

〔28年4月 部員集合写真〕



大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
監督 増子良太

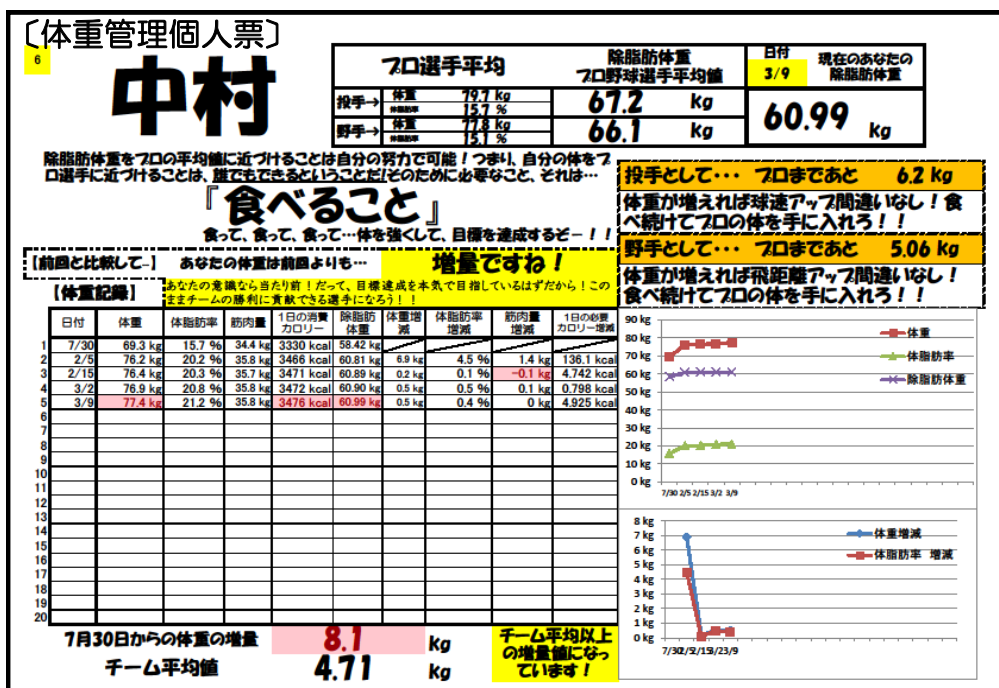
○ 大島海洋国際高校 硬式野球部の独自の取り組み

本校野球部では、部員一人ひとりの能力を高めていくために、また、チームとして強くなるために必要な体力について、様々なデータを取っています。そして、個人票を配布し、定期的に自分の成長を確認することができるようにしています。このようにデータを記録していくことで、自分の伸びた体力や弱点の把握をおこない、モチベーションのアップや体力向上の改善点を考えていくことにつなげています。こうした取り組みを経て、個々人の能力アップをサポートしています。

○ 体重を増やす取り組み

本校野球部で最も力を入れて取り組んでいる内容です。なぜ体重を増やすことが重要なのか。それは、スイングスピードや球速を上げるために最も必要なのが「体重を増加させる」ことだからです。実際に、体重が増えるごとに打球の飛距離は目に見えて変わってきています。しかし、極端に脂肪が増えてしまうとパフォーマンスの低下にもつながりかねません。そこで、現在では体重測定をして体重と体脂肪率の管理と、食事（主食）の記録をして主食の摂取カロリーを計算して、効率的な増量ができるようにチェックしています。それでは、本校独自でおこなっている体重増加の取り組みをご覧ください。

まずは、体重管理個人票についてです。週1回体重測定をおこなって、主に体重と体脂肪率を測っています。それをパソコンに入力して、除脂肪体重（体重－脂肪量）、1日に必要な摂取カロリー量などがわかるようにしています。増量の目標とするべき数値は、プロの除脂肪体重 平均値です。また、時期にもよりますが、体重計測で体重が減ったいた場合には、練習に参加できないこともあります。それだけ、力を入れて増量の意識を高めています。



東京都立大島海洋国際高等学校 硬式野球部紹介

次に、食事量管理個人票についてです。「たくさん食べて体重を増やさない!」と私もよく部員たちに言っていました。では「たくさん」とはどれくらいなのか…。具体的に「1日これだけ食べなさい!」という量まではしっかり示せていませんでした。そこを改善すべく、まずは個々人の除脂肪体重から1日に必要なカロリーを計算し、そこに増量に必要なとされるカロリー量(1000kcal)を足した数値を示しました。そして、その数値のうち60%を主食で摂るために、「ご飯茶碗(1杯140g 235kcal)で何杯必要か」を数値で示しました。その数値を知らせた上で、部員に食事で食べた主食量を記録させています。そして、そこからおよそその摂取カロリーを計算して、1週間の主食摂取量を週ごとに個票にまとめ、部員たちに配布するようにしています。

〔食事量管理個人票〕

1	参加資格 手に入れた資格	関食王	植田	7口選手平均		除脂肪体重 7口野球選手平均値	日付 3/9	現在のあなたの 除脂肪体重				
				投手→	体重 79.7 kg 体脂肪率 15.7 %	67.2 kg	56.55 kg					
				野手→	体重 77.8 kg 体脂肪率 15.1 %	66.1 kg						
食事について				朝 →	朝食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。朝食で主食の量を見直した方がよいと思います。それが増量のためにまず必要なことです。							
				昼 →	昼食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。増量のためにも見直しましょう。時間がとれない場合は、間食で補いましょう！							
				夕 →	夕食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。増量のためにも見直しましょう。朝・昼で摂取しきれなかったものを補う、大切な食事ですよ。							
				間食 →	間食での摂取カロリーは十分摂れているですよ。3食の食事量や栄養バランス、間食での栄養バランスにまで目を向け、気にかけていきましょう！							
				1週間を 通して…	1週間の主食摂取量が全然足りていません。このままでは、体重は減少する一方です。球児として高いレベルを目指すのであれば、食事の量だけでなく、間食を利用し食事の回数を増やすなどの取り組みが必須です。すぐに改善が必要です！							
日付 体重 体重増量kg 除脂肪体重 体脂肪率 体重増量値 除脂肪体重増量値				1日に必要な カロリー	増量に必要な 1日のカロリー	主食で摂りたい カロリー	ご飯(茶碗) 140g	ご飯(丼) 240g	増量に必要な 1週間の主食のカロリー			
3/9	67.8 kg	0.2 kg	56.5 kg	16.6 %	2.6 kg	204 kg	3223 Kcal	4223 Kcal	2745 Kcal	11.7 杯	6.8 杯	19215.0 Kcal

○ 3/7 から1週間の主食摂取状況

曜日	朝の 主食摂取カロリー	昼の 主食摂取カロリー	夕の 主食摂取カロリー	間食の 摂取カロリー	1日の 主食摂取カロリー	曜日ごとの状況 (茶碗であと何杯分か)
月	朝 470 kcal	昼 806 kcal	夕 940 kcal	間食 940 kcal	月よう 合計 3156 kcal	茶碗 1.7 杯余プラスです！
火	朝 484 kcal	昼 588 kcal	夕 940 kcal	間食 944 kcal	火よう 合計 2956 kcal	茶碗 0.9 杯余プラスです！
水	朝 470 kcal	昼 588 kcal	夕 1209 kcal	間食 940 kcal	水よう 合計 3207 kcal	茶碗 2 杯余プラスです！
木	朝 589 kcal	昼 588 kcal	夕 1209 kcal	間食 944 kcal	木よう 合計 3330 kcal	茶碗 2.5 杯余プラスです！
金	朝 -	昼 -	夕 -	間食 -	金よう 合計 -	これから食べる予定っす！
土	朝 -	昼 -	夕 -	間食 -	土よう 合計 -	これから食べる予定っす！
日	朝 -	昼 -	夕 -	間食 -	日よう 合計 -	これから食べる予定っす！
	朝の 合計 2013 kcal	昼の 合計 2570 kcal	夕の 合計 4298 kcal	間食の 合計 3768 kcal	1週間の 合計 12649 kcal	あと 27.9 杯余足りません

こうした取り組みにより、「食べているけど増量しない…」と言っていた部員も、自身の食事量が少ないことに気付いたようでした。そして、食事に対する意識も変わり、徐々に体重が増えています。また、食事の摂取については、寮の食事だけでは増量に必要な主食量を摂取することが難しいため、間食としてパックご飯や切り餅などを各自で用意して利用しています。間食については、寮の規則上、摂取できる食品が限られています。しかし、そうした中でも必要カロリーを摂取するために、部員たちは工夫して取り組んでいます。

そして、こうした取り組みによって…

2015年8月から2016年5月まで（10か月間）で**9kg**以上体重が増えた人がいます。また、チーム平均としても、**5.3kg**の増量ができました。理想としては、月1～2kgあたりの増量をでしたが、寮の規則などの生活状況などを考えると、これでも良くやったと褒めたいところではあります。

私たち大島海洋国際高校野球部は、一緒に戦ってくれる部員を募集中です

○連続写真によるスキルアップサポート

本校野球部では、各個人のスキルアップをサポートしていくために、定期的に連続写真撮影をおこなって効率的な動作習得を目指しています。視覚的に自分のフォームの改善点を確認することで、練習でもより意識して改善に取り組むことができると考えています。主に撮影してスキルアップを目指していくのは、打撃フォームと投球フォームです。打撃・投球フォームについては、指導者ごとに考え方があると思います。私も、様々な理論や考え方があるのは良く理解しています。私は民間の講習会に参加したり、本で様々な理論を知ったりする中で学んだことを実践しています。一定の成果は見えてきているように感じています。しかし、それに甘んじることなく、今後も様々な情報を得ながら、部員たちが高いレベルで活躍できるような指導を目指していきます。

部員には、下のような連続写真に改善のポイントを載せて渡しています。また、必要があればプロ選手の連続写真もコピーし、それと比較させることで、より高度なスキルを身に付けていけるように意識付けしています。自分の欠点を理解した上で各自が努力を重ねて、上級生になるにつれ確実に野球が上手くなっていきます。下の連続写真は、1年生のフォーム改善前と改善中のものです。短期間ではありますが、多少の改善が見られています。ご参考までに比較してみてください。

〔連続写真 1年生 4月下旬（改善前）〕



〔連続写真 1年生 6月初旬（改善中）〕

