

## トレーニング指導

片倉では毎月1回トレーニングコーチの森下茂氏から定期的に指導を受けている。森下氏は私が29歳で東大和高校移動した時、入れ替わりで東大和高校卒業、大学に進学し、ラグビー部で活躍した。東大和2度目の準優勝のときの2年生で、部員は100名を超え、周囲から「都立の星」として期待されていた時代である。そんな中で森下氏は本人曰く、真面目に練習に取り組み、素振りも繰り返したが全く打てるようにならず、試合に出る機会はほとんどなかったとのこと。しかし、トレーニングの成果で体力・筋力はつき、大学卒業後、トレーニングコーチを自らの仕事にしていくことになる。

私が府中工業の時にトレーニングの指導に来てもらってから、もう20年以上の付き合いである。大学のラグビー部、アメフト部等の指導のほか、他県の高校野球強豪校の指導にも携わってきている。府中工業で彼に来てもらうようになった最初の頃、トレーニングに選手が飽きないようにいろいろなメニューを紹介してくれた。ウェイトトレーニングも実施した。府中工業の選手たちも真面目にトレーニングに取り組み、冬を越えれば、明らかに筋力がつき体つきも変わっていった。測定をすれば各自の数値が上がった。自らの頑張りが数値として表現されれば、それが次の頑張りにつながった。しかしトレーニングを頑張り、筋力がついて、選手は必ずしも技術の向上につながらない。かつて森下氏が高校時代に経験したことがここでも続いている。

もちろん、筋力の向上によって飛躍的に伸びた選手もいるし、体幹等での基本的な筋力向上が怪我の防止のためにも、長時間の練習に耐える体力面においても必要なことは知っている。しかし、たった2年半の高校野球なのに、トレーニングの効率があまりにも悪い。中には野球技術の向上のためのトレーニングのはずなのに、トレーニングそのものが目的としてしまう選手も出てくる。

そんな時、森下氏に「もっと野球が上手くなるようなトレーニングを教えてくれ」なんて注文をつけたことがあった。すると「先生、野球をうまくするのは監督コーチの仕事で、我々トレーニングコーチはその基本となる筋力、体力をつける事が役割です」と言われ、そんなものかなあと諦めていた。

その後、彼はゴルフ、格闘技などの専門のトレーニング講習を受けるなどして、体の動きのいろいろなことに気がついていったようだ。そしてそれを野球の投げる動作、内野の動きに当てはめたトレーニングを紹介してくれるようになった。野球の技術指導で言われることと、彼のトレーニング指導をすり合わせることで、野球トレーニング

が少しずつつながっていった。月1度のトレーニング指導の後、数時間、彼とそのような話題で話をするのが楽しみだった。

先日、柔道場で素足となって股関節の内旋、外旋のトレーニングをしていると、普段はアーム投げで肘をうまく使えない投手が何故か肘をしなやかに使っている。また一方で、軸足に乗る動作と上半身でバットを引いてトップを作る動作のタイミングが合わない別の選手が、逆の左打ちで軸足に乗る練習をすると、うまくバットが引けていることにも気がついた。理由はよくわからないが、本人の中では上半身と下半身がうまくつながっているイメージがあったようだ。

またこんなこともあった。軸足の股関節にはめたまま並進運動を行うトレーニングで、軸足の裏の外側、つまり小指の使い方、地面への押し付け方を注意することで、その軸足の膝の向きが変わり、それがいわゆる上半身が突っ込むことを防ぐことにつながるというのである。それを見ていた舟山先生が「そう、それなんだ」と突然言った。プロでピッチングをしていた時に彼が気づき、意識していたことだと言う。調子の良い時は意識をしなくても自然とそうになっていたらしい。しかし「その感覚はなかなか言葉で表現ができないので人に伝えるのは諦めていたが、先日大学進学をひかえた3年生投手が何故かそのような使い方して良い球を投げるようになっていて驚いた」「そういう感覚はそういう言い方をすれば伝わるのか」と言う。

その舟山先生なりの感覚をその場で選手に話してもらった。そのすぐ後、「自分は足の小指と薬指を後意識してみたらやりやすい気がする」と投手の1人が言いに来た。もしかしたら打撃や内野守備でも応用できるかもしれないと思った。足の裏の小指の関節を意識することで全体の動きを変えていく。もちろん、すべての選手に当てはまるかはまだわからないが、もしかしたらスポーツの技術指導の肝ではと奥深さを感じた。

何かを指導された時、選手の中には(特に下級生)何を言われているのかよくわからず、ただそれらしき動き言われるが、ままたやっている選手もいるだろう。そんな選手もいつかは何かのきっかけでつながる時が来ると信じている。このつながった時が「練習が楽しい」「もっと上手になれる気がする」と感じる時だろう。

練習終了後のミーティングで、私は選手たちに言った。「お前ら幸せだよな。こんなトレーニングをやれば、それがどのように野球につながっていくかが分かるし、本当に上手くなっていく実感もてるんだからな。まだ持てない奴もいるかもしれないが…。昔は腹筋をひたすらやれば強くなれると信じていたことに比べれば、確実に上手くなれる練習だと実感してやるトレーニングは少々きつくても楽しいよな。よかったな」「でも昔ながらの根性トレーニングも今の俺は否定しない。何よりも心を強くする。もしか

したら最近の片倉はこれが不足して少々頭でっかちになってしまったような気もする。もちろん責任は俺にあるんだが…」「だからそんなトレーニングでも嫌な顔するなよ。今と同じように良い顔してやれよ」

森下と「自分たちの高校時代にこんなトレーニングを、そしてこんな野球技術を教わっていたら、もっと上手くなって全く違う高校野球生活が送れたのに」などと言う話をした。「でもあの時代があったから、2人ともこの年になっても、高校野球について熱く語り合える今がある」そう思うようにしている。