

## 「真面目で良い子は野球がヘタクソ」

最近、中学生やその保護者に向けての野球部の説明会などで、片倉に来る選手で「大人の言うことをよく聞く。真面目で良い子は野球がへたくそになる子が多い」と話すことがある。初めて聞く親などは「この人は何を言うんだ」と驚かれるが、話を最後まで聞くとほとんどの方が納得してうなずいてくれる。子供と目を合わせ、「あなたの事」と指さしている人もいる。

どうしてそんな投げにくそうな、打ちにくそうなフォームなのか。そんな選手に練習中話を聞くと、小中学校でコーチから教わったことを一生懸命やり続けていることに気がつく。投げ方で言えば「上から投げる」「肘から出せ」「キャッチャーミットから目を離すな」、(高めにボールがいけば「リリースポイントを遅くしろ」「思いっきり手を振れ」など…。守備で言えば「腰を落とせ」「グラブの面をしっかりと向けろ」「両手でがっちり捕れ」「ボールをよく見ろ」など。打撃で言えば「反対方向にゴロを打て」「脇を締めろ」「ミートポイントまでまっすぐバットを出せ」「しっかりと割れを作れ」「体を開くな」「最後までボールを見ろ」など。もちろん、こうしたアドバイスの中には正しい、少なくとも間違っていないものもあるだろうが、それをひたすら追求することでフォームがギクシャクしていき選手の成長を阻害してしまっていることがある。

そのような言葉の何が問題なのか、私なりに思うところを4つ挙げてみる。

一、野球の指導でなんとなく誰もが正しいと思って使っている言葉であるが、意味を指導者が正しく理解し、選手に伝えきれていない言葉、「腰を落とせ」「開くな」「上から投げる」とか…。この「魔法の言葉」に頼った指導を一度見直してみる必要があるように思う。

二、流れの中でその動きは絶対に必要だが、その大切さを意識するがあまり、そこで動きが一度止まってしまう、かえってフォームがギクシャクしてしまう言葉、投球や打撃での「トップを作る」「割れを作る」、(守備での)「ゴロ捕球の姿勢をしっかりと作る」とか…。近年、選手同士で映像が簡単に撮れるので、かえってそれらの部分がクローズアップされることで意識が強くなりすぎてしまっている選手も増えているのではないかと。

三、一般的には当たり前のように正しくその意識が大切な選手もいるが、本当にそれをやっている選手はいないような言葉、打ったり捕ったりする際に「ボールを最後までちゃんと見ろ」とか、ピッチングの際にも「キャッチャーミットから目を離すな」とか…。実際に捕ったり打ったりするときには、あるタイミングでボールから目が離れてい

るわけだし、ピッチングでのキャッチャーミットをどのタイミングで見るかは、その選手の投球フォームによって違って来る。投球フォームの中でほんの一瞬しか見ないことも多い。打撃でもミートポイントまで最短距離でバットを出せと言う言葉も、腕で一生懸命バットを操作してまっすぐ出そうとする選手がいる。上半身(上腕)と下半身が連動していけば自然とバックは楕円を描くわけだが、一部を取り出すことでおかしい動きになってしまう。

四、動きの中で自然となっていることを意識させてしまうことで、かえって不自然なフォームにしてしまう言葉、「肘から出せ」とか「肘から先を外捻させて投げろ」とか…。真面目な良い子はこうした言葉をひたすら信じそれをやり続ける。「練習は嘘をつかない」、いつか必ずや上達できると思っている。中にはそのフォームが自分なりにこなれていき、筋力もついていけばそれなりになっていく選手もいるが、多くは頑張れば頑張るほど「誤動作の反復練習」でそのフォームが定着してヘタクソになっていく。

これに反し、いわゆる上手な選手のプレーは、こうした指導にとらわれない一見チャランポランタンに見えることがある。それを「あいつはセンスがあるから仕方がない」という言葉で片付けられる。彼らは上手な選手の真似をしつつ、自分の感覚でやりやすいフォームを身に付けていく。その中で指導者の言葉をちょうどよく聞き、また受け流していく。そしてセンスのない選手はともかく言われたことを一生懸命やっていけば、センスのある子にいつか追いつけることができると日々の練習に励む。ウサギとカメだ。しかし、多くの場合、その差はどんどん広がっていく。

高校入学後もこの傾向は続き、本当に一生懸命練習したのに上手くならなかった選手はたくさんいる。努力しても結果につながらない。

まだ努力が足りなかったのか、センスがなかったから仕方がないのか悩む。

でも「一生懸命努力した事は、野球では生きなかつたとしても無駄ではない。いつか人生で必ず生きるはずだ。高校野球を通じ人として大きく成長した」と言うことで納得してもらおう。この言葉は悪く言えば、そんな上手くならなかった選手や、私たち指導者にとっては「救いの言葉」となる。そして実際上手くなれなかった補欠の選手の方が卒業後、懐かしんでグラウンドに足を運んでくれることも多い。あの時の努力が今の自分を作っていると言ってもらえることもある。その言葉を聞くとホッとする。

しかしこれはあくまで最後の「結果」であり、私たち指導者はこの理屈に逃げ込んではいけなさと感じている。あくまで皆が正しく努力することで上手になったと実感し、もっと上手になりたいと「ワクワクした気持ち」になれるような練習を心がけたい。真面目で良い子が少しでも野球が上手くなるために。