

2016. 2. 18

監督・瀧澤

【近況活動報告】

不定期な報告になっておりますが、ここ数ヶ月の野球部の活動状況を少々書き連ねます。

<2016 中村主将の代スタート>

昨夏の5回戦敗退後、すぐに新チームはスタートしました。1年間の留学から帰ってきた2年生2名と1年生で新たに入部を申し出た者が2名合流し、2年生11名（今冬からもう1名留学から復帰）、1年生6名、合計17名の構成です。3年生が6名だったため、下級生の頃から試合に出場している選手も多く、新チームの入りは上々でした。そんな中、監督就任以来初めて、投手を主将に任命しました。新主将の中村は、5回戦の日大豊山戦でエース木村からマウンドを引き継ぎ、強気のピッチングで中盤追い上げるムードを作ってくれた投手です。彼の6月頃のノートに、「自分のためだけでなく、チームの勝利のために練習する」、「きつい練習も自分のためではなく、チームのためというように考えを変えれば何でも出来る」、このようなことが書いてありました。最後の夏を迎える3年生でしたら、このような記載があっても驚かないのですが、2年生でここまでチームのことを考えられる選手はそうそういません。チームを思い、チームの勝利のために努力を重ねる選手を中心に据えたい、投手というポジションで負担が大きくなってしまふ不安も多少ありましたが、大人しい選手の多い2年生の代をまとめるには、中村の熱く強いスピリットが必要だと思い、思い切って主将に任命しました。

さて、新チームを立ち上げる際、反省も踏まえながら今後ベスト8に進出するにはどういったストーリーがあるのか、何がまだ足りないのかを考えてみました。5回戦（ベスト16）に進出し、あと1勝、あと一歩でベスト8というところまでたどり着きましたが、5回戦のゲームを振り返ってみると、あと1勝するということがいかに大変なのかがわかります。1週間で3試合を勝ち抜き、4回戦から連戦になったことで、5回戦のゲームに入る体力が残っていませんでした。体力＝集中力です。初回からイージーなエラーが続いてしまい、5回戦の舞台で6つのエラー、序盤に自分たちが乱れてゲームの流れを失いました。初回の入り、アウトの積み重ねなど4回戦まで実践できていたことが、5回戦では発揮できませんでした。体力・気力・集中力・底力のようなものがここから更に必要なのだと痛感しました。また、シードクラスのチームと対戦すると、相手選手のヘッドスピード、投手の球速、ランナーのスピードも速くなり、こうしたスピードにも対応しなければなりません。シード校レベルを破る根拠作り、もう少し選手のコンディションが良い状態である3回戦くらいでシード校を破ることができるよう、基礎筋力・スタミナ・スピード・判断能力などを今まで以上に伸ばしていかなければなりません。投手も2枚以上必要ですし、まだまだ足りないことだらけです。

<ウェイト・食トレ導入>

秋季大会は、試合結果に掲載のとおり、自分たちの力を思うように発揮できず初戦敗退となりました。初戦敗退＝長い秋季練習、長い長い冬季練習、春までにチームを再構築・再強化するには十分すぎる時間ができましたので、今まで取り入れようと思っていながらなかなか導入できなかったウェイトトレーニングと食事トレーニングを導入しました。

ウェイトは、高等科の体育館に器具がしっかり揃っていますので、トレーナーを月に一度招聘し、フォームチェック・フォーム習得からスタート。デッドリフト、ベンチプレス、スクワットプレスを中心に、肩のインナー・アウターマッスル3種類、リスト強化2種類、体幹トレーニングなど、週2日、毎回約2時間みっちり行うようにしました。トレーナーいわく、「今まで学習院はウェイトをやってこなかったんですから、伸びしろがあるんじゃないですか」とのこと。確かに冬のトレーニングは自重負荷をメインに行ってきたので、“伸びしろ”という言葉に希望を感じました（笑）。

また、最近、高校野球界でトレンドになっている食事トレーニングもスタートしました。予算等の都合で毎日とはいきませんが、週2回、選手は放課後に2合強の白飯を食べてからウェイトトレーニングへ。有名なのは、帝京高校の3合飯や、浦和学院高校の1日1.8キロ飯（6,000～7,000キロカロリー摂取）6食トレーニングですが、ここまでは無理にしても、食事とトレーニングの意識を向上させ、筋力UP、スタミナUPを目指し、ゆくゆくは怪我をしにくい体質になるという効果も期待しています。10合炊ける炊飯器を4台購入し、選手はお昼休みに主管室で炊飯作業。3年生の主管室は15時前になるとさぞ炊き上がりのにおいが充満していると思われますが・・・炊飯器設置を許可して下さった先生方に感謝感謝です。選手は各自でトッパーを持参し、おかずは自宅から好きなものを用意。海苔、ふりかけ、缶詰、生卵など、まずは「食べる量」をチーム全員がお互い見える形で確認しあい、1日4食の増量計画がスタートしました。トレーナーが示した選手の目標体重は「身長×0.46」。これを目標に9月から現在まで取り組み始めて約5ヶ月、5～6キロ近く増量した選手が数名おり、チーム平均で3.7キロの増量に成功しています。

余談ですが、先日、社会人2年目のOB加藤君がお米10キロを差し入れしてくれました。毎月、無洗米40～50キロが選手の胃袋に消えていきますので、なんて気の利いた差し入れなんだと感心しました（笑）。加藤、どうもありがとう！！

<メディカルチェック・個別メニュー作成>

目白整形外科内科の大野先生が昨春からトレーナーとして着任し、毎週土曜日に練習参加、選手のコンディションチェックを行っています。また、大野先生と一緒にもう一人鈴木先生も帯同して下さり、手厚いサポート体制になっています。さらに、お二人の先生からの提案で、選手一人一人のメディカルチェックを10月に実施しま

した。これは、目白整形外科内科の診察室で、肩・肘・手首・体幹・股関節・膝・足首など 29 種類の項目を選手一人ずつチェック、個別に柔軟性や筋力を確認するというもの。選手それぞれに結果が提示され、選手は、自分のパーツの筋力や柔軟性の不足具合を把握することができました。また、それぞれの部位の柔軟性向上、筋力向上の個別メニューも提示されています。各部位のほぐし方や指先のエクササイズにいたるまで、フォーム解説が写真で示された 40 ページにも及ぶ新しい柔軟・補助メニューが追加されました。コンディショニングに関する選手の意識は、以前より確実に高くなっています。セルフコンディショニングの徹底により怪我人を出さない、少ない部員数ですから、一人も故障で欠けることなく日々を充実させていければと思っています。

<ヘッドスピードなど冬のトレーニングの成果>

秋～冬にかけてのウェイト・食事トレーニングの成果は、ヘッドスピードの測定結果にも表れてきています。ヘッドスピード測定器を購入し、9月から定期的に測定しているのですが、2年の近藤が140キロを計測。強豪校の平均が130キロ台後半、早実の清宮君が最近のニュースによると142キロとか？。130キロ台を計測する選手も数名出てきています。

また、この冬は12月が暖冬だったこともあり、フリーバッティングを継続的に実施することができました。この代で特に感心するのが、フリーでホームランを打つ選手が増えていること。新チーム結成当初から感じていることですが、この代はバッティングが良い。例年、1～2名は学習院野球場のホームランラインを超える打球を打つのですが、この代は2月の段階で7名になりました。初めてホームランを体感できた者が5名おり、着実にトレーニングの成果が実技に結び付いてきています。

トレーニングの数値としては、ベンチプレスのMAXを20キロ以上更新した選手が数名、ベンチプレスはチーム平均でも13キロ近くMAXを更新しています。この他、選手のサイズを確認していますが、チーム平均で腕周りが約2.5センチ、胸囲が約7センチ、腿周りが約5.5センチ太くなっています。例年のチーム平均の傾向は、腕は約1センチ、胸囲は3～4センチ、腿は2～3センチ太くなるという程度でしたので、サイズアップも順調のようです。これがトレーナーの言っていた“伸びしろ”でしょうか、選手の体つきは目に見えて変わってきています。太ってパワーがついただけなのでは・・・と思われるかもしれませんが、安心してください、30M走や3000M走のスピード系の数値も上がってますよ！！選手が初めて導入したトレーニングを真剣に取り組んできた成果ですね。サイズアップ、数値アップは大いに自信をもってもらいたいところです。

<OB 関連>

12月下旬に、2年ぶりにOB野球大会を実施。年々OBは増えており、今年は53名が参加、世代を統合しながら4チームに分けて熱戦を繰広げました。今回も中西世

代が中心となって激励金を用意してくれました。春の大会に向けて、金属バットを二本購入させてもらいました。OB からの差し入れで猛打爆発といきたいところです。いつも本当にありがとう。

学習院大学野球部は昨秋 18 年ぶりの東都リーグ 3 部優勝。OB の安西・古川が主力として活躍しておりました。筑波大学野球部の久田は、チームスタッフになり、トップチームの戦術班としてノウハウを勉強している模様。早くそのノウハウを高等科に持ち帰ってきて欲しいものです。また、慶應大学野球部の松田は、六大学野球の秋季新人戦にベンチ入りしたとのこと。以下のメンバー表にしっかり掲載されておりました。強豪校出身者が居並ぶなか、光り輝く学習院。試合には出場できなかったようですが、今後の活躍に期待したいと思います。

http://www.big6.gr.jp/system/prog/game_roster.php?m=pc&e=rookie&s=2015a&gd=2015-11-03&gnd=2&vs=KM1

<球春到来>

例年同様、2 月からは実戦練習を増やし、ゲームノックやケースノック、シートバッティング、紅白戦等を行い、春季大会のメンバー選考を行っています。球春到来、地道なトレーニングも大切ですが、やっぱり、実戦、ゲームに取り組んでいる選手を見るのが一番楽しいものです。投手陣も 1 月の投げ込みでだいぶフォームが安定してきており、リリースポイントが定まって制球力が向上してきています。以前よりも力むことなく回転数の多いストレートになり、スピードとキレも増してきています。バッティングもピッチングも個々の技術は伸びてきました。

ここからは、チームとしてどうまとまって、どう成長していくのかが大切であるとともに、2 年生のリーダーシップに期待したいと思います。秋季大会以降、同等レベルの高校との練習試合では競り勝つことができてきましたが、ワンランク上のレベルの高校と対戦すると、大人しくなり力を発揮できない試合が続きました。個々の能力はあるはずなのに、それを発揮できない。これは秋季大会と全く同じパターン。この大人しい感じを打破したいところですが、秋の終了時点ではまだチームを引っ張ろうとする選手がちらほら出てきたかなくらい。内に秘めているとか、勢いが出たら強いとか、持っているものは良いとか、そういった印象が強い代ですが、内に秘めたって強さにつながらなかつたら意味がないし、そんな評価はぶっ壊せ、見返してやれ、大人しいのは言い訳だって選手にはよく話しています。自分がやる、言われなくてもできる、言われなくても気付く、チーム全体を考えることができる、こんな 2 年生の姿を見せられるように、春の大会では一回りも二回りも成長したチームの姿をお見せできるよう準備を進めます。今月末が春季大会の抽選です。ブロック予選を勝ち上がり、久しぶりに本大会に出場できるよう選手と共に頑張ってまいります。