

# 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



## ○ 令和元年度 活動報告新聞 (第6号)

本校野球部HPをご覧くださいましてありがとうございます。

今回は、2月の帰省に行ってきた動作改善指導についてになります。当日の様子を写真でご報告させていただきたいところではありますが、指導に食い入るように観察しメモを取ることに集中した結果、写真を撮るのをすっかり忘れてしまいました…。すみません。ということで、写真で雰囲気をお伝え出来ませんが、最後まで読んでいただき想像していただければと思います。

### 1、動作改善指導を受けてきました！！(2/20,21)

都立高校の入試期間に伴い、選手たちは都内の実家に帰省になりました。この期間を利用して、BCS ベースボールパフォーマンスという野球の動作改善指導をしている施設に選手を連れていき、1人1時間程度指導をしていただきました。私自身も初めての利用させていただきました、動作改善のプロフェッショナルの指導を間近で見られて大変勉強になりました！

この会社を知ったのは10年以上も前になります。私が教員になりたての頃、「選手を上手くするにはどうしたら良いか」とその術を探していたところ、この施設の代表の投打バイオメカニクスのセミナーの存在を知りました。そのセミナーへの参加が、今回実際に施設に行って指導していただくことにつながりました。その頃から現在に至るまで毎年このセミナーには勉強に行っており、投打のバイオメカニクスについて原理原則は学んでいました。しかし、今回選手への指導を目の当たりにすることで、動作について見るポイントなどより細かな部分を学ぶことができました。また、指導を受けた選手たちの動作の変化や、自分たちの動きの変化を体感した選手たちの嬉しそうな表情が見られて、本当に連れて行って良かったと感じました。加えて、自分もこうした指導力を手に入れるために、改めて努力をせねばと刺激をいただくことができました。今回学んだことを選手たちに反復させ、私自身も学んだことを還元し、春の大会ではこれまでとは違った結果を得ていきます！今後の選手たちの活躍にご期待ください！！

#### 【BCS ベースボールパフォーマンス】



↑新宿の店舗に指導を受けに行きました。室内の人工芝が敷かれた部分で撮影した自分のフォームを見ながら、自身の課題を把握した上で動作改善指導をしていただきました。

→当日指導してくださったコーチです(HPより)。選手たちにわかりやすく動作の仕組みを教えてくださいました。しかも「こんな短時間で変わる



のか」と驚かされるくらいの指導力でした！さすが動作改善のプロフェッショナルでした。また、私が疑問に思ったことにも丁寧に答えていただき、本当に勉強になりました。ありがとうございました。

<https://www.bcs-bp.com/tokyo.html> より

今後もHPを更新してまいりますので、定期的にご覧いただければ幸いです。

**大島海洋国際高校野球部を宜しくお願い致します！**