



ウエート・トレは1日おきに上半身、下半身をバランスよく鍛える。その他にも柔道場での前転・後転といった運動やマタニティダンスなども取り入れ体の使い方を覚える。グラウンド横の壁にストライクゾーンを書き、バント練習などに活用している。また、練習中の補食として卵かけご飯を食べる。1日で90合近いお米を炊くこともあるという



や数字を使って目標を明確にして取り組むことが大切だと思います。身長・体重だけでなく、腕周りや太もも、ふくらはぎといったサイズを計って冬の間にどれだけ大きく強くするのか目標を立てる。

といっても、80人近い選手がいることもあり、上半身の日、下半身の日というようにグループ分けし、スケジュールを組んで交代でウエート・トレには取り組んでいます。また練習中に、選手たちが空腹にならないように補食も取り入れていますね。基本的には卵かけご飯を食べていますが、選手の中には毎日では飽きるということで、お茶漬の素を買ってきている者もいるようです。卵の栄養価を考えればどちらがいいのか分るはずですが、一方で好きで美味しく食べることで脳が栄養として認識するという話も聞くので、私としてはどうなのかな……という感じですね(苦笑)。

ちなみに、冬場のトレーニングについて以前、新潟明訓の佐藤和也監督(現：新潟医療福祉大監督)に相談させていただいたことがありました。あそこは甲子園常連校ですから

専門家の指導の下にやられているのだろうと想像していたのですが、実際は佐藤監督ご自身で勉強され、チームに合うと思ったものを試しながら取り入れるのだとお聞きました。当然、専門家をお願いすることのメリットはあるのですが、あのように実績を残されている監督さんご自身で研究されているのですから、私もそれを見習いたいと思いつつ日々試行錯誤を続けています。

試合での4つの責任

やはりチームスタイルはその年によって変わる部分もありますが、ウチには常に試合で選手に求める「4つの責任」というものがあります。これは私自身も中村順司監督から教えられたことです。

- 1) 全力疾走すること
- 2) 全力発声すること
- 3) サインミスをしたくない
- 4) 送りバントを決める

この4つだけは選手の責任としてしっかりできるようにと常日頃から言っています。試合で全力発声を怠り指示が行き届かず、守備で交錯したりカットプレーに迷ったりする

ようではダメ。逆にこの4つができた上での敗戦は監督の責任だということを、中村順司監督もよくおっしゃっていました。

また、時にノックなどで、私も選手たちに強く言うこともあります。そうすると選手たちはシュンとなる(苦笑)。欲を言えば、指導者側に叱り役とフォロー役があつてそういうこともできれば良いのかもしれませんが、私1人で現場を見ている以上はそういうわけにもいきません。3学年がそろると100人を超える大所帯になりますから、グループ分けをして練習効率を上げるなどの工夫もさらに必要でしょう。

いずれにしても、私自身の力不足でチームを統制し切れていないというのが実際のところだと思います。本来であれば、野球の厳しさであり、人間力の大切さであり、もっと子どもたちに伝えなければいけないことがたくさんあります。それがうまくできていないことについては、選手たちに対しても申し訳ないと思えますし、何よりも監督である私がさらに精進していかなければいけないと考えています。

XTS

ともに目指したい場所がある。

「動く」の本当の意味。

XTS独自の立体断裁テクノロジー「X MOVE MORFIT」を採用。身体の動きに合わせたパターンを使用することにより、プレーに集中でき、運動中のノンストレスを実現。

X MOVE MORFIT

人間の腕に沿った前振りの袖にすることで、袖下の可動域を確保し、投げる、打つなどの野球の動作がスムーズに。

絶耐撥水

超々耐久撥水加工を施した表地を採用。50回以上洗濯しても撥水性能が落ちにくい加工を施している。

X MOVE MORFIT

動きやすさをかなえる、独自の立体縫製技術。

手足が伸ばしやすく、動きやすい着心地を目指したスポーツウェア技術。それがX MOVE MORFIT。肩から腕にかけての縫製を、独自の立体パターンで形成。体に負荷のかからない自然な動きで、ワンランク上のパフォーマンスを目指せ。

COLOR



長袖ピステジャケット
723G4ES405 ¥4,968



www.xteamsports.net

お買い求めは全国のスポーツセレクト各店へ