア

- × 姿勢を変えずに捕球するのが意外と難しい場所
- × 捕手が苦手としている場所
- × の場所をクリアできれば自然に治る場所

捕手が最も苦手としているのは、左脇周辺の捕球です。この場所は他の場所と違い、構えたミットを切り返さないと捕球できない点で苦労します。

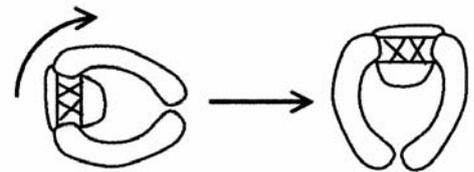
更に意外と自分の膝が邪魔になる場所でもあるのです。ソフトボールの捕手は構えたときに左足を前に位置させているようですが、私自身がなぜそのような構えをさせているのか疑問でした。これは私の想像ですが、

- ①バント処理に素早く対応させる為
- ②送球を素早くさせる為、

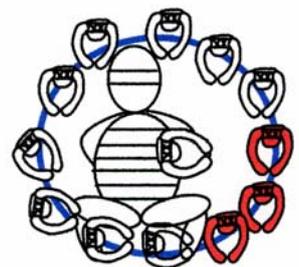
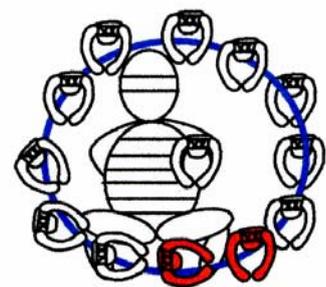
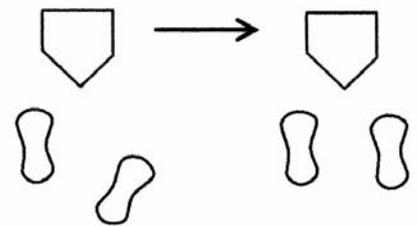
なのかと考えましたが、これについては後で触れることとして、結論から言えばこの構えが捕球に制限を加えていることは確かです。ですからまず捕球に重点を置かならば、**足の位置はほぼ平行**にした方が良いと考えます。そうすることによってミット動きはよりスムーズになります。もっと言えば、左膝周辺以外はスムーズに捕球ができるならば、初めから**ミットを縦に構えさせても良い**と思います。上の下線部で左膝周辺についてミットを切り替えなければならない場所と解説しましたが、それは最初にミットを横に構えている場合であり、縦に構えた場合は切り替えの必要はなくなります。右の図は私が捕手にミットの使い方を教えるときのミットの方角です。この図を見ると切り替えの赤いミットの位置で横と縦の切り替えが入ることが分かります。しかし、ミットを横に構えた場合、構えたすぐ左側のボールに対してどのようにミットを出しますか？ミットを横に向けたまま左側に移動する人はまずいないでしょう。脇が空いて、とても不自然な格好になるはずですが、したがってミットの切り替えをしないとイケなくなるのです。とはいえ、縦に構えた場合は右側のボールに対しての切り替えが必要になるので、捕球動作においてどちらが苦手かを考慮し、指示してあげればよいと思います。

(実際に大リーグで縦に構えている選手を見たことがない)

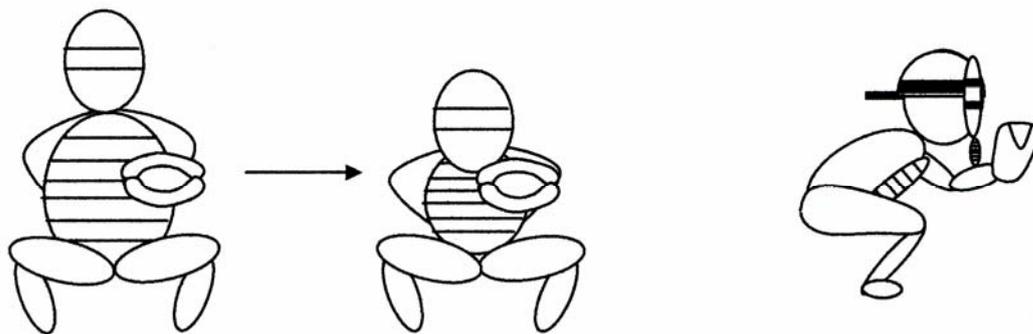
次に構えそのものですが、やや姿勢が高すぎます。と言うよりもむしろミットと顔が離れすぎています。投手は捕手のミットを狙って投げますが、どうしても捕手の目の高さにボールが集まります。したがって低目を中心に投球を組み立てるならば、姿勢は低くした方がよいと思います。もう一つの利点は、バント処理に対



ミットのつもりです。(^^^!)

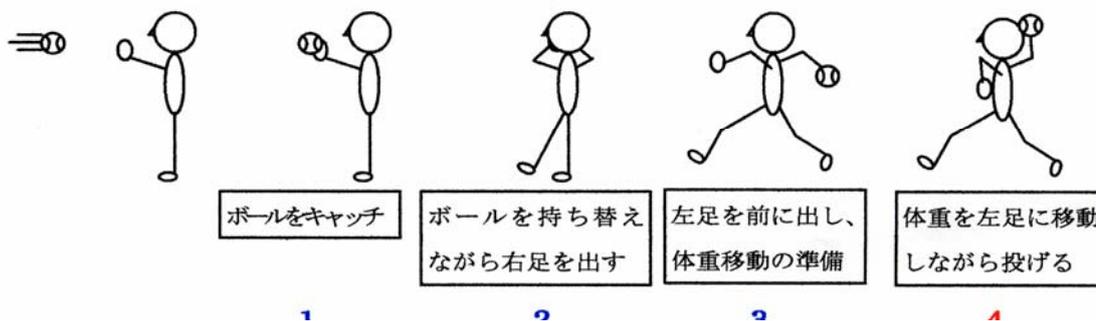


してもスタートは早くなります。更に送球においても大切です。

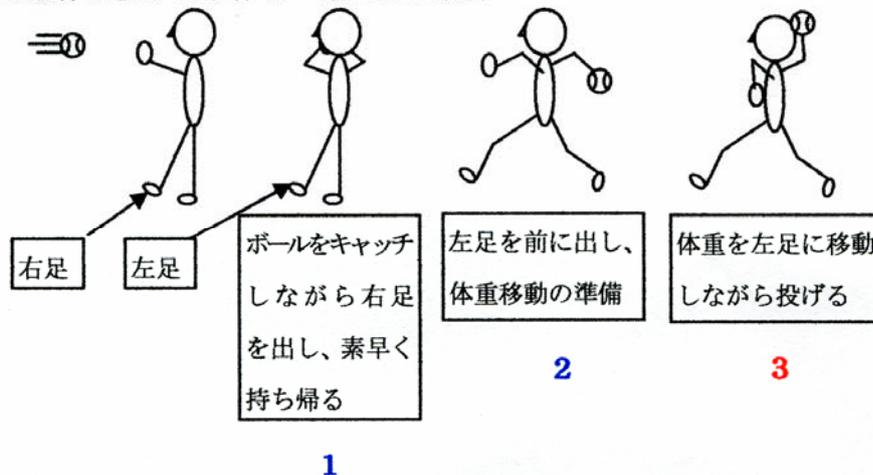


捕手のスローイングは、内野手とほとんど変わらないと言っても良いほど特別なものではありません。肩の強い、弱いはありますが、ようするにいかに捕ってから素早く正確に投げるかです。その為私は**投げる動作と捕る動作を合わせて練習**させます。投げる動作は、体重移動が大切なので右投げの場合は右足に、左投げの場合は左足にまずは体重を乗せ、反対側の足に体重を移動します。捕る動作は、グラブにボールを収め投げる方の手で握り代え、肘を後ろに引き前方へ出しますが、この二つの動作を別々にやると時間的に大変なロスです。ですから、捕りながら投げる体勢を作らせます。

—捕る動作の後に投げる動作をした場合—



—捕る動作と投げる動作を一緒にした場合—



これができるようになったら、ボールを捕るときにジャンプをさせ、右足が着いた時には既

に2の体勢ができれば、更に時間は短縮できます。

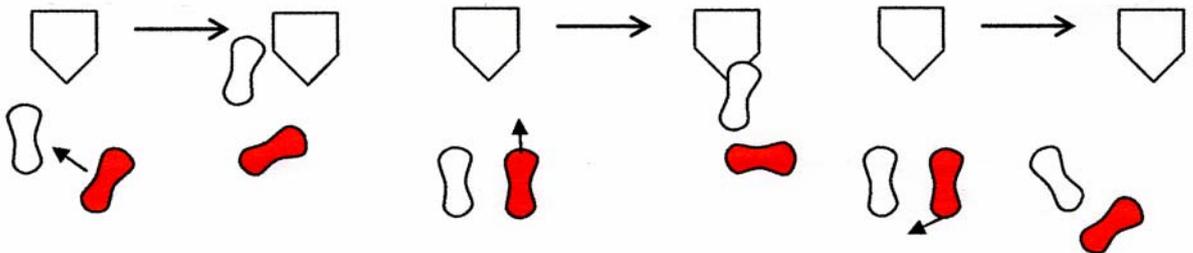
捕手の場合もこれと同様のことを座った状態で練習させます。つまり、捕ってから投げるのではなく、捕りながら投げるのです。上記の足の動きができるようになれば、座った状態でのフットワークも自然と改善されます。

一部の捕手のフットワークの欠点は、右足が必ず左足の位置へ来てしまうことです。そのため、常に左方向へ体が移動し、特に右バッターの時には非常に投げづらくなります。

【右足が左足の位置へ移動してしまう】

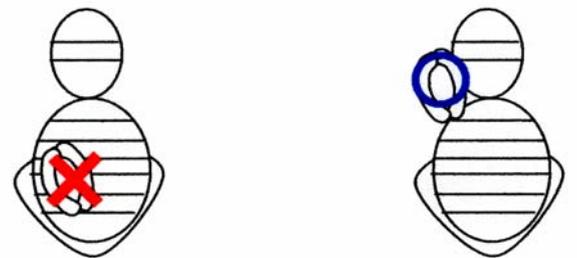
【右足を前方へ出した場合】  
(通常の二塁送球)

【右足を後ろへ出した場合】  
(通常の三塁送球)



内野手でも一緒ですが、軸足(右投げの者は右足)は必ず投げる方向へ**直角**に向けさせます。こうすることによって、体重移動が容易になるからです。

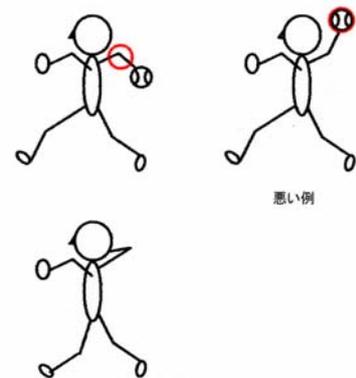
次にボールの握り替えですが、一部の捕手はミットで捕球した後ボールを握りかえる場所が体の正面よりやや右の位置です。ここから右手でボールを捕りに行っています。その為握り替えに時間がかかることと、肘が上に上がりにくくなっています。捕球後は**ミットを素早く右肩の上に**持って行きその位置でボールを握りかえれば、時間の短縮と肘を上げることも容易になります。これは普段のキャッチボールから癖をつけなければなりません。一部の捕手はミットの中のボールを浮かして右手にトスをするような場合もありますので、改善が必要だと思います。



そして、スローイングですが、一部の捕手の最大の欠点は肘が落ちることです。昨年の練習の時に**真上に投げる練習**をしましたが、練習方法としては良いと思いますが、投動作を

「上から下に投げる」から**「後ろから前に投げる」**へ切り替えてあげなければならないと思います。

「上から下に投げる」は多分フル・アーム・スロー(腕を大きく使って投げる)から来ていると思います。実際よくあるスローイングは、右図のように、肘を上げなくてはならない場所でボールを高く上げてしまい、前腕から手首の動きが制限されてしまっています。しかし、この場合でも肘を前方にスライドさせることを意識させれば改善できると思います。(前据筋の使い方) いずれにせよ、送球の基本はキャッチボールですの



で、ここでいかに良い癖をつけるかが今後の鍵になると思います。

最後に捕手の練習スタイルなのですが、ピッチングやスローイングの練習時には特に**マスクまで含めたフル装備**させた方が良いと思います。マスクは思った以上に捕手の視野を狭くします。それに慣れた状態で捕球や送球をスムーズに行えなければ、試合の時に思わぬ結果になりかねません。普段からマスクの視野に慣れることが必要だと思います。

# 第5章 守備編

## 【基本的守備体系について】

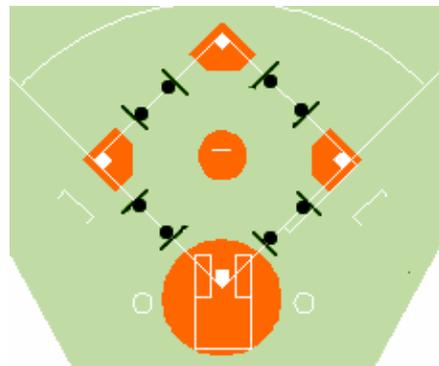
守備は基本的に確率論を根拠に成り立っているものと考えられる。一番打球が来る確率の高い所で守っていれば良いので、偶然性を期待してはいけない。したがって、守備位置の基本はその状況（投球コース、打者、対戦相手の作戦、カウント等）に応じて、一番確率の高いのはどこだろうと思考する必要がある。（アンラッキーや、相手がその裏をかこうとしたりして逆もありうるが・・・）

ここではまず基本的守備位置について考えたい。基本的にはグラウンドを均等に守れば、一番確率は高いと考えられる。均等な距離をたもてば全員が同じ範囲で守れる訳だが、走者等の状況によって均一な方法も不可能になる。

### 守備フォーメーション

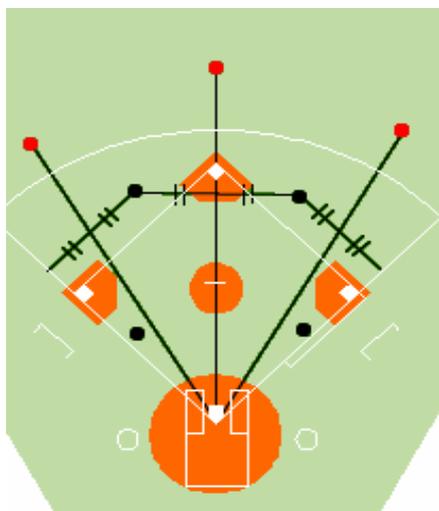
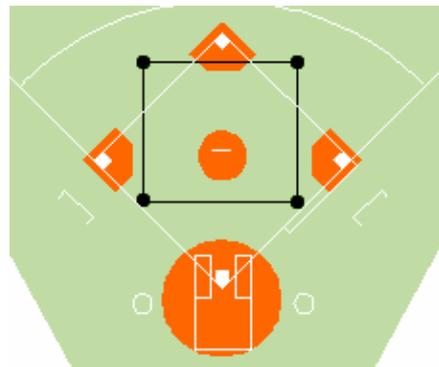
#### 1) 1/3 の原形

塁間を3等分した真中の範囲（中間の1/3）でその状況に応じて守備する。



#### 2) 四角形の原形

内野手（ファースト、セカンド、サード、ショート）が等辺の位置（直角ではなく等辺）状況に応じて変形四角形になる。ただし、低学年等筋力的に応じて等辺を形成できないケースもある。



#### 3) 1/2 の原形

外野手は目前の内野手の中間に、打球のミートポイントが見えるように位置する。ただし、センターは投手の影になるため、状況に応じて左右にずれる。

## 守備範囲

### サード

ピッチャーより左サイドは全てサードの守備範囲とする。これを捕りに行ってぬけた打球を補助する形でショートがいるものとして守る。(サードのみが進行方向にて捕球できるからである)

### ショート

サードベース後方からセカンドベース後方まで。ピッチャー後方も守備範囲に含まれる。

### セカンド

セカンドベース手前からファーストベース後方。

### ファースト

右手方向は自分より前の打球、ファールフライを積極的に追う。バントの時は前方へうい過ぎない事。(サードの守備考)

### キャッチャー

前方はホームベース前方 2m程まで。

### ピッチャー

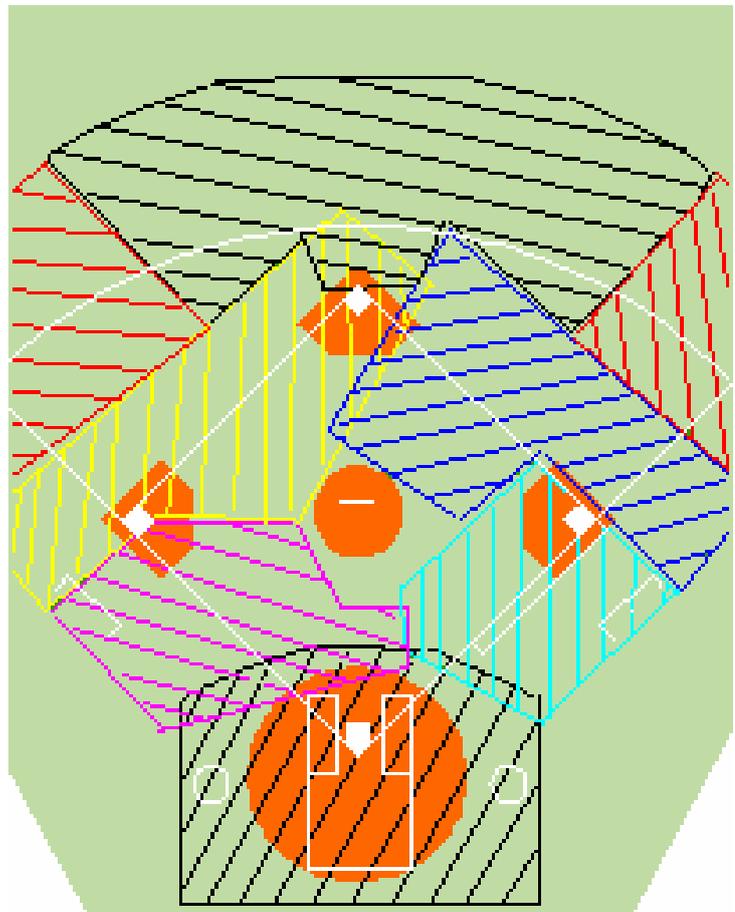
自分の正面と左手方向中心

### センター

ライトからレフトまで。(セカンドベースはセンターの範囲)

### ライト・レフト

それぞれセンター側中間まで。  
(それぞれファースト、サードのベースは範囲である)



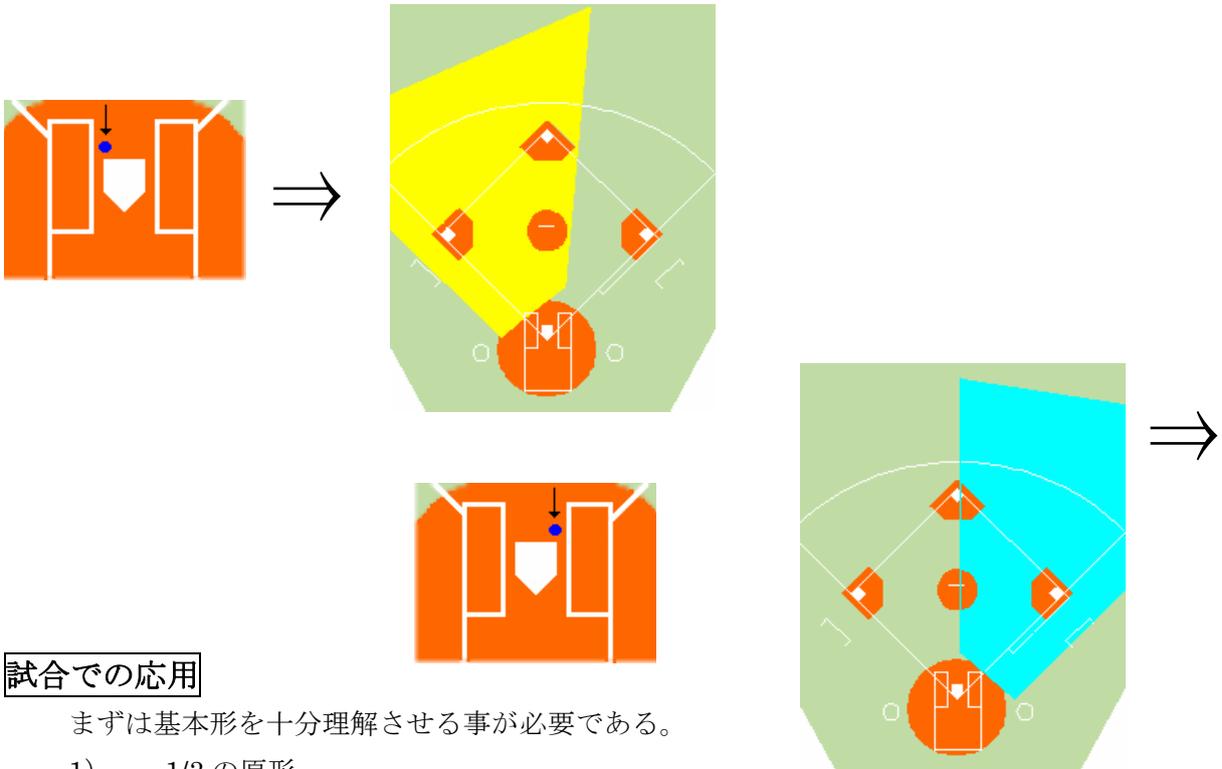
## 投球と打球の方向性

右バッター

インコース ⇒ サード、レフト方向  
アウトコース ⇒ セカンド、ライト方向

左バッター

インコース ⇒ セカンド、ライト方向  
アウトコース ⇒ サード、レフト方向



## 試合での応用

まずは基本形を十分理解させる事が必要である。

- 1) 1/3 の原形
- 2) 四角形の原形
- 3) 1/2 の原形

要は一番確率的に高い均一的配置そのものが、応用への一歩になる。

次に投球コース（上級者は変化球もある）、打者の左右等を考慮した移動を行う。また、スコアにより次打者の傾向も参考にする必要がある。したがって、投捕間の意志と内外野手との関係が重要になってくるため、十分な理解が必要となる。場合によってはベンチの指示が必要なケースもありうる。実際のゲームでは基本形のみでは成り立たず、状況をすばやく判断し、より効率的な位置取りができる様にしたい。そのためには思考するという行動ができるように日ごろから訓練させる指導が必要不可欠である。

選手が思考した結果、アンラッキーも含め思い通りにならなかった場合、結果のみで判断してしまうベンチワークは初心者の進歩をさまたげてしまう恐れがあるため注意したい。

## 第6章 指導法

### SSC指導法確立に向けて

#### 6-1 子供達の為によい指導者を目指す

##### 【良い指導者とは？】

多くの人に信頼され「あの人に教わりたい」と想われる指導者の事である。

子供達の為のよい指導者とは、子供の心と体の発育段階を知り、それに適合した効果的な指導ができる者であり、子供の心身の発達と健康を最優先し、子供の将来を見据えた指導をする者である。又、指導の過程において子供の潜在能力を最大限に引き出し、個性を生かしながら、合理的・科学的な指導を展開し、最少の努力と最短の時間で指導効率を上げる者の事である。

##### 【求められる指導者像】

子供や親が望む指導者像 表1

子供 (4~6年生)	
1. 上手に教える	43.2%
2. わりやすく教えてくれる	42.4%
3. 差別しない人	33.5%
4. 明るく楽しい人	31.1%
5. 誉めてくれる	30.5%
6. 優しく教えてくれる	28.8%
7. 話を聞いてくれる人	25.7%
8. うるさくない人	23.3%
親	
1. 熱心に指導	64%
2. 知識が豊富	62%
3. 平等に指導	60.5%
4. 楽しく行う	49.4%
5. 精神面での向上	41.5%
6. 技術の向上	28%
7. しつけの重視	14.2%

体育センター1995

子供から見た嫌な指導者 表2

・ 大声ですぐ怒る、ぶつ
・ ひいきする
・ 注意や説教が多く長い
・ 上手な子だけを中心に面倒をみる
・ 失敗をするとすぐ怒り、悪口をいう
・ 失敗をするとすぐ交代させる
・ 練習が難しすぎて、よくわからない
・ 古くさい
・ 休み時間や自由時間が少ない
・ 難しい事をさせる
・ 話を聞いてくれない
・ しゃべりすぎる
・ 練習時間が長い
・ やたら教えようとする

教育委員会 体育協会 1992

この“スポーツ活動に関わる意識調査”の統計を見ると、嫌な指導者の対極にあるのが親や子が求める指導者像であり、スポーツに求めているものである。細部を検証すると、親子の間にも指導者に対する要求や、スポーツに対する意識の相違がある。子供は全体的にスポーツに楽しさ

を求めているのに対し、親はそれに加え指導者の情熱や知識・技術・しつけまでも求め、更には表にはないが多くの親が勝つ事を求めているのも事実である。又、指導者にも自身の目標や指導方針があり、それを親にも子にも要求する。指導者と親と子の三者が互いに関連を持ちながら、スポーツ活動を積極的に実施するのは望ましい事ではあるが、大人達の子供への対応の仕方によっては好ましくない状況を生じる恐れもある。この三者間の関係は非常にデリケートであり大変重要であり、この関係を円滑にするには“誰の為のスポーツか”を大人がはっきり認識し、相互間の意思の疎通を欠かしてはならない。

## 【指導者に求められる資質】

求められる指導者になる為には、子供達や親から信頼されなければならない。

表 3

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1・自身のコーチング哲学を持っている者。(自身を知っている者)</li> <li>2・選手を第一と考えられる者。</li> <li>3・熱意と情熱のある者。</li> <li>4・理性的に判断し、決断し、行動できる者 (セルフコントロールできる者)。</li> <li>5・人格に優れた者。</li> <li>6・リーダーに適した性格を持つ者 (強い意思・責任感・実行力・協調性・統率力など)。</li> <li>7・教養があり知識が豊富で (スポーツ技術・スポーツ科学)、知識の適切な伝達のできる者。</li> <li>8・研究熱心で、勤勉な者。</li> <li>9・体を動かす事が好きで、健康かつ体力が有る者。</li> </ol> |
|--|

コーチング哲学-----コーチングの基礎となるものであり、自身の指導上の信念とか理念。

スポーツ科学-----スポーツ力学・解剖学・生理学・社会学・歴史学・哲学・教育学・心理学などがある。

以上は、信頼される指導者の資質として代表的なものであり、この他に要求される資質も数多くあるが、一人の人間として、スポーツ指導者としてこの全ての資質を満たす事は現実的に困難である。しかし、指導者という立場に立つ以上これらに少しでも近づく努力を惜しんではならないし、現在持つ資質を磨く必要もある。その為には自身の“目指すべき指導者像”を描き、常に自分の指導や自身について振り返り、現在指導者として“何が不足しているか、その為は何をすべきか”を自問自答する事がその出発点になる。

## 【指導者の責任と義務】

“子は宝・子はダイヤモンドの原石！”と言われる。その宝を預かる者は、重大な責任と義務を課せられている事を、しっかりと認識すべきである。

指導者の責任と義務において、コーチングを奉仕 (ボランティア) と考えてはならない。技能と専門知識、さらには情熱を必要とする職業の一種 (無給) と考えるべきである。子供達の心身の発育に多大な影響を及ぼすコーチングは、その子達の将来においても影響を与え続ける。決して大げさでなく、その子の将来を間違った方向に導く危険性すら有るのである。指導者の責任と

義務においてコーチングとは、自分のエネルギー・知識・技術・全ての知恵など、余すところなく選手に与える事であり自身の哲学を選手と互いに共有する事である。又、その最大の目標とすべきは子供達の持っている無限の可能性を、身体的心理的、及び社会的な能力の面で引き出してやる事である。それはその子を最良の方向に導くであろう。**この子供達の能力を引き出す過程は、指導者の能力を引き出す技術いかにかかっているのである。**

## 【スポーツ科学の重要性】

いくら指導経験があっても、科学的な根拠を持たない経験的な知識に頼る者は、子供を不幸にする。

指導において、科学の助力と支援は根底に横たわっている原因や関連を明らかにし、スポーツ技術の効果的な伝達を可能にし、指導の誤りや回り道を避けさせ、同時に経験と時間の短縮を可能にする。スポーツ科学の基本的知識は、指導者にとって必要不可欠なものである。全てのスポーツ科学に精通する必要はないが、これらに関しての基本的な知識は必要であり、指導者として持っていなければならない基本責務の一つである。仮にその知識が無い、あるいは少ないとしても、常によりよい指導者を目指し、それを探求しようとする姿勢があれば、選手や親からの信頼は受けられるものである。**“教える事は学ぶ事である”**

## 6-2 子供を知る

小・中学生の年代は人間形成（心と体の発育）において最も重要な時期である。  
子供を指導する者は、まず子供とスポーツの関わりを知り、子供の心と体を知る必要がある。

## 【子供の生活とスポーツ】

本来、子供のスポーツは、子供にとって遊びの延長である。子供にとって遊びとは、束縛されない主体活動であり、その中には楽しさや仲間、満足感があつた。遊びの中から日常生活に必要な体力が作られ、社会生活に必要な自主性や協調性、責任や義務を学び、自立心や価値観が形成されていく。遊びは子供にとって非常に重要な生活の一部である。しかし、社会・生活環境の変化により、遊びの質や子供の意識が変わった現在、スポーツは遊びの道具としてではなく、スポーツ自体に価値を求められるようになった。その結果、体を動かす楽しさを知る為のスポーツが、子供にとっては大人の管理の下で何かの目的志向を持ち続けながら多くを要求されるものになった。又、大人達にとっては自己の生き甲斐の実現や、自己満足の対象として、子供のスポーツを利用するようになってしまった。このような状況下にある現在の子供のスポーツは、勝利至上主義や子供のスポーツ傷害などさまざまな歪みを生み出している。“楽しくなければスポーツではない”スポーツが真に生活の中に根付き、生涯スポーツへと発展するには、指導者はこの原点を認識した上で子供達を導く努力を惜しむべきでない。

## 【子供の心理と体】

スポーツの実施は必然的に練習による技術の向上と、実戦において的確な動作が求められる。その活動を効果的に実施するには、子供の心理を探り心理学的法則を取り入れる必要がある。子供は発育段階によって、異なった心理的特徴を示すので、それを観察・考慮した上で適切な指導をすべきである。又、スポーツ活動が子供の心理的側面に与える影響は、その団体の活動内容によって全く異なる事を理解しておかなければならない。身体の発育においては、最も重要な成長期に入りるので、年齢や体力を考慮した指導が求められる。又、神経系の発達が著しく、動作の習得に一番適した時期でもあり、基本的な運動能力を鍛えるのに適している。

### 小学生の心理的特徴

#### ① 知的な面での特徴

- ・ 言葉や文字の学習が急速に進み、低学年ではまだしも高学年になると思考の仕方が抽象的でなく具体的になる。
- ・ 身の周りでの新しく得られた経験は、いずれかの系統に関係付けられ経験の体制化が行われる。

#### ② 情動面での特徴

- ・ 幼児期と青年期に挟まれた比較的平穏な時期と言える。言わば扱いやすい時期であるが人間関係を意識しだす。
- ・ 感情の表し方は、低学年では直接的な場合が多いが、高学年になると間接的な表現が多くなり、感情を素直に表に出す事が少なくなる。その為、高学年では言葉の奥にある深層心理を探る必要がある。

#### ③ 社会的行動面での特徴

- ・ 幼児での段階では大人との接触が多かったが、小学生になると子供達だけの世界を作り交友関係が重要な意義を持つようになる。高学年では集団の中で仲間同士で強い結びつきが出来いわゆるギャングエイジを形成する。
- ・ 交友関係が成立する要因は、低学年では“相互近接”という外面的なものであるのに対し、高学年では“愛情・同情”“尊敬・共鳴”という内面的な事に移行する。

### 小学生の運動面の特徴と身体的特徴

運動能力が直線的に向上すると共に、協応動作は高学年ではかなり成人の水準に近づいてくる。この時期の運動動作の習得・吸収力は著しいものがあり、規範は正しく正確に示す必要がある。身体的特徴としては、低学年と高学年では、身体の形状と能力に格段の差がある、又同じ学年でも体格や体力に個人差が見られるので、それらを考慮した指導が求められる。1～4年までは身体の発育は緩やかであるが、5～6年にかけて急激な発育が見られ、この時期の骨の成長は著しく筋肉の成長がそれに伴わず、過度・過酷な練習は傷害に結びつく。運動能力の男女差においては、4年生頃まではその差はほとんど見られない。しかし、5～6年生になると持久力や反応時間に差が見られない反面、筋力の強さや瞬発力は序々に男女差が生じてくる。又、身体形状に関しては、低学年では男女の違いは少ないが、高学年になると男女のホルモンの違いにより、女子は体が丸み

をおび、男子は筋肉が目立つようになる。

## （小学生指導の要点）

### 中学生の心理的特徴

#### ① 中学生の知的な面での特徴

- ・ 認識の仕方に自分の体格・性格・能力・生き方など内省的傾向が強くなり、自己を見つめる目が開かれてくる。又、他人を見る目も鋭くなり、意識して人を区別するようになる。
- ・ 理論的にもものを考えていく力がつき、純粋にそれを追求しようとする態度が強いが、その純粋さが大人に理解されなく、現実の壁にぶつかりそのギャップに悩む事が多い。

#### ② 中学生の情動面での特徴

- ・ 第二反抗期に入り、感情の起伏が大きく、行動は短絡的で衝動的拒否反応を示しやすい。その原因は、急激な身体発達に精神発達がついて行けない事にある。
- ・ 十分な思考過程を踏まないで、いきなり行動に短絡する、いわゆる衝動的行動で失敗に帰する事が多い。
- ・ 独立に対する要求が強くなり、束縛や制限を加えられる事に対しては衝動的拒絶反応を示す。
- ・ 「なぜ嫌なのか」と問われても「嫌なものは嫌」と、その理由を理論的に述べる事が出来ない。

#### ③ 中学生の社会的行動面での特徴

- ・ ステレオタイプ（常同型）の行動基準を設定し、親友達で構成した小集団で行動したがる。
- ・ 中学生の考えるよい指導者とは、権威や能力の高い人ではなく、自分達の言い分に耳を傾けてくれる人、自分達の気持ちを理解してくれる人、つまり自分達の行動に理解を示してくれる人である。
- ・ 特に女子では、指導者の力量よりも人柄や容姿に引かれる事が多い。

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. 心身の発達段階に留意した指導を。</li><li>2. 交友関係が集団化しやすい時期であり、練習はグループ単位で行うのがよい。</li><li>3. 低学年では、具体的な体から入る練習方法が効果的であるが、高学年では思考が進むので、それに応じた説明・解説が必要になる。</li></ol> |
|---|

### 中学生の運動面での特徴と身体的特徴

運動面では男子の運動能力が向上し続けるのに対し、女子ではこれが横ばいないし低下に向かう。しかし、有効な技法上の指導を受ける事によって、向上する余地は大いにある。協応動作においては、経験の拡大と系列化により男女とも成人の域に達する。身体的には男女とも成長が著しく、体重増加に関しては、男子は筋肉の増加が進み筋肉質の体型になり、女子は筋肉より脂肪増加の割合が多く、体は益々丸みを帯び肥満を気にするようになる。

## 中学生指導の要点)

- 1・運動の解説や指導には、科学的な裏付けが必要であり、それは理論的でなくてはならない。
- 2・生活行動上の束縛や制限を少なくし、大事な事だけは徹底させ、細かな事には口を挟まない。
- 3・感情の起伏が激しく、自尊心が強くなるので、理解と信頼を持って接する。
- 4・自立心を養成し、甘えに走らないように指導する。

## 6-3 コーチのメンタルトレーニング

コーチはスポーツの研究者になりなさい、スポーツ科学を学ぶ生徒になりなさい

### 〔心理学的な見方〕

人間の行為全てを支えているのは、心=脳である。

コーチにおけるスポーツ心理学とは、自分自身を知り、選手の心を知る事である。

心理的スキルは、パフォーマンススキルと同じ位か、それ以上に重要である。

#### 6-3-1 コーチングの哲学

心理学の基礎である哲学は、コーチングの基本的な思想であり、自身の指導上の信念・理念である。そのコーチング哲学は、人生哲学に沿ったものでなくてはならない。

#### 【なぜ哲学が必要か？】

※ 一貫した哲学や価値観を持つコーチは、選手を良い方向に導く事ができる。

「もし、自身が何処へ行くか判っていなければ、どの道を行っても同じであり、道にも迷う。」

コーチングには、周りの人に受け入れられる一貫した哲学を持たなければならない。それは、活動の道標となる信念や原理から成っており、大変実践的なものである。

哲学の貧弱なコーチは、指導の方向性を見失い、外部からのプレッシャーに潰されるであろう。

#### 【哲学の確立】

コーチング哲学を確立させるには、(1) 自身の心の状態を知る (2) 自身の理想と現実の違いを知る (3) コーチングの目標を見定める (4) 選手が第一である事を理解する

#### 【哲学の発展】

コーチング哲学は実践的で一貫性を持つものでなくてはならないが、思想や方法論は時代背景により日々変わるものである事を承知し、それにつれ自身の哲学を発展させる必要がある。(自身の哲学を変えるの意味ではない)

## 【コーチングの目標】

※ コーチは、勝利よりも指導やパフォーマンスを強調する哲学を持つべきである。

コーチングの目標は、広範囲に別けて勝利する事を第一の目標にするか、選手を育成する事を第一にするか、の二つである。コーチの役割として最も大切な目標はこの二つであり、これはコーチング哲学の中核となす。

# 勝利至上主義か・選手中心主義か

A・C・P・E・(米国コーチ教程)

**勝利は全てではなく、ただ一つの事象である！**

コーチング哲学の基本的考えは、勝利至上主義より選手中心主義に置くべきである。

競争に勝つ事より、人間として成長する事の方が遥かに重要であり、コーチの成功の基準は勝利ではなく、選手を人間としていかに成長させたかである。

選手が第一・勝利は第二”この哲学を何より優先させなければならない。

勝利は達成させるべき重要な目標の一つであり、「勝利が重要でない」と言っているのではなく、「選手の発達ほど重要ではない」と言う事である。

“勝利を優先させるか、勝つ事より選手の事を考えるか”という問題は二者択一ではなく、一つの連続体と考えるべきであり、その比重の多くを“勝利よりも選手に置くべきである”と言っているのである。選手中心主義のコーチは「スポーツは選手の為にあると考える」が、勝利至上主義のコーチは「スポーツは勝利する事が最終目的」と考える。

コーチがどうしても勝利至上主義に陥ってしまうのは、チームの勝利と自己の価値観を結び付けてしまうからであり、その時目標は完全に自己中心的になり、もはや選手の為に自分が努力するのではなく、選手がコーチの為に努力する事を求め、選手を自分の欲望の為に道具として扱ってしまう。これは、勝利で自分の評価が上がる勘違いしてしまうからであり、間違った自尊心につながる。スポーツの場においてコーチの自尊心というのは、勝敗に関わる自尊心に基づいてはいるが、本物の自尊心とは競争的なものではなく、他と比較すべきものでもない。スポーツにおける自尊心は他者を負かして得られるものではなく、自分を超越る事によって得られるものである事をコーチは知っておかなければならない。

## 【理論から実践へ】

哲学は言葉によって表されるものではなく、行動によって表されるものである！

「言うは易し、行うは難し」98%のコーチは、「選手が第一で勝利は第二」と口では言う、しかしこれを実践している者は極めて少ない。実践するには、しっかりと自分の哲学と、強い意思が必要とされるからである。“勝利か選手か？”このどちらかを優先しなければならない場面に直面した時、ほとんどのコーチが勝利を優先させてしまうのは、自己の欲望を満たそうとすることからである（勝敗により自身が評価されると考える）。結局、勝利の魅力に負けてしまい、選手の発達を犠牲にしてまでも勝利を追い求めてしまう事になる。一方、選手の成長を第一と考えた場合、目標はすぐ達成されるものではないし、成果も何年か後に判定される。

この“選手を人間として成長させる”と言う指導を遂行するには、選手の将来を考えた粘り強い指導と、周りの人の十分な理解と、協力を必要とする。コーチは強い信念を持って自分の哲学を追い求めない限り、それは挫折するであろう。

## 【チームか個人か】

選手第一主義の哲学は、個人を重視する余り「チームに重きを置いていないのではないか？」との見解もある。選手第一主義を“個人的目標はチームの目標達成より優先させる”と解釈するのであれば、この哲学は受け入れられないものであるが、“チームの犠牲の上に一人の選手を助けるか、多数の為に最善を尽くすか？”の問いであれば、迷わず多数すなわちチームを選ぶべきである。「個々の選手よりチームを優先させる」は、多くの選手を預かるコーチとして勿論基本的な考えであって良い。しかし、“個人優先かチーム優先か？”の問いでなく、“個人優先か勝利優先か？”の問いであれば、「チームの為」との口実で選手第一主義の哲学を棄て、勝利を優先させる事があってはならない。

### 選手第一・勝利は第二の哲学 まとめ

- 1・勝つ為に選手を使うのではなく、その選手にとって最も良い条件であると判断した時に使う。
- 2・障害を持った選手は、どんなに優秀であっても傷害が完治するまでは、絶対使わない。
- 3・セルフコントロール・コーチは試合中、自分のエゴを持つ事も出す事もあってはならない。
- 4・チームの勝利を基準として、自身の価値判断をしてはならない。
- 5・試合結果で選手を評価してはならない。
- 6・自分の哲学に徹し、多くを犠牲にしてまで勝利を追求する事の無意味さを知れ。
- 7・選手が自分自身で意思決定できる機会を与えるべきである。
- 8・コーチの考えが、選手の価値観形成に与える影響は、計り知れないものがある事を認識しろ。

## 6-3-2 動機づけ

“やる気”は上達のベストコーチであり、コーチングの失敗は動機づけの失敗である。動機づけは、単純化できない複雑な問題であり、コーチングの重要な課題である。

### 【動機づけの定義】

- ・ 抽象的動機⇒具体的達成動機⇒やる気⇒心的エネルギーの発生＝上達
- ・ やる気を起こさせる動機づけとは、目的の為に人の心と身体を変容させる事である。＝近代トレーニング理論
- ・ やる気という強い心的動機が、それを続けていこうとする心的エネルギーを発生させる＝意識性の原則

### 【動機づけに関する注意】

- ・ 動機を扱う時のコーチの失敗は、“動機づけとは何か”を十分理解していないから起こる。
- ・ “どうやって選手を動機づけるか”を知る事は、選手の持つ欲求（目的）は何かを知る事である。
- ・ コーチは選手の動機づけを左右する事について、自らの責任を他に移してはならない。
- ・ 選手に動機づけを強制するのではなく、本来備わっている内発的動機づけを妨害しない事である。その為には、練習を楽しいものにし、全ての選手の関わりを最大限にするように組織化する事である。
- ・ 動機づけに失敗する時、コーチが各選手の欲求よりチームの欲求を優先するからである。

### 【動機づけの基礎】

動機づけは、行動の強さや方向に関係する重要な問題であり、多くの要因が関係している。

#### （重要な動機づけの四大構成要素）

- 1、内発的報酬と外発的報酬による動機づけ
- 2、直接的方法（応諾・同一視・内面化）と間接的方法（状況を変える）による動機づけ
- 3、統制の位置（行った行動に対しての認知の違い）を考慮した動機づけ
- 4、選手の欲求（刺激・親睦・自己の価値観）と動機づけ

#### 1・内発的報酬と外発的報酬による動機づけ

- ・ 動機は人間の内側から発生するものと、外側からの刺激により発生する2種類のものがある。
- ・ 人間の行動と動機づけの基本的な法則は、“効果の法則”である。ある行動に対する報酬は、内的・外的に関わらずその行動を繰り返す可能性を増す。その報酬とは内発的報酬においては、自身の満足感（達成・成功）であり、外発的報酬では他者から受ける名誉や金品である。

### (内発的報酬)

- ・ 内発的報酬は自身をエネルギーとしており、最も長く続く動機づけの源であり、自身を満たすものである。それは自ら行動を起こすエネルギーとなり、達成感や楽しみを体験する事により再びエネルギーは強化される。

### (外発的報酬)

- ・ 選手の動機づけに一時は役立つが長続きせず、内発的報酬より早く強化力を失う。
- ・ 成功経験の良い思い出ではあるが、プレイのための主たる目標は達成の喜びと満足である。
- ・ 内発的動機づけを発展させる為に、外発的報酬を使うのは一つのテクニックではあるが、スポーツをする事に対して与えられるべきものであり、パフォーマンスに対して与えるものではない。
- ・ 始めに、スポーツに興味を持たせようとする時に使うのが効果的である。

## 2・直接的動機づけと間接的動機づけ

### (直接的動機づけの方法)

- ① 応諾（常時使うものではなく、一時的な効果しかない）

「成功したら何々・失敗したら何々」と、外発的報酬と罰を使う方法。しっかりとした行動基準のない選手や、自己概念の弱い選手に対する動機づけには有効ではあるが、それより目標で選手を動機づけるべきである。

- ② 同一視（選手により使い分ける）

「チームの事を思うなら何々」と、選手がコーチの要求に応えなければならないと感じるように仕向ける方法。

動機を引き出すのではなく義務の押し付けであり、自らやろうとしている選手には不適切である。

- ③ 内面化（常に意識づけるものであり効果的）

「結果に関係なく何々」と、選手の内発的動機を引き出そうとする方法。

選手自身の信頼や価値に働きかける事によって動機づけを高めようとするもので、与えられる報酬や罰によるものではなく、動機づけには効果的である。

- ・ 5才～10歳の子供は、内面化アプローチに応じるには未熟である（応諾や同一視より効果的）が、中高生に内面化アプローチは効果的で非常に好ましい。
- ・ 勝利第一主義であるなら、簡単で時間をかけずに済む応諾や同一視を強くあてにするであろうが、主な目標を選手の心身の発達に置くのであれば、内面化の方法を使うべきである。
- ・ 初期の段階で、心理的に自己概念と統合した価値態型が身に付いていないのであれば、応諾と同一視を最初に使い、選手の価値や信念を形成する手助けをし、内面化に対応できるようにするのも一つの方法である。

### (間接的動機づけ)

身体的・心理的な状況や環境を変える事によって、動機づけを強くする方法である。練習の場所を変えたり、コーチの態度を変えたりする事により、動機づけを強くすることができる。

### 3・統制の位置を考慮した動機づけ

- ・ 人はそれぞれ、成功や失敗の要因について認知の仕方や責任の認め方が違う、これが統制の位置の違いである。
- ・ 統制は内的なものとの外的なものがあり、人はそれぞれどちらかが強いがそれは連続体上にある。

(外的統制型) スポーツには不適切な考え方を持つ者で、動機づけは同一視の方法が有効である。

- ・ 出来事を運や偶然、他人の力など“外からの力”によるものだと説明したが。成功を自分の力や努力と考えないので、高い目標を設定する事もないし、挑戦する事もしない。
- ・ 失敗する事を恐れ・失敗を他に転換してしまうので、目標を達成させる確率はかなり低い。

(内的統制型) スポーツに適した考え方を持つ者で、動機づけは内面化の方法が有効である。

- ・ 成功・失敗に関わらず、出来事は運や偶然に左右されるものではなく、自分自身の行動によるものとする。
- ・ 技能志向型で、失敗を恐れず達成・成功により一層意欲を沸かせる。目標を達成しやすく優秀な選手に多い。
- ・ 失敗した時の態度は肯定的であり、目標の設定を調整する事で根気強く成功を目指す。

スポーツでは、統制の位置において内的統制型の考えを持つ者が優れているのは明らかであり、コーチは選手の特性を知り、内的統制へと導く努力をすべきである。その為には、選手の個人的な活動が望ましい結果を生むような状況を体験させる事と、選手に現実的な目標を設定するように指導し、自分の活動に対する個人的な義務と責任を果たすよう指導する事が重要である。

### 4・選手の欲求と動機づけ

難しい動機づけの問題を解き明かす鍵があるとすれば、それは選手が欲しているものを理解する事である。

選手の欲求が当面の目標となるので、有効なコミュニケーションによってそれを知り、理解しなくてはならない。

[スポーツに参加する事により満たそうとする選手の三大欲求]

- 1・プレイを楽しむ為の欲求-----刺激や興奮の欲求
- 2・仲間と一緒に居たい欲求-----チームに所属する事自体が欲求
- 3・自身の能力を示したい欲求----自分の価値を他の人に示したい欲求

### (1・刺激＝楽しみに対する欲求)

スポーツは挑戦的で創造的なものであり、スポーツに自ら参加している者は楽しくて退屈する事もないし、心配からも開放される。スポーツは人の心と体を夢中にさせてくれるものであるが、厳しい練習を強制したり自由が奪われた時、それは苦痛に変わる。

大部分の子供は自らの価値を高めたいとは思っていない、「楽しみたい」と言う、欲求を持ってスポーツに参加している。コーチは、選手の楽しみに対する欲求を満たす事によって動機づけをすべきであり、練習を楽しいものにするよう工夫し、試合ではなるべく多くの選手を参加させるべきである。

- ・ 出来ない事や失敗を繰り返すと、楽しさは失われる。いくつかの成功を組み合わせるべきである。
- ・ 苦しい練習と選手の楽しさに対する欲求を両立させる為の方法を見つける。
- ・ 全ての選手を練習や試合に参加させるべきである。(試合に出なくても何かの役割を与える)
- ・ 各選手に、現実的なパフォーマンス目標を与える。
- ・ コーチが全く関与しない練習時間を与え、選手が決定する事を認めてやる。

### (2・親和＝所属欲求)

親和欲求によって動機づけられている選手は、チームの一員として仲間に加わり仲間と行動を共にする事に喜びを感じる。又、勝敗を重視しないしゲームに出る・出ないは問題としない。このような選手には、「チームの目標は何々だから」と、同一視を利用した動機づけが有効である。

### (3・自己価値観の欲求＝自己の能力を示す)

自己の価値観の欲求は、他の人々の認めるような能力を示す事によって満たされるものであり、スポーツにおいて最もパワフルで最も効果があり、達成する為の強い動機づけに最も重要な欲求である。

**成功志向の選手**＝健康的であり、全てに前向きであり好ましい。

- ・ 自らの能力は高いものであると信じ、成功も多い。成功は自らの能力の結果と考え、失敗を努力不足と考える。反面、状態の良い時でも考え過ぎ、ストレスを溜めてしまう事がある。(完璧主義)

**失敗志向の選手**＝不健康的であり、全てに消極的であり好ましくない。

- ・ 自尊心はとても低く自分は能力がないものと考え、失敗の経験も多い。
- ・ 上辺だけ努力するが、全力を出してやろうとはしない。その時の失敗は自分の価値を落とすと考え、予防線を張っておくのである、試合にも出たがらない。
- ・

### **対処法**

コーチは、失敗志向の選手を動機づけの不足と勘違いしてしまう事が多いが、その選手は“自己の価値が脅かされたくない”と言う、働きに強く動機づけられている。

このような選手は低い自己認識しか持っておらず、応諾や同一視のような正の強化は拒否するの

で、動機づけするには目標の設定を高度な技術の習得に設定せず、その選手のレベルに合ったパフォーマンスに設定し、内面化過程を優先させる方法が最も効果的である。

## 【二つのタイプのコーチと動機づけ】

コーチのタイプには大きく分けて、専制的なコーチと強調的なコーチがあり、それぞれ動機づけの方法が違う。

☆**専制的なコーチ**---実行するは易いが、成功は無い。

- ・ 勝利第一主義に賛同し強いチーム作りを目指す為、全ての事を自らが決定し選手の行動を統制する。
- ・ 選手の動機づけは外発的動機づけを好み、応諾と同一視の方法を強く信頼する。
- ・ 選手に対する感情移入は少なく事務的であり、プライドが高く他人の意見を全く聞き入れない。その一方、選手のプレーや言動に対しては、セルフコントロールを忘れ感情的になる。

☆**強調的なコーチ**---実行するには難しいが、動機づけには成功する。

- ・ 選手第一主義であり競技する事を優先し、選手にある程度決定権を持たせ、自身で考え・行動する事を求める。
- ・ 動機づけは、内発的動機づけを好み主に内面化を利用するが、時として応諾や同一視を上手く利用する。

コーチは強調的なスタイルを用いて勝利と選手の向上を手助けすべきである。

## 【統制と責任】

コーチが選手に自分自身の生活を統制したり、管理したりする機会を与える事により、選手はより動機づけられより責任感を持つようになる。多くの事を選手に任せる事により、選手達は責任を感じるようになるのである。

### 1・選手自身の統制の重要性

- ・ 個人が発達する時期に自身で統制する事を否定されると、高い不安・低い達成動機・強い外的統制を身に付けてしまう。
- ・ 自分に統制権がないと感じる環境に置かれた人間は、無力感にさいなまれ重度の動機づけの欠乏を経験し、自己の価値を見失う結果トレーニングが難しくなる。

※ 優れた競技者は、“自分のベストを尽くす”と言う内的報酬を優先させ、自分の能力の限界に挑戦する事を目指す。この内発的動機づけの源は、自身を統制している事から発生し、自身に責任を感じているからである。

※ 現在の教育のアプローチは、教師が総合的に学習過程を統制してしまっているので、学ぶ為の動機づけが存在せず、専制的なスタイルとなってしまっている。生徒自身に責任を持たせ“自ら学習する”と言う内発的動機を発生させる事が是非とも必要である。

## 2・スポーにおける重要な動機づけ

ほとんどの場合、選手の決定よりコーチの決定のほうが正しい。しかし、それは勝つ為には正しいかも知れないが、選手の発展のためには必ずしも良いとは限らない。

- ・ 選手にある程度統制権を持たせないと、選手生活を離れ一社会人になった時、効果的な決定能力に欠けてしまう。
- ・ コーチは、選手に責任を与えたが為によって起こるミスで勝利を失う事を恐れるが、“選手が責任を持つ”と言うのは、結果でなく勝利を求める過程上の事であり、結果における責任は、全てコーチにある。
- ・ 選手に“責任を与える”と言う事は“責任そのものを発展させる”と言う事である。
- ・ コーチは、選手の学習速度について“せっかちで、指導しすぎる”傾向にある。コーチが指導し過ぎることは、選手が自身で学習する機会を奪う。(オーバーコーチング) 又、スポーツスキルには“最も正しい一つの方法”と言うものはめったに存在しない。しかし、何もかも採り入れるのではなく、情報を選択し選手の理解できるであろうものを、理解できるように教える必要がある。

※ コーチは、選手の意思決定の機会や責任を学習するなど、人生を自ら統制する事を故意に否定しようとする。それは、コーチがあまりにも勝利への追求に目を奪われているからであり、結果を長い目で見ることが出来ないからである。

## 3・責任感の発達と促進

- ・ 選手に責任の全てを与えるのではなく、“選手ができるであろう”とコーチが判断したもの限り責任を持たせる。又、選手も全てにおいて自由ではなく、組織立てられた状況の中で選択権を与えられるべきである。
- ・ 選手が責任感のある自主的な人間になるには、コーチが勝利より“選手が第一”と信じる事である。
- ・ 意思決定はコーチと選手が共に行うものであり、それはコーチと選手の間に信頼関係を生む。
- ・ コーチは選手の姿勢や感情を理解し、共感する能力を持たなければならない。

## 第7章 スポーツ生理学

### 【スポーツ障害と予防】

指導者は、選手のスポーツ中の障害や病気に対し最大限に注意を払う義務がある。さもないければ、その責任の全てを負うことになる。

### 《成長の段階を知る》

子供達を指導する場合、最も重要な事は子供が肉体的・精神的にどのように成長していくかを理解する事である。成長期の子供達は、いくつかの段階を経て驚くほどの早さで体格・体力が向上し、精神的にも著しく発達する。しかし、子供達は皆一様のスピードで大人へと成熟していくのではなく、心身の発達ペースは一人一人違う事を指導者は把握しておかなければならない。学年や年齢より、今その子はどのような発育段階にあるのか、成長の様子を基準に指導する必要がある。(精神的・心理的な発達は、年齢より骨格や歯の成熟度に関連して起こると言われている。)又、男女間でも筋力に大きな発達の違いが見られるが、この時期に適切なトレーニングを行う事で、女子も男子に遅れる事なく筋力を高める事ができる。

### 《障害の知識》

多くの指導者やスポーツ選手は、スポーツに多少の負担はつきものであり、耐えられる程度のものであれば心配無いと安易に考え、痛さ・苦しさに耐える事でスポーツにおける精神が鍛えられるものと信じ込んでいる。さらに、“苦痛無くして効果無し”などといった思い込みから、やみくもに子供達を鍛えようとし、練習は多ければ多いほど選手は上達すると勘違いしている。これは子供達にとって大変危険である。痛みは体が出す危険信号であり、「止めなさい」と体が知らせてくれているのである。子供はプレイ中に感じた小さな痛みに対して、それが深刻な事につながるとは考えない。痛みが現れてくるのは多くの場合既に症状が悪化してからである。(障害の内容によっては痛みを伴わないものもある。)

指導者は、常に子供の状態を観察し、痛みが単なる筋肉痛かスポーツ障害かを見極められる知識を持ち、障害を避ける方法を学び、子供達一人一人に注意を払う事でケガや障害から子供を守らなければならない。

### 《予防》

ケガや障害の最大の原因は、使いすぎ症候群・やり過ぎである(オーバーユース)。疲れていると、子供はイライラしたり、無関心な態度や自分勝手な行動を取るようになる。練習に集中せず動きが散漫になっている子供に対しては、それがやる気の無さからくるものか、それとも疲れからくるものなのかを見極めて指導する必要がある。

もう一つの大きな原因は、筋肉や関節の動きを無視した正しくない動作の繰り返しである。指導者は子供の動きを良く観察し、動きがぎこちない・スムーズではない子には、合理的で正しい

動作を身に付けさせる必要がある。

ケガや障害は、休養と栄養補給・解剖学を理解した上での正しい動作の指導でその大部分を防ぐ事ができる。

## 《成長期に見られる障害》

捻挫や挫傷・骨軟骨炎、さまざまなストレス性の骨折といった外傷・障害は、トレーニングによる小さな痛みが積み重なって現れるものである。筋肉を使い過ぎたり、使った後筋肉を十分に休めないときのような障害が起こる。又、思春期前の子供は、骨形成部の中央域や膝、骨盤といった主要な筋肉や腱の付いている部分が敏感になっており傷つき易い。これは急激な骨の成長に対して筋肉や腱の成長が間に合わなく、下半身の関節にある筋肉が硬くなり筋肉と骨のバランスが崩れるからである。(特に運動しなくても子供によっては成長期の下肢の痛みとして現れる。) この時期に過度のトレーニングを行うと筋肉や腱でつながっている関節部分が細かい骨折を起こし障害が起こる。

(女子の生殖機能に与える影響)

女子の成長期における激しすぎる運動は、初潮を遅らせたり、生理を止めてしまうことがある。これは、女性ホルモンや脂肪の減少など肉体的な問題と、精神的なストレスが関係していると言われている。

一時的な問題であれば、トレーニングを休止したり量を減らせば解決するが、止むおえず強度なトレーニングを続けなければならないような状況においては、生殖機能に大きな影響を与える事を覚悟しなくてはならない。

## 《成長部位の障害》

子供のスポーツ障害の多くを占めるのは、骨端や軟骨のケガである。骨端は骨の両端の部分で、成長の重要な役割を果たしており、この部分に影響を受けると骨になる細胞が破壊され、骨の成長が遅れたり関節が変形したり子供の成育に多大な影響を及ぼす。又、骨と骨は関節でつながれており、それを支えているのは靭帯である。成長期の子供は靭帯に比べ骨が弱い(骨の成長より筋肉の成長のほうが早い)ので外部から大きな力が加わると、靭帯損傷より骨端や軟骨の骨折が多い。成長期の子供にとって障害は命取りになる。指導者は、勇気を持って子供を休ませ、焦らず時間をかけて正しい処置をさせるべきである。

## 《精神的な疲労と苦痛》

精神的な苦痛や疲労など、心理的要因がケガを招く事がある。子供達は、競技会に参加する事で勝敗をどのように受け止めるか、又は自分自身を鍛える事にはどんな価値があるのかを学び、自信を築いていく。しかし、中には競技スポーツに参加する事で感じる不安が異常なストレスとなり、心の健康を損なう子供もいる。又、本格的に競技スポーツを行っている子供は、幼い頃からスポーツで成功するように教育され、良い結果を出す事に義務と責任を感じているのでストレスがたまり易く、場合によっては心理的な混乱状態に陥る。これも精神的な障害であり、このような精神状態の時は、集中力もなくケガをしやすい。幼い子供は、ストレスに耐えられるだけの

精神力を持っていない、周囲の過剰な期待や教育は子供達にプレッシャーを与え、彼らを苦しめている事を指導者や親は知っておくべきである。

#### (こんな性格の子供に要注意)

- ・ 親や自分達仲間やコーチが抱いている期待に対し、余り重要性を感じていない。又は、疑問を感じている。
- ・ 目に見える身体的な能力で自分の価値を決めようとする。
- ・ 自分の能力に限界を感じている。
- ・ 自分の能力を十分に発揮する自信が無い。
- ・ 周囲のプレッシャーを重荷に感じ、競技会の勝敗ばかりを必要以上に意識している。

## 小学生の持久性運動不用論

**成長期の持久性運動（有酸素系運動）は骨や筋肉に多大な負担をかけ、障害の要因となる。**

動物の動きを観察してみると、ほとんどの動物は瞬発的なスピードは出るが、長距離を走る事はできない。それは、餌を捕食し敵から身をかかわすには、持久力より瞬発力が必要であるからである。

では人間の動きはどうであろうか、鬼ごっこをしている子供を見てみると、子供達は突然走り出しては止まって休み、又全力で走り出す事を繰り返している。人間も動物であり他の多くの動物と同じく、長距離走のように酸素を体内にとり入れながら運動を続ける有酸素運動より、短距離を走る時のように瞬発的な力が出る無酸素運動に適している体の構造になっているのである。

短距離は人により速い遅いはあるが誰でも走る事ができる、しかし長距離は誰でも走れるものではなく、長距離を走るにはその為の訓練（トレーニング）が必要になってくる。では、そのトレーニングを成長期の子供にさせたらどうであろうか、元々長い距離を走るように出来ていない体の構造を不自然に変える事になる。

子供は黙っていても成長する、本来ならば成長期に必要な筋肉は普段の生活や遊びの中で自然に発達させるのが望ましい、しかし今、社会環境や生活環境の変化でそれが難しくなっている。その為、子供を各種のスポーツクラブに参加させる事になるが、そこで持久性トレーニングを強要するのは指導者としての資質を問われる事になる。子供達を楽しくスポーツに参加させながら心身をバランス良く成長させていくべきであり、体も心も未完成な子供に持久性トレーニングさせるのは無意味であるばかりでなく、障害につながる。“百害あって一利無し”である。

## 《不用論の具体的根拠》

(1) 呼吸循環器系の働きを高める為に、持久性トレーニングを行う。

- ・成長期においては、体の発育同様に内臓器官の発育も不十分である。
- ・呼吸循環器系の能力は、持久性トレーニングをした者と、短時間運動しただけの者との差はほとんどない。
- ・持久性トレーニングを積んだ者は、少ない酸素摂取量でそうではない者と同じだけの運動を行えるのは事実であるが、酸素摂取量の大きさだけでどの運動も好成績をあげられるとは限らない。

(2) 下半身強化の為に、持久性トレーニングを行う。

- ・成長期では、筋力増大のために必要なステロン・レベル（筋肉と骨を発達させるホルモン）の生産が少量であり、トレーニングをしても急激な筋肉の増強と発達は望めない。
- ・仮に筋肉が太く強くなったとしても、もともと成長期の子供は骨や関節より筋肉や腱の方が強いので、それを強化しても子供の柔らかい骨や関節がついていけず、障害の危険性を増すだけである。

(3) 持久性トレーニングにより精神的強化を図る。

- ・持久性トレーニングは、週4日～5日の繁度で長期間続けなければ効果が無い。これは子供にとって精神的にも肉体的にも過酷である。
- ・持久性トレーニングは、単調で単純な作業の繰り返しであり、長時間・長期間を要するものであり、子供は強い意思を持ってそれに取り組まなければならない、精神的に未熟な子供には無理がある。

## 《結論》

“スポーツは楽しいものでなくてはならない” 運動はやり方次第では逆効果になってしまう。

子供に走り込みなど、持久性トレーニングを強要する指導者は、誰もが「体力をつけ、下半身を強化する為」と説明する。それは根性論に代表される経験主義的な精神論であり、なぜ走る事により体力がつくのかを科学的・生理学的に説明できない。例え説明できたとしても、それは大人の体を対象としたものであり、子供達には当てはまらない。

子供に「走ってこい」と言うと、必ず嫌な顔をし拒絶反応を示す、それは疲れるだけでつまらないからであり、それを強要する事により、心身の持久力をつけるどころか子供をスポーツから遠ざけてしまう結果になる。成長期の子供達には、そのスポーツに関連した動きの中で、俊敏性を養う無酸素運動により基礎体力を養い、技術を学ばせ（技術の吸収が最も早い時期なのでしっかりとした基本技術を習得させる）、柔軟性を向上させる事が大きな指導目標の一つとなる。

## 《持久性トレーニングはいつ始めるか》

身長伸びがピークを迎えてから約6ヶ月後に体重の増加もピークに達する。この時期成長期も終わりに近づき、成長のスピードも緩やかになる、その約1年後には筋肉の増加も終了し、体は完成して外見上は大人になる。精神的にもかなりの発達が見られるが、まだまだ子供の部分が多い（男女差・個人差はあるが16～18才頃）。ある程度体が完成に近づき、心身がトレーニンに十

分耐えられるようになった時、競技スポーツを目指す者は、本格的な筋力トレーニングや持久性トレーニングを始めるべきである。これらのトレーニングは、トレーニング全体の中の一つとして行うべきであり、その意義を選手に良く理解させる必要がある。その後、トレーニングを継続する事により、持久力や筋力はある年齢までは着実に伸び続ける。

成長期の筋力トレーニングは、基礎体力を養う上である程度必要である。しかしそれは筋肉増強の為に器具を使ったものではなく、自身の体重を利用したエクササイズであり、そのスポーツで利用する道具に限るべきである。

## 《バーンアウトについて》

バーンアウト（燃え尽き症候群）とは、練習のし過ぎで心身のエネルギーを消耗し、身も心もへトヘトな状態になる事をいう。親や周りの者がその子の将来に期待する余り、他の生活を犠牲にしてまでもスポーツを強制し、子供もそれに応えようと頑張り過ぎてしまう。その結果、14～16才頃には若者のエネルギーは燃え尽き、運動に対する意欲を失ってしまうばかりでなく、生活への意欲も無くしてしまう非常に危険な心身の状態である。

思春期に一つのスポーツを集中して練習していくと、非常にめざましい成長を遂げる事は事実であるが、一つのスポーツにのめり込むと、心身のバランスを壊しバーンアウトする危険性も生まれる。子供をバーンアウトさせてしまう責任は、全て指導者や親にある。子供が6才～15才になるまでは色々なスポーツを体験させ、筋力をバランス良く発達させるべきである。

## 【熱中症から選手を守る】

### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、以下のように分類されている。

#### 1. 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となり、脈は速くて弱くなる。

#### 2. 熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが認められる。

#### 3. 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。

#### 4. 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害がおこり死亡率が高い。

基本的には、体の代謝によって発生する熱と体から逃げていく熱のバランスがくずれ、熱が体に溜まって体温が異常に上昇することによりおこる。特に運動中は、筋肉で発生する熱が非常に多くなり、体から逃げていく熱をうまくコントロールできないうちにおこりやすくなる。

## 運動中の体温調整

体から出ていく熱は大きく二つに分けられる。

### 1. 非蒸発性熱放散

皮膚表面から周囲に伝わったり、輻射熱として失われるもの。

### 2. 蒸発性熱放散

皮膚の表面から水分が蒸発することによるもの。

非蒸発性熱放散では、皮膚に接する外気の温度、着衣の状態等によって大きく影響を受ける。また、直射日光下でのスポーツや、地面の温度が高いアスファルト面上等（野球場もけして低くない）での運動時は、輻射熱の影響も大きくなるので注意が必要である。

蒸発性熱放散では、汗の気化熱によって皮膚の温度を低下させる。大気の湿度が低く、汗が十分に蒸発する状態にあれば、効率的に熱放散ができることになる。

## 水分、塩分補給の重要性

体重の3%の水分減少で、運動能力を著しく低下させ、熱中症を誘発させる可能性が大きくなることが知られている。30℃以上の環境温度では、人はおもに発汗によって体温を調整するため、発汗によって失われる水分は飲水によって補う必要がある。しかし、大量に汗をかいている時に発汗量に見合った量の飲水が起こらないことが知られている。これを**自発性脱水**というが、大量の飲水により血液中の塩分濃度が薄まるのを防ぐための飲水停止である。大量の発汗が起こると、水分だけでなく塩分も失われる。この時水だけ大量に飲むと、血液の塩分濃度が薄まりそれ以上水がほしくなくなる。同時に余分の水分を尿として排泄する反応がおこる。その結果として、体液の量の回復が出来なくなり、体温上昇の原因になる。そのため、**運動中の水分補給においては水分だけでなく、失われた塩分の補給も適量行う必要がある**。ただし、発汗中には塩分以上に水分が失われるため、塩分を摂取しすぎないように注意する必要がある。競技者が塩分損失を補うのに塩の錠剤を適量の水なしにとることは、塩の錠剤をまったくとらないよりも悪いと言われている。

## 運動時の水分補給のめやす

水分の摂取スケジュールは環境条件によって変化する発汗量を考慮する必要があるが、**競技前には250~500mlの水分をとり、競技中には汗の量の50~80%を補給することが原則**と言われている。(500~1,000ml/1時間ごと) 摂取する水としては以下のようなものが理想である。

- 1) 5~15℃に冷やした水。
- 2) 飲みやすい組成にする。・・・0.1~0.2%の食塩水
- 3) 吸収しやすいもの。・・・3~5%程度の糖を含んだものが吸収に好都合

以上の条件を考えると、スポーツドリンクは良くできた運動時の水分補給源と思われる。

一般に信じられていることとは反対に、冷たい飲み物は胃のけいれんの原因にはならない。その様なけいれんは、温度よりむしろ摂取する量に関係するものと報告されている。水の飲みすぎは、競技者の成績をそこなうものではない。ただし、一度に多量の水を飲むことは気分を悪くする恐れがある。**最も良いやり方は、しばしば水を飲むための短い休息（たとえば10~15分ごと）をとり、100~200mlぐらいの少量ずつ水を飲むのが理想的で、多量の水をがぶ飲みするよりははるかに生理学的に合理的である。**

従来、我が国のスポーツ界ではともすれば根性論が先にたち、喉の渇きに耐えるのも 1 つのトレーニングとされてきたが、水分を補給することが運動能力に良い結果をもたらすことが明らかにされてきている。

### **熱中症の予防**

熱中症の発生には、気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光など）が関係する。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要である。**脱水を防止するために、運動中は十分な水分と適量の塩分をこまめに摂取することが基本になる。**また、熱中症の事故は急に暑くなった時や、合宿の第 1 日目などに多く発生している。そのため、**暑さへの順応をはかることが大事で、急に暑くなった時には運動量を軽減したり、合宿の数日間は軽い短時間の運動から徐々にふやし、選手に熱中症に対する抵抗力をつけさせる必要がある。****衣類も風通しの良いものを着用させ、放熱を妨げないようにすべきである。**体表面のおおいがすくないほど、蒸発による放熱が多くなる。キャッチャーのプロテクター等も、通気性が良いとはいえず配慮が必要と考えられる。

### **熱中症の救急処置**

熱失神、熱疲労では涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復する。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効である。熱けいれんでは、生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復する。熱射病は死の危険のある緊急事態であり、体を冷やししながら集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要がある。早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要になる。以下のような応急処置があげられている。

- 1) 冷却は皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルをあててあおぐ方が気化熱による熱放散を促進させるので効率的である。
- 2) 頸部、脇の下、大腿の付け根などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的である。
- 3) 十分な水がないときは、水筒の水等を口に含み、患者の全身に霧状に吹きかける。

いずれにしても、適切なやり方で練習する習慣があれば、熱中症の危険性を減らせると考えられる。しかし、もし緊急事態が発生したならば、**すばやく効果的な処置**をする必要がある。

#### 参考文献

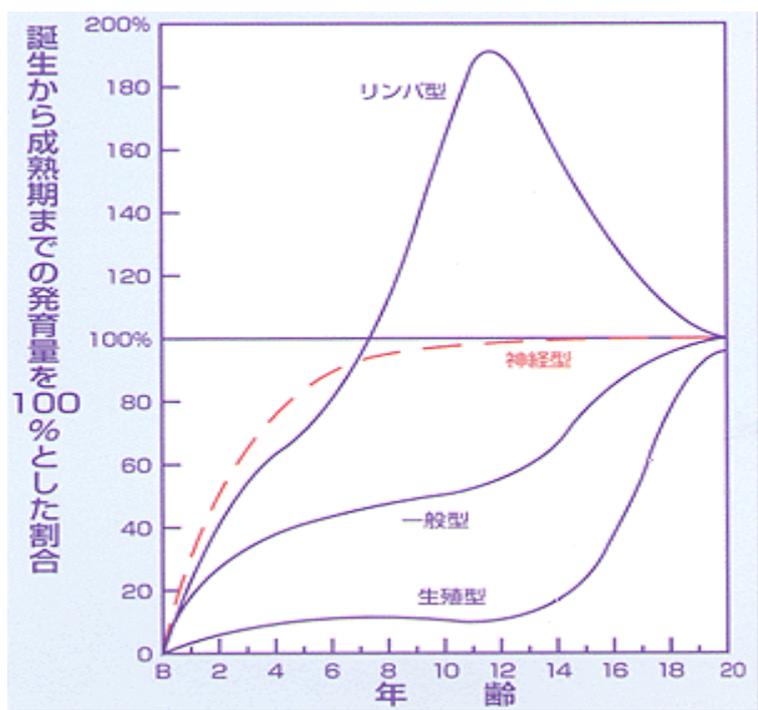
- 子供のスポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（財団法人日本体育協会、日本スポーツ少年団）  
選手とコーチのためのスポーツ生理学（エドワード・フォックス）

# トレーニングの話

## 1 成長期のトレーニング

成長期のトレーニングを考える時、成長期の身体の特徴をよく理解することが重要である。

「スキヤモンの発育曲線」



### 1. 一般型

一般型は身長・体重や肝臓、腎臓などの胸腹部臓器の発育を示します。特徴は、乳幼児期まで急速に発達し、その後は次第に緩やかになり、二次性徴が出現し始める思春期

に再び急激に発達します。思春期以降に再び発育のスパートがみられ大人のレベルに達します。

### 2. 神経系型

器用さやリズム感をにう神経系の発達は、脳の重量や頭囲で計ります。出生直後から急激に発育し、4・5歳までには成人の80%程度(6歳で90%)にも達します。

### 3. リンパ系型

リンパ系型は免疫力を向上させる扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達です。生後から12・3才までにかけて急激に成長し、大人のレベルを超えますが、思春期すぎから大人のレベルに戻ります。

### 4. 生殖器系型

生殖器系型は、男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣・子宮などの発育です。小学校前半まではわずかに成長するだけですが、14歳あたりから、急激に発達します。生殖器系の発達で男性ホルモンや女性ホルモンなどの性ホルモンの分泌も多くなります。

中学生の時期は、一般型、生殖型の発育が盛んになる時期である。

体力的な面で考えると、一般型の呼吸・循環器系の発育が盛んになるので、持久力をつけることを主眼におき、有酸素運動をたくさん取り入れ、ねばり強さをつけるのがよいといわれる。

筋力トレーニングについては、専門家の間でも、意見が二分することがある。

「否定派」： 筋の発達は、男性ホルモンと関連するので、高校生以後が顕著となる。よって、筋力トレーニングは、高校生以降に行ったほうが効果的であり、若年者では、むしろ肋骨、関節の過負担につながり、障害の原因となる。

「肯定派」： 負担をかけてトレーニングをすると、筋自体は増加しなくとも、筋への神経の電氣的信号の頻度や強度が高まる現象が飽きる。これは実質的に筋力をアップすることを意味する。また、子どもの内に正しい筋力トレーニングを教えておけば、年齢が来て本格的なトレーニングを開始した時、大いに役立つはず。子どもの筋力トレーニングは、身体の負担がこない低負荷をかけて行うべきである。現在は、「肯定派」の意見が多くなってきた。また、これはあくまでも一般論であり、子どもの発育には大きな個人差があるので、それぞれに適した指導を考えなければならない。

## 2 筋力トレーニング（レジスタンストレーニング）

### (1) 筋肉の肥大と超回復

どんな人でも、それぞれのレベルに応じた筋力トレーニングによって筋力が強化される。トレーニングを受けたとき筋肉の筋線維は、いったん部分的に断裂、破裂され、この断裂した筋線維は、回復期を経て、断裂される以前より少しだけ太い筋線維へと修復される。この現象が「超回復」。これが繰り返されることで、筋線維が太くなり、筋肉全体のサイズが大きくなっていく。張り切りすぎて、トレーニングを毎日行くと、超回復にいたる前に疲労期へと移行するため、筋肉は衰え、逆に休養をとりすぎると、超回復の効果も薄れ、筋肉は成長しない。これまでの研究成果から、**トレーニングの間隔を 48～72 時間、すなわち、2～3 日おきにする**のがよいことがわかっている。

### (2) オーバーロードの原則

さらに筋肉を強くするためには、いつまでも同じ重さ（負荷）で続けていては、効果は頭うちになる。トレーニングの負荷を徐々に増やすことで、継続的に筋力が強くなる。これを**オーバーロードの原則（過負荷の原則）**と呼ぶ。

### (3) トレーニング種目をどう組みあわせるか

- ① ゴルフや野球の選手のように、一方向の動作を集中的に行うと左右のバランスが悪くなり、ケガをしやすくなるため、右を鍛えたら必ず左も鍛えなければならない。
- ② 同様に、上半身だけ鍛えて、下半身をまったく鍛えない人がいるが、これもバランスの悪い体になるので、上半身を鍛えたら下半身も鍛える必要がある。
- ③ そして、前後のバランスでは、拮抗筋と呼ぶ、大胸筋と広背筋、上腕二頭筋と上腕三頭筋、腹筋と背筋、大腿四頭筋とハムストリングスのような前後に位置し、お互い補いあっている筋肉にも注意する必要がある。特に拮抗筋のバランスが崩れると動きだけでなく筋肉や関節を損傷することもあるので、バランスよく種目を選び、前の筋肉を鍛えたら後ろの筋肉も鍛える必要がある。
- ④ 次にトレーニングの順番はどうか？ 一般的に小さい筋肉（小筋群）は、大きい筋肉（大筋群）にくらべて、発揮できる筋力は小さく、疲れやすい。また、多くの大筋群のトレーニング 種目では、小筋群も動員されるため、原則として大筋群を先に鍛える。

### (4) 筋力、パワー、筋持久力

力の特性によって筋力、パワー、筋持久力に分類できる。その中でも筋力とパワーは

よく混同されるが、

筋力・・・筋肉が1回の収縮で発揮できる力

パワー・・・瞬間的に発揮できる力、瞬発力

筋持久力・・・筋肉が繰り返し負荷を持ち上げる能力

のことである。

### (5) どんな強度と量でやればいいのか

- ① 強度を「1回しか持ち上げることのできない最大の力（最大筋力）の何%」という形で表す。レジスタンストレーニングの強度は、トレーニングの目的に応じて変える必要がある。

筋肥大が目的の場合・・・最大筋力の80～90%、すなわち8～12回できる負荷によるトレーニングが有効。

筋持久力が目的の場合・・・最大筋力30～50%（20～50回の負荷）で、高回数  
のトレーニングが効果的。しかし、レジスタンス  
トレーニングの経験の少ない人、体力のない人、高齢者  
などは、最初は無理なくできる軽めの強度から、始め、  
慣れてきてから徐々に強度を上げていくほうがよい。
- ② レジスタンストレーニングの時間（量）回数とセット数を基準にする。基本は、8～12回×3セット、最初は15回×2セットから始めるのがよいでしょう。
- ③ レジスタンストレーニングの頻度 超回復の関係から週2～3回でよい。

### 3 筋力トレーニングの前に

#### (1) 正しいフォーム

筋力トレーニングは正しいフォームで行わなければ、効果がない。初心者はまず正しいフォームをマスターすることを心がけ、そのため軽い負荷から始めるのがよい。

#### (2) 呼吸法

筋肉を伸ばすときに息を吸い、収縮させるときに吐く。逆でも良いが呼吸を止めるのだけはいけない。

#### (3) ウェイトのコントロール

ウェイトを上げるときだけでなく、下ろすときにもじっくりと時間をかけウェイトをコントロールすることを心がける。

#### (4) 意識

トレーニングの時には、鍛えている筋肉を意識するようにする。

#### (5) マンネリ防止

使用するウェイトの重さを少し変えたり、トレーニングの種目や順番を変えたりして、常に新鮮な刺激を筋肉に与えるようにする。

#### (6) 自分の体調に合わせて

血圧、脈拍、体重、体温などをこまめにはかり、いつもより高かったり低かったりしたときには、注意する。また、運動中に胸の痛み、息苦しさ、動悸、めまいなどを感じたら、ただちに運動を中止し、医師の診察を受ける。

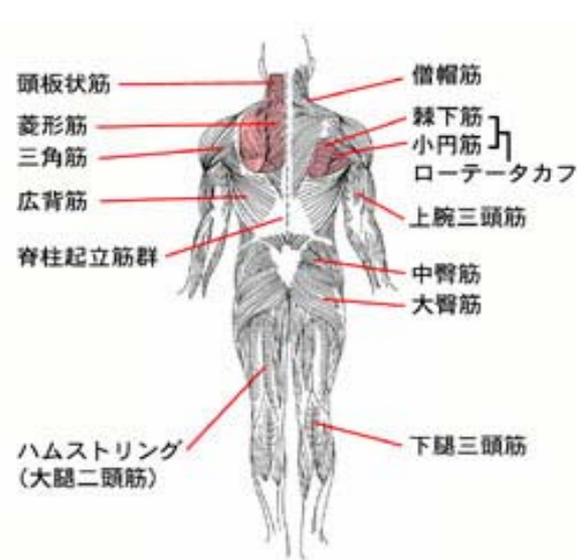
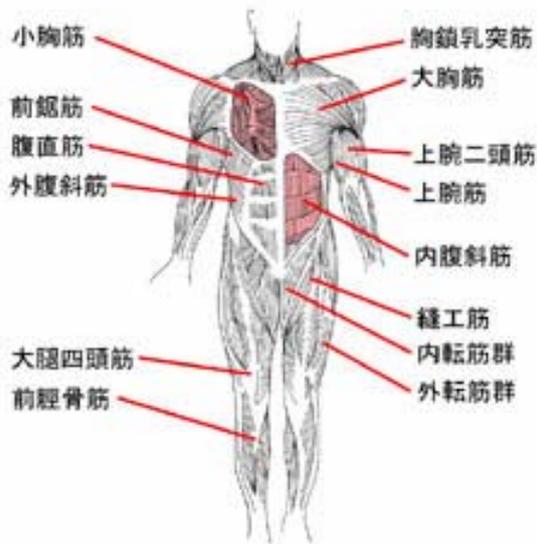
#### (7) 休養と栄養

トレーニングの効果をあげるため、休養、栄養をとる。

#### (8) 脱水予防

のどの乾きを自覚した時にはすでに脱水は始まっているので、少量の水を数回飲んで、予防する。

## 4 主な筋肉



## 5 下半身の強化のために

### (1) 名称：サイドランジ (器具なしで)

筋肉：脚、大腿四頭筋、

器具：なし

①

②

③

④



① 床に足をそろえて立つ。両手を腰に当てる。

② 身体がふらつかないように注意して、片足を横に踏み出しひざを曲げてお尻を落とす。このとき膝が外に出ないように曲げる。

③ 両足を閉じてから。反対の足も同様に行う。

④ 反対の足も同様に行う。

⑤ 戻す。これを繰り返す。

## (2) 名 称： ヒンズースクワット

筋 肉： 脚、大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）

器 具： なし



① 足幅を肩幅より、少し広め、つま先は 30 度くらいに開き、腕を後ろに組む。

② 息を吸いながら、しゃがむ。このとき、洋式トイレに座るように、お尻を後ろに突き出し、 大腿とつま先の方向も一致するようにする。視線はやや上方、胸と背中のはしっかりと張るようにする。大腿と床面が平行になるまでしゃがんだら、一旦止める。

③ 息を吐きながら立ち上がる。

〈横から見た図〉

④ 胸を張る。お尻は後ろに突き出す。膝がつま先よりも前に出ていないことを確認する。大腿 と床が平行になるように。

⑤ 膝をいためないために、反動をつけて立ち上がらないようにする。またしゃがみ込んだときに膝に違和感があるなら間違ったフォームである。

## (3) 名 称： レッグランジ

筋 肉： 脚、大腿四頭筋、

器 具： なし



⑤

⑥

⑦

⑧



① 手を頭の後ろで組んで立つ。

② 右足を踏み出す。

③ そのまま戻す。

④ 反対の脚も同様に行う。

※ そのまま戻す。脚をより大きく踏み出せば、筋力アップにつながるわけではないので注意。歩幅をとりすぎると腰に負担がかかる。

〈横からみた図〉

⑤ 手を頭の後ろで組んで立つ。

⑥ 右足の膝を折って上へ上げ、踏み出す位置を決めます。あごは引いておくようにする。そのまま右足を大きく前へ踏み出し、左脚のかかとを上げる。踏み出すときに左足の膝を折って、腰を入れるようにする。

⑦ そのまま戻す。

⑧ 反対足も同様に行う。

#### (4) 名称：レッグカール

筋肉：脚、大腿二頭筋、

備考：チューブがなくてもよい。

器具：チューブ

①

②

③



- ① うつぶせになる。チューブを足首に引っ掛ける。
- ② 息を吐きながら、下腿を臀部にひきつける。
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと大きな円弧を描くように脚を戻す。力を抜いて戻さないように。腰に負担をかけないため、できたら腹の下に座布団かバスタオルを巻いた物を引いて、股関節を少し屈曲させると良い。ハムストリングのトレーニング。

**(5) 名 称： アダクション**

筋 肉： 脚、内転筋群、

器 具： なし

①

②

③



- ① ヒジでからだを支え、横向きの姿勢になる。つま先は、真っ直ぐか、やや内側に向けるようにする。
- ② 息を吐きながら、脚を持ち上げて、一番上の位置で一秒ほど静止する。
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと大きな円弧を描くように脚を戻す。力を抜いて、ストンと落とさない。

**(6) 名 称： アブダクション**

筋 肉： 脚、外転筋群、

器 具： なし

①

②

③



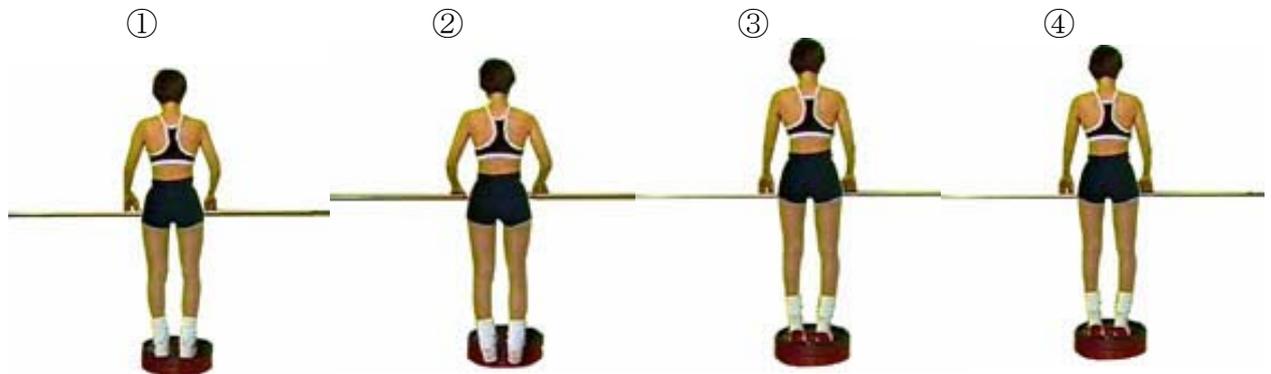
- ① ヒジでからだを支え、横向きの姿勢になる。
- ② 息を吐きながら、脚を持ち上げて、一番上の位置で一秒間ほど静止する。
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと大きな円弧を描くように脚を戻す。力を抜いて、ストンと落とさない。

(7) 名 称：カーフレイズ

筋 肉： 下腿部、下腿三頭筋、前脛骨筋

器 具： なし

バリエーション： シングルカーフレイズ



- ① 膝をまっすぐにしてつま先を乗せて立つ。手は、バランスをとるために、手すりを軽く握っておく。
- ② かかとを下までゆっくりおろして、ふくらはぎの筋肉をしっかりと伸ばす。
- ③ 息を吐きながら、一気につま先立ちの姿勢になる。このとき、からだは前方ではなく、真上 からやや後方へ立ち上がるようにする。そうすると、ふくらはぎに十分荷重をかけることができる。
- ④ ゆっくりと筋肉を伸ばしながら、元の位置に戻す。膝を伸ばしたままでおこなう

参考： DRP ドクターズプラザ「医療情報館」 <http://hinter.drp.ne.jp/>

## 第8章 番外編

### 【ソフトボールルール豆知識】

#### はじめに

ボールインプレイとボールデットの違いをおぼえよう！

ボールインプレイ（試合進行球）とは試合が進行していることを意味し、ボールデット（試合停止球）とは、試合がそこで一時止まることを意味します。たとえば、打者がデットボールを受けた時、そこでボールデットになり試合は一時中断するので、たとえ他の塁上のランナーが進塁したくても、もとの塁にもどらなくてはなりません。しかし、フォアボールの時はボールインプレイ中なので、打者走者は1塁から2塁、状況が許せば3塁までいっきに走ることが出来ます。（ただし、同じスピードで！！一連の連続したプレイと認められなければいけません。）ボールインプレイ中にひとつでも前の塁へ進もうとすることが、攻撃の基本になります。

#### ランナー編

##### 1. 後ずさりアウト！（ホームと1塁の間の話）

打者が打球を打ってから、1塁へ走る間に野手のタッチを避けようとして本塁方向へ一歩でも戻ったら、その瞬間にアウトでボールデットになります。ですからその間にたとえ3塁ランナーがホームにはいついていても、3塁へ戻されてしまいます。ただし、立ち止まるのはOK。

##### 2. 1塁を駆けぬけたら、ファールグラウンドへ曲がらない！

外へ走りぬければ2塁が遠くなるのが大きな理由ですが、1塁を走りぬけた走者がファール地域、フェア地域にかかわらず2塁に向かって進塁しようとした場合は、タッチされればアウトになります。決してファール地域が安心ではありません。逆に、フェア地域に走りぬけても2塁に行こうとしなければ、タッチされてもアウトになりません。

##### 3. ランナーに直接打球が当たっても、アウトにならない時がある。

フェアボールが投手以外の内野手を通過した後、走者の身体にその打球が当たっても走者はアウトになりません。たとえば、打球が3塁手のラインよりをとおり過ぎてホームに向かおうとしたランナーに当たっても、ランナーはアウトになりません。しかし、3塁手の後ろにショートがいて、その守備機会を妨害したと判断されればアウトになります。

##### 4. ランナーは落し物に注意！

ランナーの頭から離れたヘルメットに打球や送球が当たったり、守備側がふれて守備の妨害になった時は、ボールデットでランナーはアウトになります。また、走者が故意にヘルメットを脱いだらアウトになります。その時はボールインプレイ中で、フォースプレイの状態の時にはそのまま続きます。

## 打者編

### 1. バットを振らなくても、振り逃げ？

バッターがバットを振らなくても第3ストライクと宣告された投球を捕手が完全捕球できなければ、振り逃げの権利は得られます。完全捕球はワンバンドの投球では認められませんので、ワンバンドの投球を振って第3ストライクと宣告されれば、たとえ捕手がボールをしっかりミットにおさめても振り逃げの権利を得られます。しかし、走者が1塁にいない時、または1塁にいても2死の時だけのルールです。

### 2. 打者が落としたバットは石ころあつかい？

打者の落としたバットにその打者の打球が当たった時、フェア地域ではバットは石ころあつかいで、フェアかファールかはボールの行き先しだいです。ファール地域では、バットに打球が当たった瞬間にファールになります。バントしたボールに自分のバットをわざと投げつけるチームはないよね？

## 守備編

### 1. ピッチャーの準備投球数は守ろう！

準備投球数は初回及び投手交代時は、1分以内に5球までで2回以降は3球までと決まっています。それより多く準備投球をすると1球ごとにワンボールが宣告されます。準備投球数はしっかり数えよう！

### 2. 打球はグラブを投げて止めてはいけません！

野手がグラブを外して打球に投げつけ、ボールを止めると3塁打になります。やけになってグラブを投げないように！ただし、コントロールが悪くて投げたグラブが打球に当たらなければおかまいなしです。

### 3. アピールプレイってどんなプレイ？

アピールプレイとは、審判員が監督、コーチまたはプレイヤーに要求されるまで判定を下すことができないプレイをいいます。アピールは、投手が次の投球動作に入るまでにしなければなりません。アピールプレイには

- (1) 打順の誤りがあったとき
- (2) 走者が塁に触れなかったとき
- (3) タッチアップが早すぎたとき
- (4) 打者走者が一塁を通過した後、二塁へ向かおうとしたとき

があります。アピールの仕方は、(1)は言葉で、(2)と(3)は塁に触球するか、走者に触球します。(4)は走者に触球することになっています。

## 時間厳守編

( )に正しい数字をいれられるかな？

1. 打者は球審がプレイを宣告してから(ア)秒以内に打撃姿勢をとらなければならない。
2. 投手は投球前に身体の前面で、球を両手でもち(イ)秒以上(ウ)秒以内完全に停止しなければならない。
3. 投手は球を受けるか、あるいは球審がプレイを宣告して(エ)秒以内に次の投球をしなければならない。
4. タイムは(オ)分以内とする。

(正解)      ア：10      イ：1      ウ：10      エ：20      オ：1

## 【SSC指導心得】これがSSCのカラーだ！！

- 1) 練習は少しきびしく、試合はとっても楽しく。

試合の主人公は選手達です。監督ではありません。まして父兄でもありません。試合中は熱くなりすぎないように。(応援は大いに結構)選手もベンチも父兄も試合を楽しもう！

- 2) 試合中に選手に罵声をあびせない。

サインどおりに出来ないのはベンチの指導不足。選手の責任ではありません。正座するのは監督あなたです。

- 3) いつもどおりの実力を試合で出させるのがベンチの仕事。

実力以上を期待してはいけません。7割出せばもうけもの。試合前、試合中のリラックスと集中。マインドコントロールが重要なポイント。

- 4) 選手のモチベーションを高めるのが、もっとも大事な仕事。

やる気のない子や集中力がない子をじょうずにするのがベンチの力量。なかなかうまくはいかないけれど、忍耐が肝要。食べ物でつるのがSSC方式かな？

- 5) 積極的なプレーのエラーは決して責めない。

前につっこんでのエラーや次の塁を狙ってのアウトはOK。思いっきり振っての三振も見逃し三振よりよっぽどいいじゃない。でも腰をひいてのプレーは指導が必要。

- 6) チームメイトのエラーにむくれるピッチャーはマウンドから引きずりおろせ。

ピッチャーの気持ちになると何ともいえなくなるが、エラーしたくてするやつはないのだ！前に打たせたおまえが悪い。三振をとれ！エラーしにくいイージーボールを打たせろ！（これ少しひどいかな）みんなが助けてくれる時もあるんだから。と教え込もう。

- 7) コーチ、応援の父兄はアウト、セーフを大きな声でさげばない。  
以前審番に怒られた人がいました。やっぱりマナー違反かな。審番をやるときは、判定はともかくジャッジするポジションだけは基本通りにしっかりと取りましょう。クレームも少なくなるよ。もちろん声とジェスチャーもおおげさに。
- 8) 選手にはいつも考えながらプレイする習慣をつけさせよう。  
答えをいつもいつもは選手に与えない指導を心がけよう。ベンチの言っていることしか出来ない選手は応用問題が解けないぞ。とっさの判断力を鍛えるのは、日頃からよく考えながらプレーすることが大事。答えを与えすぎないこと。ベンチの答えが正解とはかぎらないよ。
- 9) 親も楽しむ静岡SSC。  
この意味は深い。真の楽しむとは親子で一緒に努力することなのだ。多くは語らないが、自発的にいばらの道に踏み出し、真の親子愛に目覚めた父兄は多いと聞いている。
- 10) 監督、コーチとはおおいに飲もう。  
意見を言い合うのはコミュニケーションをはかるうえで、とても大事な事。飲んで話せば本音も聞けます。監督のその時の真意もわかります。(納得できなくても)飲み会では言いたいこともどんどん言おう。聞いているふりだけしている監督もいるけど。陰で言うのはマナー違反。意見の交換を行えばチームワークもうまれます。監督。コーチに意見(たとえ私情でも・・・だってみんな親バカだもん)を言えなくなったらSSCではなくなってしまいます。親バカを越えるとバカ親になります。ここまでいったらやっとならばSSCの父兄になれます。でも、試合中は意見をいわないでね。

## 静岡SSCソフトボールクラブ スキル・チェック項目

選手氏名 \_\_\_\_\_

評価 0：出来ない                      1：少し（時々出来る）                      2：まあまあ出来る（もう少し）  
3：上手に出来る                      4：完璧に出来る

バッティングチェック	本人評価	指導者評価
グリップが上手に握れる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
フックグリップを意識している <b>ボトムハンドの小指と薬指に力をいれバットを軽く握っている</b> (しっかり握るのは左手の小指と薬指だけで他はバットを支える程度に軽く握る) トップハンドはフィンガーグリップにしている		
構えが上手に出来る	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
<b>後ろ足のつま先の向きが前方に向いている</b> 両足の内側へ体重をかけている ひざを柔らかくし、軽くしめている スタンス幅が適切にとれ、ねじりをつくる準備ができている 複式呼吸をしている（リラックスしている）		
ゆらぐことができる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
<b>余分なところに力をいれなくて一定のリズムがとれている</b>		
ピッチャーと同調できる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
テイクバックの開始が自分のリズムで始められる		
テイクバックが上手にできる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
余分な力を肩とグリップにいれていない うしろ足の内側に体重をかけ、前足はかかとを上げている <b>股関節を支点とした足と腰のねじりができている</b> 後ろ脇をらくにして、バットのヘッドが内側に入りすぎでない バットの角度をたてすぎでない ボトムハンドの手首をコックしている 視線をボールのでどこに合せている		
トップを上手につくれる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
前足のふみだすタイミングが適切である(ステップ 幅は15~20cm) うしろ足内側に体重をかけている <b>下半身からのねじりが十分出来ている</b> タイミングをとる手段にしている グリップが余分な動きをしていない		
うしろ足から前足に体重を上手に移している	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
前足の内側に体重を移している うしろ足はフリーフットにしている（股のしめつけで） 肩を開いていない ボトムハンドの肘のリードでバットコントロールしながら、うしろ肘をへそのあたりに引き込んでいる ホームベースよりの腰骨の前縁の部分をボールに合せている コックをほどかざらずグリップエンドをボールに合せている グリップエンドを先行させ、バットの先から回っていない		
タイミングをとってボールを見のがせられる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
体が上下しないで並進運動をしてボールを見のがしている		

ボールのコースを目でやっている		
フォワード・スイングで十分腰がまわっている	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
<b>前足一軸のねじりができている</b>		
前足に十分体重がのっている		
後ろ足がフリーフットになっている		

バットの軌道がきれいにまわる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
後ろの腕に力はいりすぎず前の腕でバットをリードしている		
<b>前側のひじが上手に抜け、両腕がしっかりとびている</b>		
チルトアンドターンが出来ている		
両肩、左腕、バットが一直線になっている		
前肩を中心軸にきれいで大きな円を描いている		
上手にインパクトの体勢がとれている	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
ステイ・バックラインがつくれている		
腰を鋭くきっている		
打点が体より投手よりにある		
手首をアンコックしている		
<b>打点にしっかり両目を向けて見ている</b>		
空手打ちをしている		
大きなフォロースルーができる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
インパクト後手首を早くかえしていない		
両肘をのばして大きくまわっている		
最後までなめらかな軌道でバットが回っている		

平成	年	月	日	合計点数	合計点数

- \*準備→構え→テイクバック→打つ動作→フォロースルー
- \*ステップはつま先が開かない様に入れ（その時は後ろ足体重でねじりを保ったまままだ腰は回さない） かかとを下ろしたら重心を安定させ、体重移動させながら一気にねじりをほどく
- \*体重移動はしっかり、重心移動は少なくし、前足に一軸のねじりができるようにする。
- \*各チェックポイントはなめらかに連続した動きになるのが理想
- \*タイミングをとるポイント  
テイクバックのスタート → 前足のステップのスタート → トップの停止時間

バンドチェック		本人評価					指導者評価				
構えが上手にできる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
膝を柔らかくして重心を低くし、後ろ膝を前方にむけている											
ベースよりの足に体重をかけている											
トップハンド側の肩を前にだしている											
バットとボールの当たる部分が見られるように構えている											
ボールを上から押さえつけるように見ている											
バットが適切に構えられる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
トップハンドはバットの真ん中あたりを持っている											
肩の力を抜き、軽くバットを握っている											
ボトムハンドのわきがしまっている											
バットの位置が目に見える前方にあり、ヘッドをやや立てている											
ストライクゾーンの高め、アウトコースいっぱいにおいている											
ボールの勢いを上手にころしてミートできる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
ボールの高さにあわせてひざを曲げられる											
ミートポイントを最後までしっかり見ている											
最後までボールを上から押さえつけるようにみている											
ミートポイントがバットの芯より先になっている											
ミート時ボトムハンドのグリップをゆるめている											
トップハンドを支点にボールを操作している											
バンド後上手に一塁へスタートがきれる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
バットをすぐ離し、その場の置いていける											
一步目のスタートがはやくできる											

平成	年	月	日	合計点数	合計点数

バッティングもバンドも同じだが、投手がボールを放す場所からミートポイントまでボールを線で追えるかどうかが最重要点。ボールを点で捕らえようとするから打てない。線で捕らえバットを線上に合わせる。左目で投げられたボールを見、両目でしっかり打点を見、右目で打ったボールを追う（右バッター）

キャッチボール	本人評価					指導者評価				
構えが上手にできている	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
両足のつま先は内側に向いている										
両足のかかとの間隔が肩幅ぐらいで、リラックスしている										
グローブ側の足をわずかに前に出しやや半身で構える										
両足の内側に体重をかけている										
ひざを軽くしめている										
右手は投球肩の近くで構えている										
捕球が上手にできる	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
<b>半身で片手捕りをしている</b>										
肘を軽くのばした状態で体の前方で捕球している										
バックハンドで捕球できる										
ボールをグローブでつかむまでしっかり見ている										
捕球直後グローブを内捻している										
ワッ・ステップ・スローでは送球腕側の足を踏み出しながら捕球できる										
送球が上手にできる	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
相手（投球肩）の目標を一点に定め両目でしっかり見すえている										
<b>下半身をねじりながらボールを持つ腕を肘から後方へ引いている</b>										
<b>肩の高さより肘が下がらず両肩両肘は一直線になっている</b>										
後ろ足に体重を十分かけて股関節を支点とした足と腰のねじりができている										
体重を前足に完全に移しかえている（体重と重心の完全移動）										
肩を十分まわして肘を前方に送り出している										
顔の前方で肘をのばしボールを放している										
ボールを指先できっている（スナップ）										
投げ終わっても目標から目を離さないで腕は最後まで目標を追っている										
<b>下半身の動きが最初でボールを動かすのは最後である事を理解している</b>										

平成	年	月	日	合計点数	合計点数

ゴロの捕り方		本人評価					指導者評価				
準備が上手にできる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
待球姿勢にはいる直前まで余分な力をぬいてリズムをとっている											
タイミングよく待球姿勢にはいつている											
足はハの字にかまえている											
両膝を軽く締めて、体重を両足の内側にかけている											
両かかと間は肩幅より広くしている											
ボールを下からみるように低く構えている											
背中が地面と平行に近づくように前傾姿勢をとっている											
両手を内捻させている											
フットワークが上手にできる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
一歩目がリズムよく素早くスタートできている											
かかとから着地している											
クロスオーバー・ステップができる											
ボールに合わせて動かないでボールのラインに早く近づいている											
捕球が上手にできる		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
捕球直前にグローブで地面をたたき事ができるタイミングで下ろしている											
グローブを下から上へ動かしている											
グローブをしっかりたてて捕球後手首を突き出している											
捕球後グローブを止められる											
上体を起こさずに体の前方で捕球している											
グローブにボールが入るまでボールを見ている											
ショート・バウンドでとろうとしている											
バックハンドが上手に使える											
捕球後の送球動作がすばやく行える		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
捕球後グローブをすぐ外捻し、体に引きつけている											
送球する側の手を引きつけられたグローブの近くに置いている											
ボールをつかんだら腰の回転を利用し、肘を後方へ引いている											
体を起こさず、低い姿勢のまま送球動作にはいつている											

平成	年	月	日	合計点数		合計点数	

グローブはボールを止めたらかむ道具である  
 捕球の時は一瞬ではあるがグローブをしっかり止める  
 タタイテ → タテテ → 突き出す

走 塁	本人評価	指導者評価
スライディングが上手にできる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
すべりこむ直前に上体を後方に寝かしている		
左足をしっかりおって右足の下にしている		
体を片側に傾け、左ひざ下でワンクッションを入れて着地しその後は左側のおしりだけですべっている		
右足のつま先はななめ前に伸ばしている		
両手を胸より上へあげて地面と接地しないようにしている		
スピードが落ちないですべり込んでいる		
離塁が上手にできる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
左足（前足）をベースの前ふちの角にかけている		
上体は進行方向へ向き、顔だけピッチャーへ向いている		
リズムをとってスタートに備えている		
上体を前傾させつま先に体重をしっかりとかけている		
タイミングよくスタートしている		
3歩ぐらいで十分加速している		
スタート時ホーム上でのプレイを確認している		
ベースランニングが上手にできる	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
1塁を走り抜けたら5、6歩で内野方向を向いて止まれる		
オーバーランするときスピードをゆるめずベースをまわれる		
つねに次の塁をねらう姿勢をいつも持っている		

平成	年	月	日	合計点数	合計点数

**走塁は1cmの勝負！1cm速ければセーフ、1cm遅ければアウト**  
**最初の一步で決まる**  
 常にボールとプレーを見ていることを心掛ける  
**積極性が重要である。積極的な走塁でアウトになってもOK**

これらの項目はすべて選手に押しつけるものではない。選手が上手に出来ない時に何が足りないのか、何を直した方が良いのかを判断するための資料のひとつにすぎない。決して個性を殺した画一的なフォームづくりをしてはならない。また、どうやったらその様な動作が出来るようになるのか、それぞれの選手にあった具体的な指導方法、練習方法を選手と一緒に考えていくことが大事である。





スポーツ少年団

# 静岡ソフトボールクラブ

## 要 項 1

### 基本指導編

- 1) 合理的なソフトボールの動作の基本原理
- 2) 体のねじりと体重移動のトレーニング
- 3) 走塁
- 4) キャッチボール
- 5) ゴロの捕り方
- 6) バッティング

平成14年 春

# 1. 合理的なソフトボールの動作の基本原則

運動物理学を考慮したソフトボールの合理的な投打の動作は、重心を安定させ、一方の軸（後ろ足）に体重を乗せながら十分にねじりを加え質量を蓄え、そのねじり戻しの力ともう一方の軸（前足）への体重移動（重心の移動は極力少なく）と質量移動でパワーを生み、体重と質量を移動された軸足を又ねじる事でさらなるパワーを発生させるという事である。

**重心の安定 ⇒ 一軸のねじり ⇒ 体重・質量の移動 ⇒ 一軸のねじり = 最大の力**

## ねじりの方法

1・ ソフトボールの動作では、ねじる事で体内での内部応力を発生させそれを利用するのであるが、ここで重要なのはねじりの発生源である地面との接点足の裏である。ねじりを十分にするには一軸でなくてはならないが、その支点は踵<sup>かかと</sup>でありその固定が重要である。その為には足の親指でしっかり地面を掴む（足の裏全体ではなく、内側を地面に食い込ませる感じ）。重心を安定させ、つま先は力を加えたい方向に少し向ける。それによりねじりの土台ができ、前への体重移動もしやすくなる。（足の裏が動いたり開いたりすると、十分なねじりが出来ない上に肩や腰が入り過ぎたり、逆に開き過ぎてしまい力を後ろや横に逃がしてしまうので注意が必要。）

2・ 足の裏で発生されたねじりは、ふくらはぎ・膝・ふとももの内側を通り股関節まで達する。次に、股関節を支点に腰から上を反対方向に背中を通して左肩までねじり上げていく。（股関節までは内側の筋肉をねじり、それより上の筋肉は外側をねじる。）ねじりの力は各部分を伝わっていくたびに、その部分部分で起きたねじりの力がプラスされ、さらに十分なねじりパワーが蓄積される。注意…構えから動作の終了まで頭は廻さない。ここで重要な事は、力を向ける方向とは反対側の後ろ腰のねじりである。これがしっかりできないと脚がねじれても上体のねじりが不十分になり、一般的にいう後ろの壁ができない状態になる。

3・ 次に、後ろ側のねじりを保ったままステップをして体重移動を開始しステップした足が固定されたら一気にねじりを解き放ち、そのねじり戻しの力を利用して前側のねじりを作り、前後のねじりパワーを合体させて最大の力を発生させる。又、ねじりを開放した後ろ脚は全部の力を前に移す為フリーフットにし、体を支える程度にする。

※ ソフトボールの投げたり打ったりする動作では、コマのように中心軸（人間では背骨）を回転させ遠心力を利用して力を発生させるのではなく、軸脚を固定し一軸を作り、軸脚と上体を反対方向に廻しねじりで力を発生させる。コマを廻すには最初に大きな力を加えなくてはならない。同じようにソフトボールの投打の動作においても、ねじりの力がないと動き出しは上体の力や体の反動を利用する為、下半身の力を引き出しにくい。ねじりを使う事により、弓を放つ時のように最初から後ろに十分力を溜めておき、それを一気に解き放せば余分な力や動きは必要なく、合理的で無駄のない動作ができる。

## 欠点

このねじりでパワーを生む方法の最大の欠点は、筋肉をねじる事により“関節や筋肉が硬くなりやすい”と言う事である（特に膝の関節や肩）。この点に十分注意して指導しなくてはならない。

その対処法（打撃）は、ねじりを作って構えた後、一度全身を軽く上下にゆする事である。又、特に下半身の弱い現代の子供（特に小学生低学年）が、ねじりのパワーにどこまで筋肉・骨格が耐えられるかどうか不明な点もある。しかし、100%のねじりができないまでも、この方法を採用してみる価値は十分あるものとする。

## 2. 体のねじりと体重移動のトレーニング

### 1) 腰椎部の筋肉を緊張させる

- ① 両足をぴったりつけさせたままでまっすぐな姿勢をとらせる。
- ② かかとをつけたままで左右のつま先をできるだけ開かせる。
- ③ その時の腰椎部のほりを意識させる。

### 2) 体重移動のトレーニング

- ① 肩幅で立たせる。
- ② 後ろ足のねじりをつくらせる。
- ③ そのまま体重を後ろ足にかけさせ、後ろ足一本で立たせる。
- ④ 次に前足にねじりをつくらせ、前足一本で立たせる。
- ⑤ その動きを交互に行わせ、体重移動とねじりの運動を理解させる。
- ⑥ なれてきたらフリーフット側の足を地面から離さないようにやる。
- ⑦ 後ろ足のねじった足の内側に体重をかけさせ、膝が外側に割れないように注意させる。
- ⑧ 顔は前方へ向いたままにすること。
- ⑨ 前方へステップした時に股をしめさせ、後ろ足を前方へ引きつけつま先立ちにさせる。

### 片足ジャンプトレーニング

### 体重移動の練習

#### 1) 幅跳び

- ① 後ろ足にねじりをつくらせ一本足で立たせる。
- ② おもいきり前方へジャンプさせ、どこまで飛べるか競争させる。
- ③ 着地は前足で行わせる。
- ④ 顔は飛ぶ方向へ向けたまま、体は横になったままで行うこと。

確認： 顔はしっかり前方に向いているか

ジャンプする瞬間、後ろ足の内側（親指側）に体重をかけているか。

腰から動いているか。肩から動いていないか。

#### 2) 丸跳び

- ① 小さな輪を1メートルおきぐらいにいくつかかく。（直径40cmぐらい）
- ② 幅跳びの要領で順番に渡らせる。
- ③ 輪からでたら失格で最初からやらせる。
- ④ 対抗リレーをさせたり、タイムを計る。

### 3. 走塁

走り方

- ①つま先を進行方向にまっすぐに向けて着地する。
- ②着地したとき、体重を足の内線にかける。
- ③かかとから着地してかかとからつま先へと体重を移す。
- ④両手、両腕を内捻し、両手をヒンジ（前に出した時は背屈、後ろに振ったときはしょう屈する）してはしる。
- ⑤手を握り、手の甲は空の方に、手のひらは地面の方にむける。
- ⑥人差指の第一関節に親指の先を当て力を入れると着地した足の内線に力が入る。

確認： 膝で下腿をスイングしていないか。

肘からよく腕をまげているか。（慣性モーメントを小さくして回転をはやくする。）

#### 四つ足歩行の練習

- ①両手、両腕を内捻し、腰を入れ、かかとから着地して歩く。
- ②両手、両腕を内捻すると胸がはる。
- ③股関節から脚全体をスイングして歩く。

確認： 腰部にはりがあるか。おしりが後方へ残っていないか。

腰を前へ運ぶ意識をさせること。

### ベースランニング（1） 2塁からホームへ

ソフトボールの基本は打って、守って、走ることであり、バッティングや守備と同じように走塁が重要であることを認識させる。また、1cmでアウト、セーフが決まることを意識させる必要がある。

- ①前足を2塁ベースのふちにかける
- ②上体は3塁ベース方向へ向くが、顔はピッチャーへむかせる。
- ③ピッチャーがセットポジションにはいたら、前足のつま先に体重をかけさせる。
- ④上体を前方におり（地面と平行）かかとはベースから離れないように注意させる。
- ⑤ピッチャーがボールを離れた瞬間にスタートさせる。
- ⑥ホーム上でのプレーを確認しながら、進塁か帰塁を判断する。
- ⑦走り出したら3塁コーチャーをみながら全力で走る。
- ⑧ホームへ進塁する場合は、塁間の半分ぐらいの所から外側少しづつふくらみながら走る。
- ⑨3塁ベース2メートルてまえぐらいから内側にコースをとる。
- ⑩3塁ベースの内側の角を左足のかかとでふむ（クイックターン）
- ⑪ホームまでまっすぐ走り抜ける。

### ベースランニングタイムトライアル

- \* 最初の測定はなにも教えずに、ピッチャーがボールをはなしてからホームを踏むまでの時間を測定し、そのあと上記の指導をしてから再びタイムを計り、時間を比較する。  
(走塁も技術であり、技術の重要性を認識させる。)

## ベースランニング (2) 打席から1塁へ

- ① しっかり振り切ってから1塁へ走り出す。
- ② バットは振り切った場所へ置いていく。
- ③ はやく前傾姿勢をとり、3フィートライン内を走る。
- ④ 1塁ベース上でジャッジがある状況の時はオレンジベースを踏む。
- ⑤ オーバーランをする時や、進塁する時はホワイトベースでもかまわない。
- ⑥ オレンジベースはまっすぐ走り抜け、決して外側へでない。
- ⑦ まっすぐ走り抜けたら5、6歩で止まるように急ブレーキをかける。
- ⑧ 体を2塁方向に向け、すべりながら右足でブレーキをかける。
- ⑨ 止まった時には体は2塁側に向いており、姿勢は低いままでいる。
- ⑩ そのままの姿勢でボールのゆくえを確認する。
- ⑪ エラー等があった場合、すぐに進塁できるように準備しておく。
- ⑫ 帰塁は必ずホワイトベースへ

ファールグラウンドにいてもフェアグラウンドにいても1歩でも2塁方向へ踏み出せば安全進塁権がなくなり、アピールプレイの対象になることを理解させること。

## 4. キャッチボール

### 構え

- ①両手、両足を内捻する。グローブ側の足をわずかに前にだしておく。
- ②つま先は内側にむける。
- ③両足の内線に体重をかける。
- ④両膝を軽く締める。
- ⑤両足のかかとの間隔は肩幅より広くしない。

### 捕球

- ①片手捕りが原則。
- ②両手、両腕は内捻して捕球する。
- ③捕球するやいなや、グラブをはめている手を外捻する。
- ④ワン・ステップ・スローイングができるように、右足（右投げ）を球が飛んでくる方向に応じて、前・後・左・右に一步踏み出して捕球する。
- ⑤捕球するやいなや、左足を一步踏み出して送球する。

### 送球

\* ボールを握る時の親指は、力を入れず指の内側の横をボールにあてて、ボールが手から落ちないようにする程度にそえる。親指の腹でボールを握ると、力が入りすぎボールが親指から離れにくくなるため、人差し指、中指、薬指の腹、指先でボールをきる事が難しくなる。（スナップ）

- ①下半身の動きはねじりの項を参照
- ②上半身のねじりとともに、右肘（右投げ）をかたの高さで後方に引く。
- ③その時両手、両腕を内捻させる。
- ④上半身の回転とともに肘の高さを維持して前方へ突き出す。肩を十分まわすことにより、肘を前方へ送り出すこと。
- ⑤手首を背屈する。
- ⑥ボールを離す瞬間に肘をのばす。
- ⑦肘続いて手首を下に向かって振り下ろす。
- ⑧その時、ボールを握っている手の手根部で壁をこすり下ろすようにしてから、指先でボールをきる。
- ⑨ボールを投げる目標は相手の送球腕側の胸あたり。正面ではない。

### クロスステップの練習

### フライの捕り方

- ①構えをさせて捕球準備をさせる。
- ②5メートルほど離れた所からやまなりのボールをなげる。
- ③最初は正面の捕り方を練習する。

④捕球したらすぐにステップしなおして送球のかたちまでつくらせる。

確認： 肘は伸びきっていないか。

顔より送球腕側でグローブを内捻させて捕っているか。(バックハンド)

膝はやわらかく使っているか。

⑤次に1歩だけクロスステップして捕れる所にボールを投げる。

⑥左右を適当に混ぜ、瞬時に一歩目が出るように練習する。

⑦2, 3歩前後して捕球するボールも練習する。

#### 送球リレー

#### 中継プレーの練習

①1列に5, 6人おきにならさせる。

②捕球者は送球側の肩を送球者にむけ、しっかり横になって捕球姿勢をとる。

③順番にボールを投げ渡し、往復のタイムをとるか競争させる。

確認： 捕球時送球側の足のひねりができているか。

ひねりと体重移動だけでノーステップで投げているか。

#### 丸くなってキャッチボール

①5人ぐらいずつ離れて円になって並ぶ。人数は奇数に合わせる。

②すぐとなり以外のどこでも良いからボールを送球する。

③捕球したボールは1秒以内にどこかへ投げる。その時アイ・コンタクトさせる。

④エラーが起きた時は、審判が送球者のエラーか捕球者のエラーか判定する。

⑤エラーした選手は円の外にでる。

⑥最後に残った選手が優勝者

確認： 自分自分の所にボールがくるかわからないので、ボールから目をきらせない。

構えはしっかりできているか。

送球時、投げる方向に正しくステップしているか。

\*エラーした選手は、他の選手がボールをまわしている間だけスクワットをする。

## 5. ゴロの捕り方

### 構え

- ①足はクロスオーバー・ステップが踏めるように、ハの字にかまえる。
- ②体重を両足の内側（親指側）にかけ、外側を地面から浮かす。
- ③両膝を軽く締め、ボールを下から見るように低く構える。
- ④両かかとの間は肩幅ぐらい。
- ⑤背中を地面にほぼ平行にする。
- ⑥両手を内捻させる。
- ⑦右側へのクロスオーバー・ステップの一步目は、左足の内側のエッジをたて、地面をけて体重を右側に移動させながら、右足のかかとをつまさきを中心に内側にまわし、膝の向きを右側に45度ほど向ける。最初にボールの方向へボールの反対側の肩をあわせよう素早くまわすと足の向きもかわりやすい。

### 捕り方

- ①ゴロは上がりかけのショート・バウンドで捕ることを原則とする。
- ②両足のつま先を進行方向にまっすぐに向けて外に開かず、両膝、両股も開かず、腰の位置を高くしたままで、かかとから着地して走り、走りながら捕球する。
- ③体の正面で捕ることはできるだけ避ける。
- ④ゴロの左前方（右投げの場合）に走り出ると、バウンドのはずみ具合がよく見えて、バウンドに合わせやすい。
- ⑤ゴロは原則としてバックハンド・グラブで捕る。
- ⑥ボールをつかむやいなや、グラブを外捻し、もう一方の手でボールをすぐつかみ、送球する。
- ⑦体の左側に来たゴロでどうしてもオープンハンド・グラブで捕らざるを得ないときは例外

**\*腰を落とさず、走りながらゴロを捕球するから、腰を引き上げる必要もなく、送球動作が連続して行える。**

**\*バックハンドキャッチをするときでも腰は落とさない。**

**\*腰を落とすと、上体が斜め上に突っ立て、ヘッドアップをおこし、ボールがグラブに入るところを見届けにくくなる。**

### ゴロゴロ練習

- ①構えさせる。
- ②バウンドしないゴロを手で投げてとらせる。
- ③送球までできるだけすばやく行わせる。
- ④だんだんバックハンド側に行き、クロスステップとバックハンド・グラブの捕り方を練習させる。
- ⑤ボールに番号を書き、捕球する前に何番かいわせてから捕球させる。

確認： 捕球前にグラブで1度地面をたたかせる。

オープン・ハンドグラブの時はしっかりグラブをたたせる。

#### クロスオーバー・ステップ始動練習

- ①選手の前でコーチが右手または左手を真横にあげる。
- ②上がった側へクロスオーバー・ステップの一步目までをさせる。
- ③コーチの手が真上にあがったら後ろへ、真下に下がったら、前へ移動させる。
- ④コーチは手にボールを持って行う。

#### ゴロスタート練習

- ①縦に2メートルおき位の間隔でならばせ、構えさせる。
- ②正面の離れた所から左右どちらかへ強めのゴロを投げる。
- ③投げた瞬間にスタートさせ、捕球した選手は送球姿勢までさせる。
- ④捕球した選手を一番後ろにならばせて、あいた場所は後ろからつめさせる。
- ⑤繰り返し行い、はやく3球（5球）捕球した選手からあげさせる。
- ⑥最後まで捕球数が満たない選手はスクワット10回

確認： 構えが正しくできているか。

最初のクロス・ステップが上手にできているか。

捕球したあとのステップは無駄がないか。（ワンステップスローイングができるか）

重心の上下の動きはすくないか。

## 6. バッティング

### 1) バットのにぎり

#### フックグリップ

バットを正面におき、両手を内捻して握る。（しぼってにぎる。）その後、トップグリップだけを外捻して握り直す。インパクトの時、ボトムハンドのこうとトップハンドの手のひらがそれぞれ地面と平行になる。

ボトムハンドは内捻、トップハンドは外捻して握る。（空手打ち）

グリップは軽く握ることが基本。

小指と薬指に力を入れると脇が締まりやすい。

トップハンドはフィンガーグリップで握ること。

バッティングにおいてはインパクトの時に、脇がしまっていることがポイントの一つだが、脇をしめるのではなく脇が締まる（自然に締まりやすい）グリップを取り入れるべきと考えられる。とかく握りやすいグリップがベストと安易に握り方をきめているが、道具を使うスポーツでは、道具の握り方次第では選手生命に影響を与えることもままあることを認識すべきであり、握り方自体の理論的根拠と選手個人の特性を考察する必要がある。

### 2) 構え

#### ①下半身はひねりの項を参照

後ろ足のつま先はピッチャー方向へ向けて内側へしめる。

両足の内側に体重をかけ、膝を軽くしめる。

膝を曲げすぎたり、腰を落としすぎないこと。重心が低くなりすぎると体重移動がしにくくなる。

両肩が両足の間にはいる幅がスタンスの基本

#### ②グリップの位置

高くしすぎない

正面より後方（後ろ肩の前あたり）

ピッチャーと前肩を結んだ線上に置く

#### ③肩やグリップに力を入れず、腹式呼吸をすること。

構えの段階で正面にバットを置くと、バック・スイングしだした時に最初に腕を後方へ引く動作が入ることになる。人間の基本的習性で、往復運動を行う時には最初に行った動作をもどす時にも最初に行う習性があり、バック・スイングで最初に腕を動かすと、フォワード・スイングに入るときに腕から動かしやすくなる。フォワード・スイングは肘から動かしたいので、無駄の動きをさけるためにも構えの時点からバットは後方へ置く方が合理的である。そうすれば、下半身のひねりと後ろ足への体重移動とともに、後ろ肘をわずかに上方へ

あげるだけで（フライングエルボー）テイクバックの形ができることになる。

### 3) 揺らぐ

体に力をいれず体の一部を軽く動かすことにより、リズムをとるとともにバックスイングの動作にスムーズにはいりやすくするために行う。体の動きが長い間止まっていると、次の動作にはいりにくくなる。

\*前足のかかとを浮かせたり、踏んだりする。

\*後ろ肘を軽く前後に動かす。

など、個人によって腕や足を使いリズムをとりやすい方法をとる。ただし、上下すると重心が移動し良くない。

### 4) ピッチャーとの同調（シンクロ）

バックスイングを始めるタイミングをピッチャーとの動きと同調させる。ピッチャーによっては、セットポジションが長かったり、テイクバックにはいるまえにいろいろな動きをする。しかしながら、もっともテイクバックした時点（ボールを前方へ運び出す瞬間）からボールを前方にまわしてトップをとおってボールをリリースするタイミングはピッチャーによってほぼ一定である。自分のタイミングを狂わさないようにするため、ピッチャーごとに、どの動作（できれば時間的変化の少ない上記の間）の時にバックスイングをはじめるか、バッターボックスにはいるまえに確認しておく。そうすることにより、バックスイングで止まっている時間も一定になるし、自分のタイミング（間）でバッテングがやりやすくなる。相手のピッチャーによって自分のテイクバックしている時間をかえてしまうことは、ピッチャー側のタイミングに引きずられることになり、自分のリズムをこわす原因の一つになる。

**ピッチャーの動作にあわせて構えからテイクバック、インパクトの動作を行う必要があり、相手があることを意識して自分勝手にバットを振ってはいけない。**

### 5) テイクバック

①力をぬいたまま行う。

肩とグリップに力を入れないように注意する。

深呼吸して胸に空気をためると、肩に力はいりやすく良くない。

胸の空気を出してから、へそのあたりに力を入れて腹式呼吸を小さくタイミングをとりながら行う。

テイクバックをしだしたらゆっくり息を吐き出し続ける。

②後ろ足の内側（親指側）に体重をかけるようにして後方に体重を移しながら後ろ

足にひねりをつくる。前足はフリーフットにし、膝を後ろ足の膝に向ける。前足は大きく動かさないでつま先だちにする。

③後ろ肘を軽くあげる。（フライングエルボー）

この時点で肘をしめると肘が前にでにくくなる。

- ④この時バットの角度はたてすぎず、わずかにねかす程度に傾ける。手首はコックし、バットと手首とのなす角度を小さくする。角度が大きくなると回転半径が大きくなり、ヘッドスピードが遅くなる。アウトにバットがでやすくなってしまふ。バットのヘッドをピッチャー方向に向けすぎないように注意する。
- ⑤顎は軽くひきしめ、ピッチャーのリリース場所（ボールの出所）を見る。
- ⑥前足を少し踏み出し、トップをつくる。前足の踏み出しを打ちに行く動作と考えずに、テイクバックにおけるトップをつくり、より上体にねじりを入れ、タイミングをとる手段と考える。そのため、ステップした時点でグリップの位置は動かさず、ボトムハンドは外捻、トップハンドは内捻させ、前肘をつっぱらないように気をつけながら気持ちよきには、前腕を後ろに引く感じで上体のひねりを作り出し、一瞬間を作るように停止する。その間をタイミングを調整するときの動作のひとつにする。

## 6) フォワード・スイング

### (1) ステップ1・・・ボール・ストライクの見極めまで

- ①ピッチャーのモーションに同調させ、後ろ足のひねりをほどこきその力を利用してながら並進運動にはいる。後ろ足の股をしめつけて、前足の腿に後ろ足のももを引きつける。
- ②前足の内側に体重をのせ、後ろ足はフリーフットにしてつま先立ちにする。前足のつま先の開きは30度ぐらい。
- ③後ろ足の足のうらは完全に後ろ側へむける。
- ④ボールに後ろ腰をあわせるようにする。その後グリップエンドをボールのコースに合わせる。
- ⑤その時点で腰の開きは約30度ぐらい。肩は極力開かない。
- ⑥後ろ肘をへそのあたりに引き込み、グリップのコックはそのままの状態に保つ。トップグリップは外捻、ボトムグリップは内捻する。
- ⑦ボールを見送る時は、この姿勢でみおくる。ピッチャーの投げたボールはすべて打つつもりでいること。

腰をまわす時には、前腰が外側に逃げるようにまわす。後ろ腰がホームベース方向にでていくと自然にバットの軌道も外にふくらみやすくなり、インサイドアウトのスイングができにくくなる。

### (2) ステップ2・・・ボールを打ちに行く

- ①前足の内側に体重をかけながら、前脚にひねりをつくり、こしをへそがピッチャーに向くまでひねる。
- ②バットをボールのコースにあわせながら、両肘をのばし手首をアンコックし、ボールとのインパクトにそなえる。後ろ腰、後ろ肩をボールにあわせる。
- ③インパクト時、両肩、バットはピッチャーに正対し、バットと手首のなす角度も直角にちかくなる。

- ④両肩はインパクトの前に後ろ肘を先行させてへその近くをとるため、後ろ肩は前肩より下方にかたむいた状態（ティルトアンドターン）でまわる。
- ⑤インパクト後はできるだけ手首を返さないでバットを大きくまわしていく。
- ⑥フォロースルーにおいては、クリップを上方にあげないように気をつける。バットの軌道をこわさないようにする。（なみをうたないようにする。）
- ⑤ボールを見るときは、飛んでくるボールは前側の目で、インパクト時は両目で、インパクト後ボールを追うときは後ろ側の目で追って見る。

#### ボールのスピードに対するタイミングの微調整

テイクバックのトップの停止時間

並進運動のスピードの調整（遅い動きを速くはできない。速い動きをゆるくする。）

最後の腰をひねり出すタイミング

#### 高さの調整

両肩とバットの傾きはほぼ平行が基本になる。低めのボールは上体を傾けて、両肩の傾きを大きくし、それにあわせてバットの先をさげることにより、低めのボールにバットをあわせる。高めのボールはその逆に上体の傾きをおさえて両肩の傾きを少なくする。

肘の関節部で上腕部の高さを調整する

手首の傾きでバットのヘッドの高さを調整する。

後ろ足の膝の角度で肩の傾きを調整する。

#### 内外角のコースへの対応

後ろの腰、グリップをボールのコースに合わせていく。

内角のボールの時には、クリップエンドはピッチャー方向にまっすぐ向くことになり、外角の時にはそれより外側に向くことになる。

#### バッターボックスにはいる前に

素振りをして準備運動をするだけでなく、ピッチャーと同調する意識を持つことが大事。ピッチャーのフォームやボールのスピードにより、どの時点でテイクバックを始めるか、並進運動へ移行するタイミングとそのスピードの調整を行い、ボールを見送るときの自分のフォームをつくり、そこからバットをふり出すタイミングを確認すること。

#### 打つかな打たないかな練習

- ①ボールの一部に青い丸と赤い丸（直径5cmぐらい）を書いたボールをいくつか用意する。
- ②トスバッティングでボールをあげる時に、印の所を手のひらでかくしてボールを上げる。
- ③バッターは、青いボールの時は打ち、赤いボールの時は、ボールをみおくる姿勢をとる。

トスボールの前後的位置は、バッターが踏み込んだ前足のつま先ぐらいの位置にあげる。高低、内外角の変化をつけてあげる。

#### インパクトチェック

トスバッティングの時、ボールがあた瞬間に動作をとめ、インパクト時のフォームの確認を行う。

- 体重移動がしっかりできているか。
- 後ろ足はフリーフットにしっかりなっているか。
- 腰、肩はしっかり正面に向いているか。
- バットは肩と水平か。
- バットの傾きは肩と平行か。
- 手首はアンコックしているか（バットとほぼ90度）
- 前足の内側に体重をかけてひねりをいれているか。
- 顔と視線はボールをみているか。
- ヘッドアップしていないか。
- グリップはフックグリップにして腋をしめているか。
- 両肘はしっかりのびているか。