

【特集②】

個性を生かし実力を伸ばす

投手育成の方法論

My Coaching Style

【わがチームの練習風景】



芝草宇宙

＜帝京長岡高監督＞

Profile

しばくさ・ひろし/1969年8月18日生まれ。埼玉県出身。帝京高では2年春、3年春夏に甲子園出場。3年夏には2回戦(対東北高)で無安打無得点試合を達成、ベスト4に進出した。88年ドラフト6位で日本ハムに入団。2006年はソフトバンク、07年は台湾・興農でプレーし現役引退。NPB通算19年で430試合に登板、46勝56敗17セーブ。引退後はコーチ、スカウト、野球解説者を務める傍ら、18年から帝京長岡高の外部コーチに。20年から監督を務める。

成長度の高さに表れる明確な目標意識 選手の個別性や目標の違いを認識して それぞれにとって適切な道筋を描く

2021年秋季新潟大会で3位となり、3年ぶりに北信越大会に出場した帝京長岡高。140*₀を超えるストレートを武器にするエース・茨木秀俊(2年)はプロからの注目も集める存在だ。プロ野球でのプレー、指導経験やスカウト歴を持つ芝草宇宙監督は豊かな可能性を秘めるこのタレントをいかにして育成しているのか。根底に持つ指導観と実践している手法について話を聞くとともに、メソッドの一端を公開する。

取材・構成/菊池仁志 写真/BBM

長く競技を継続するための選手の将来性とは?

2018年に帝京長岡高の外部コーチに就任した芝草宇宙氏。高校生指導の面白さに目覚め、20年に監督に就任してチーム初の甲子園出場を目指している。監督就任とタイミングをともにして入学してきたのが現2年生の世代だ。チームの中心として活躍するエース・茨木秀俊は、芝草監督が日本ハム時代を過ごした北海道からの進学。プレーする姿から将来性を見込んだことが縁の始まりだったという。

北海道に良い中学生選手がいると話を聞いて見に行ったのが茨木との出会いです。その試合は結果的に打たれてしまったんですけど、投げる一つひとつのボールに将来性を感じました。フォームにクセがなく、ヒジを柔らかく使った腕の振りもシャープでした。そして、変化球が得意なのか、要所で変化球に頼る傾向が

見られました。私が気になったのはその点で、ストレートに意識を置いて磨くことで、素晴らしいピッチャーになると思いました。

私にスカウト経験があると言っても、中学生に基準を持っているわけではありませんが、速い球を投げる、遠くへ飛ぶ、足が速いといった一目瞭然の特徴は目につきやすい。そこに動きの柔らかさやしなやかさがあり、動きにクセを感じさせないなど、そういう部分がすごく大事だと思っています。

高校野球でも、投手の場合、投げ方がきちんなかったり、特徴ある投げ方をしたりして、それが打ちづらさとなって結果を出しているピッチャーもいますけど、そこには将来性が感じられません。せっかくなら長く野球が続けられるように指導したいという気持ちを持っているので、茨木の場合も初めて見た時にはそこに可能性を感じました。高校で目いっぱい投げて、ウチを甲子園に

連れて行ってもらえればそれでいいというものではなく、本人もプロに行きたいと思っているので、そのサポートをしながら、その過程で甲子園にもいければいいとの思いでスタートしました。

ですから、私自身、責任を持って指導しています。球数制限もありませんが、それを抜きにしても無茶な投球はさせられません。周囲からは過保護と思われるケースがあるかもしれませんが、目標に向けた計画を立てながら歩んできています。

120*₀台後半から140*₀台中盤へのプロセス

茨木の高校入学時から3年夏に向けた計画を立ててタレントの育成に取り組んでいる芝草監督。その中で入学時に120*₀台後半だったストレートは140*₀台中盤をコンスタントにマークするまでに成長した。「1、2カ月周期で球速のアベレージが1*₀ずつ、順調に伸びてきている」と



▲帝京長岡のエース・茨木は1年冬に股関節にアプローチするエクササイズに取り組み、球質改善につなげた

言う。そのプロセスを紹介していく。

茨木に関しては、入学当初はブルペンには一切入らないようにしました。その代わりにキャッチボールの延長のところで、ストレートを意識させ、指にしっかりと掛かってスピンの利いたボールを投げることに取り組みました。中学3年の最後の大会から期間が空いていたので、リセットしてイチから取り組む狙いもありました。その間、練習はしていましたが、実戦で強いボールを投げることも離れていたため、慎重を期す必要がありました。

そうして毎日、遠投をして肩ヒジの強化もしながら、下半身からの連動した動きの中で8割くらいの力感で球筋が出るボールを投げる感覚をつかんでいきました。そして、遠投の投げ方が良くなってきたら、徐々に距離を縮め、球筋を確認しながら強いボールを投げるようにしていきました。

次に取り組んだのが内野でノックを受ける中でのスローイングです。野手の動きの中で球筋の良いボール

を投げられるようにしていきました。その目的は動きを止めないで、一連の動きの中で投げられるようにすることです。ピッチャーは、軸足で立ったときに動きを止めてバランスを取ると認識している者も多く、茨木もキャッチボールや遠投を重ねる中で、そこを強調するようなフォームになっていました。

しかし、止まった状態から動き出す時には必ず力みが生じます。力みはピッチャーにとってコントロールを乱したり、ボールの勢いが出なくなったりする原因になると考えています。そのため、内野でのスローイング動作の中で「軸脚へのタメ」や「体重移動」の感覚を身につけたかったわけです。

強いボールを投げるために必要なのは、この「タメ」をつくることであって、軸足で立ったときに「止まる」ことではありません。私は「動きがなくなる」という言い方をしているのですが、良いピッチャーは動きの中でタメをつくり出して、力みなく投げることができます。この点

はバッティングで考えると分かりやすく、良いバッターは動きながらバットを振り出していきます。これができずにトップで力が入ってしまい動きが固まってしまうと、詰まらされたり、変化球に泳がされたりして、自分のタイミングで打てなくなる。そんなバッターが多くいます。

投げることに限っては、このような流れで入学から1、2カ月を過ぎました。夏の大会ではベンチに入りたいと思っていたので、6月くらいからブルペンでのピッチングを始めました。それでも、初めはストレートだけしか投げさせないようにしました。中学時代の「困ったら変化球」の意識を「困ったらストレート」に変えるためです。

実戦では短いイニングを任せながら、勝負どころではストレートを投げ込むことを意識付けしてきました。本人としては変化球を投げれば簡単に打ち取れると思うこともあったでしょうが、要所でストレートで勝負できることは、上のカテゴリーに進む投手の絶対条件です。

「力みはピッチャーにとってコントロールを乱したり、ボールの勢いが出なくなったりする原因。止まった状態から動き出す時には必ず力みが生じる」

また、並行して牽制とフィールドイングは徹底して取り組んできました。この2つの精度を高めることは、勝てるピッチャーに近づくために欠かせないことです。この点では、いくらこれらのことが大事だと伝えても、自分自身で課題意識を持っていないと、意欲的に取り組めないのが高校生世代だと思いますが、茨木はここにも熱心に取り組みました。

体幹を鍛えていったことで課題だったクイックモーションも速くなりましたし、走者二塁や三塁のケース

ではクイックでなくても走者にリードを思うように取らせないテクニックがあるのではないかと私のからの問い掛けに反応して、ブルペンでさまざまなことを工夫していました。それまでは有走者のすべてのケースでクイックで投げていたので、フォームを乱すと何球も続くことがあったのですが、そうした術を身につけたことで修正が図れるようになりました。目標や目的意識が高いから、指摘されたことを自分でかみ砕いて、何にどのように取り組めばいいか考

えて、自分で課題を解決しようとするので成長が早いのだと感じます。

一方でフォームについては一切触れていません。ただ、クイックモーションで投げるときなどに、高めにボールが集まる傾向があったので、そこは技術面より体力的なアプローチが必要でした。体幹を鍛えたのもその一つで、あとは下半身を使うことが土台となるので、走り込みもやりながら、動きの中で下半身にアプローチするエクササイズに取り組みました。1年の冬季には股関節の動きを高める20種ほどのトレーニング(P.11-13)を専門家に組んでもらい投手陣全体で取り組んだ効果も大きかったと思います。茨木は入学時に

は130kmに満たなかった球速が、2年秋の時点で145kmまで伸びています。また球速のアレージが高いことも特徴です。

勝利を目指すことと選手起用との線引き

1年夏から経験を積んだ茨木は、新チームになると、エースとして、背番号1を背負った。それでも芝草監督は決して無理をさせず、秋季新潟大会でも敗れた関根学園高戦(3回戦)では先発を回避した。選手の目標である「甲子園」に寄り添うことと、一人ひとりの選手の将来は別物だと考えている。

現在は球数制限のガイドラインがありますが、それを守りさえすればいいとは考えていません。投げられる球数は選手によって、またはシーズンによっても違うと思います。そのため、練習の中で1試合での上限の目安や回復に必要な間隔を把握して、大会に臨むようにしています。

2021年の秋季大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で、大会の直前まで練習ができなかったこともあり、それが把握しにくかった部分がありました。そのため、6人の投手を起用し、初めは1人1~2イニングずつ投げさせる中で、伸ばせる選手は少しずつイニングや球数を伸ばしていきました。茨木もそのうちの1人で、大会の中で調整していった面がありました。

良いピッチャーだからと言って、一人の選手にすべてを任せることはできません。試合でたくさん投げさせながら教えていくという考えもあるでしょうけど、それはリスクが大きいのと思っています。私の場合は選手それぞれの能力を鑑みて、また、一人ひとりの将来の意向を踏まえた上で、どのように道筋を踏んでいく

のかを考えるようにしています。

例えば、茨木の場合はプロに行く目標があるので、そのために段階を踏んでいくことが大切です。決して高校でピークを迎える必要はありません。ですから、現時点までトレーニングも下半身にアプローチしたのみで、この冬季からようやく上半身へのアプローチを始めます。

一方で自ら高校野球で競技生活を終えると決めていて、能力的に見ても上のカテゴリーで続けることは難しいと思う選手もいます。その場合、早くからいろんな経験を積んで、トレーニングも行いながら、少しでも武器を磨くことで、チームで生かされるケースがあります。そういう選手は、茨木が踏んだような段階を飛ばすほうが結果的には選手のためになることが多いのではないでしょ

うか。その結果として続ける道筋が見つかる場合もあるでしょう。逆に一から段階を踏んで取り組んで、うまくはなれたけど、試合に出られないまま野球をやめるというのは筋が違うと思います。

指導者としては、そうしたことも踏まえて個性を認識することが大事だと考えています。練習メニューにしても投手全員が同じことをすれば、同じようにうまくなれるわけはありません。ある選手には段階を一から踏むことが求められるとしても、段階を飛ばすほうがその選手にとってプラスになることもあると考えるのは、そういう意味です。

ただ、少なからず選手たちは皆、甲子園に行きたいと考えていますし、私も当然、常に勝ちを目指しています。しかし、勝利を目指すことと選

手起用とは別だと思っていて、そこには制限が必要です。例えば大会の連戦で、投手自身は投げられる状態でも、本人も投げたいと思っているとしても、そこで登板させることがその選手にとってプラスにならないと考えられるのであれば回避します。

将来がある選手が何人もいるわけで、指導者が指示すれば、選手は投げるわけですから彼らを守るのは指導者だけです。それを肝に銘じて選手とかかわっているつもりです。

TEAM DATA

帝京長岡高等学校

部員数:42人(2年21人、1年18人、マネジャー3人) / 指導体制:浅川節雄部長、芝草宇宙監督、後藤凌太コーチ、小野寺翔コーチ、外部コーチ2人、トレーナー2人 / 練習環境:学外専用グラウンド、室内練習場(寮有り)

股関節の機能向上を果たす

帝京長岡高メソッド

トレーニングを動画で確認 →
<https://youtu.be/Fv7XraF67P8>



各種目左右各15~20回、2~3セット行う。

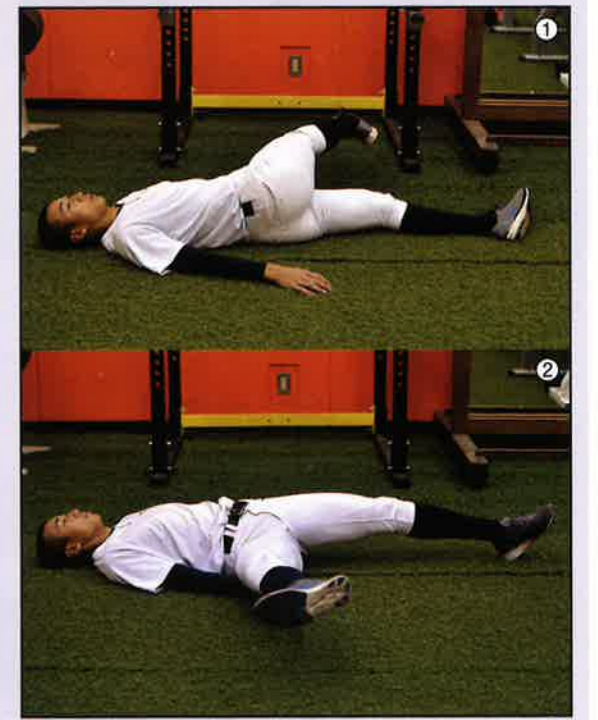
Training-1

- ①仰向けに寝る。
- ②片足の股関節を屈曲し、脚が地面に対し垂直になるまで上げる。
①②をくり返す。



Training-2

- ①仰向けで寝た状態から、片足を浮かし、股関節を最大まで内転する
- ②①の状態から股関節を最大まで外転する。①②をくり返す。



▲止まった状態から動き出すときには「力み」が生じると芝草監督。投球動作でも片脚で立って「止まる」のではなく、動きの中で「タメ」をつくるのが重要

Training-3

- ①側臥位で下側の脚の股関節とヒザを90度屈曲する。
- ②上側の脚の股関節を最大まで外転する。①②をくり返す。



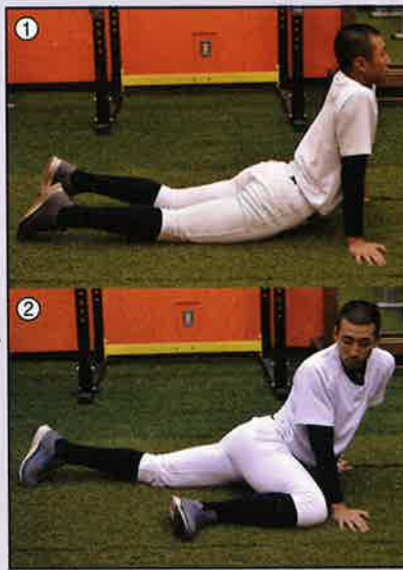
Training-4

- ①側臥位で上側の脚の股関節を外転して浮かせる。
- ②上側の脚に引きつけるように、下側の脚を上げる。



Training-5

- ①うつ伏せ状態から腕で上体を起こす。
- ②片側のヒザを手引き寄せするように股関節を外転させ、その方向に上体をひねる。
- ③①に戻り逆の脚で②の動きを行う。①～③をくり返す。



Training-6

- ①四つ這い姿勢になる。
- ②片側の股関節を外転してヒザを側方に上げる。①②をくり返す。



Training-7

- ①四つ這い姿勢になる。
- ②片側の股関節を伸展して脚を体軸に対して真っすぐ伸ばす。
- ③伸ばした脚の股関節を外転させ、ヒザを側方に上げる。
- ④①のポジションに戻る。①～④をくり返す。



Training-8

- ①体が上を向いた状態で、手足で支えお尻を浮かせる。
- ②片側の脚を伸ばして浮かせる。
- ③②の状態から浮かせた脚の股関節を内転。
- ④浮かせた脚の股関節を外転し、③④をくり返す。



Training-9

- ①体が上を向いた状態で、手足で支えお尻を浮かせる。
- ②片側の脚を伸ばして浮かせる。
- ③左右の脚を入れ替える。②③を素早くくり返す。



Training-10

- ①正座から片側にお尻を外して座る。
- ②①の状態から両股関節を伸展させてヒザ立ちになる。

