

1)	視察日	平成 29 年 2 月 11 日・12 日		
2)	視察地	11 日 香川県立高松商業高等学校野球部		
		12 日 愛媛県立今治西高等学校野球部		
3)	参加者	本田和寛（田村高等学校）		
		六角孝夫（郡山東高等学校）		
4)	目的	<p>高松商業・・・第 1 回全国選抜大会の優勝校であり、甲子園出場は実に 45 回を数える古豪である。一時期、香川県では私立の台頭もあり甲子園から遠ざかっていたが、昨年、20 年ぶりとなる甲子園出場で準優勝を果たした。現監督の長尾先生の以前の勤務校は中学校であり、勤務していた数校の中学校で全国大会へと導いた実績を買われ、高松商業では初の同校 OB ではない長尾監督が就任した。どのような指導で低迷していた古豪を復活させたのかを実際の現場を見て学びたいと考えている。</p> <p>今治西・・・ 県内屈指の進学校であり、練習後、学習塾に通う野球部員もいるなど文武両道を実践しながらも、過去 5 季連続の甲子園出場など甲子園常連校として長年全国に名を馳せている理由は何かを自らの眼で学び、ぜひ今後の指導に活かしていきたいと考えている。</p>		
5)	報告	<高松商業高校>		
		平成 29 年 2 月 11 日（土） 9:00～15:00		
		(1)当日の練習メニュー		
		9:00～13:00 各種目ローテーション		
		・ 4 班編成（バッテリー1 班・内野手 2 班・外野手 1 班）		
		屋内でのバッティング		
		近距離からのバッティング（屋外）		
		守備練習（ピッチャーは遠投・シャドー等）		
		サーキットトレーニング		
		14:00～ ケースバッティング・屋内バッティング		
		・ 3 班編成 ローテーション		
		ケースバッティング時のバッター・ランナー		
		ケースバッティング時の守備		
		屋内でのバッティング		
		<p>視察当日はグラウンドを全面使用できていたが、通常、グラウンドは香川県の県立高校の中では一番狭く、サッカー部との併用であり、満足な環境とはいえない中練習をしている。その中でグラウンドを有効に活用した効率の良い練習をしていると感じた。監督、部長先生方も制限されたグラウンドをどう活用するかという考えであり、まったくハンディと思ったこともないとおっしゃられていた。</p> <p>平日の練習時間は学科によって開始時間が異なる場合が多いが、基本的に 16:00～20:30、休日は 9:00～18:00 まで。今の時期は、ほぼ上記のようなメニューである。</p>		

◎バッティング

屋内練習場もあるため 1 日 300 球以上は前から来るボールを打っている。「ボール球は振るな、ストライクを打て」が徹底事項であり、練習中から意識を持ち練習している。そのためには、より近くまでボールを見れること、つまり、ボールを引きつけポイントを近くにして逆方向に引っ張る意識で強い打球を打てるよう日々練習をしている。ケースバッティングでも打球の方向をみるとほぼ逆方向であり、鋭い打球を打っていた。ボールを引きつけて打つという意識のため、空振りも少ないように感じた。

◎走塁

打者のインパクトの瞬間の 1 歩目、打球方向の予測をし、走塁をすることを意識し、いかに走者 2 塁から 1 ヒットで 1 点を取るか、走者 3 塁から内野ゴロで 1 点を取るか、1 つでも前の塁を奪うかを意識しながらやっていた。

◎守備

午前中の練習時、鳥籠を作り、バックネット方向への近距離バッティングを行っていたため、内野の守備練習はセンター付近をホームにし、内野方向にノックを打つ方法であった。これも狭いグラウンドを有効活用した方法であった。

◎トレーニング (Viper Training)

バイパーという円柱の重りを利用したトレーニングを行っていた。長尾監督が取り入れたトレーニングであり、軸 (体幹) の強化につながるトレーニングである。このトレーニングを取り入れたことにより、バッティングで軸が崩れる選手も少なくなり、打球に力が加わるようになったということであった。このトレーニングは、ウエイトトレーニングで筋力をアップさせた上でパフォーマンスにつなげる上で大変効果が期待できるトレーニングだと感じた。また、うんていをパイプで作りトレーニングに取り入れるなど、参考になる部分が多かった。

<今治西>

平成 29 年 2 月 12 日 (日) 9:00~15:00

(1)当日の練習メニュー

~9:10	個人アップ (坊ちゃん球場での試合前のアップのため)
9:10~9:20	ミーティング (練習メニューの説明)
9:20~9:30	柔軟 (股割り、監督が一人一人の可動域をチェック)
9:30~10:00	全体でランニング (一糸乱れぬランニングであった)
10:00~11:00	サーキット、グラウンド整備 (タイヤ押し)
11:00~11:30	キャッチボール
11:30 ~12:30	内外野分かれての守備練習
12:30~14:30	ケースノック
14:30~15:15	昼食 (公式戦は 12:00 に昼食を食べることがないため、時間を遅らせて昼食を摂らせる)
15:15~	午前と同じメニュー (本気で練習に挑んでいないため)

常に試合を意識した緊迫した練習であった。見学している私たちも緊張するような練習風景であった。怪我をしていてプレーに参加できなくても他の場所で別メニューをやるのではなく、監督の目の届く範囲でのリハビリや、怪我をしているからこそチームの中で何が出来るかを考えさせ全体練習のサポート等をさせ孤立させないようにしている。大野監督はその最前線で常に全力で声を出し、選手に叱咤激励をし、昼食までの 5 時間半腰をかけるなどの休憩もなくずっと動き

続けていた。その姿こそが、結果を出し続ける所以であると感じた。生徒たちからの信頼も厚く、練習もかなり厳しいことは県内でも知れ渡っていて、それでも大野監督のもとで野球がやりたいという選手が集まっているため、毎年退部者もいない。「生徒たちのために」という気持ちで監督業をやっているのがすごく伝わる素晴らしい先生であった。

今治西は進学校でありながら、部活動の活動時間の制限はない。平日は 16:00～22:00 まで、休日は 9:00～18:00 まで練習をしている。平日に関しては、体育の授業で野球グラウンドを使用するため、16:00～17:00 までグラウンド整備をしてから練習に移る。グラウンド整備といっても、外野の整備に関しては、生徒たちがタイヤを押しての整備であるため、タイヤ押しトレーニングとなる。視察当日も、サーキット後、外野の整備としてタイヤ押しでの整備をやっていた。毎日がハードな練習ながら練習後、塾に通う生徒などもある。

平日の朝練として、7:40～8:00 まで校地内の清掃をし、その後ミーティングをする。定期的な休みはなく、雨でグラウンドが使用できない場合、例外はあるが、体を休める日とし、勉強をさせる。

大野監督は「耐えて勝つ」を信条とし、攻守であれば、守備に重きを置く。今回の視察で守備に関して参考になることが多かった。

#### <キャッチボール>

守備練習の中でも一番キャッチボールを大事にしていることが伝わった。主に以下の点を意識しながらキャッチボールを行っていた。

- ・距離に応じて投げ方（10m の間隔であれば 10m の投げ方がある。50m であれば 50m の投げ方がある。）。
- ・軸足の膝は割れないようにする。
- ・ボールを取ってから投げるまでのステップの仕方。
- ・グローブでボールをキャッチするのではなく、常に下半身でボールをキャッチする意識で足を動かす。

キャッチボールのメニューの中に、一本足（軸足）のみでのスナップスロー、クイックスロー、全力投球などがあつた。クイックスローは 3 球など 1 セットの本数は少ない。これも試合を意識してのこと。数ではなく 1 球 1 球に対するこだわり、質を良くするため。

#### <守備練習>

守備では必ず、捕球と送球という二つの動作があり、内野ゴロであればどちらもミスなくこなさなければアウトは取れない。この二つのストレスを抱えて守備をしている。今治西の内野野分かれる守備練習では、これを一つずつ切り分けた練習法を取り入れている。視察時には、内野手はボールをグラブに入れた状態から、捕球までをイメージして動き、持っていたボールをグローブから握りかえてスローイングをする練習をしていた。これにより、送球だけに意識を持てるようになり、技術向上には効率が良い練習となる。

その後のシートノックでは、投内連携に時間をかけていた。通常の練習でもこれは毎日のように行う。バント守備、カバーリングなどを徹底という言葉があてはまるくらい身体で覚えるくらいまで何回も同じ状況を繰り返し練習していた。

内外野の連携では、ノック用マシンを使用していた。指示の声が大切であり、全力発声できなければ全員でグラウンド一周など、大野先生は声を出すことに関しては徹底して指導していた。

昼食後は、「まだまだ本気じゃない。また最初のメニューからやり直します。」という徹底ぶりであった。

## 平成 28 年度 強化部 強豪校視察 報告書

平成 29 年 2 月 11 日(土)~12 日(日) 学校法人嶺南学園 敦賀気比高等学校

荒 峰雄(双葉未来学園) 菊池 拓斗(清陵情報)

### 11 日(土)

前日 10 日に前入り。夜から生憎の雪。

11 日は、降り続いた雪であつという間に積雪は膝ほどに達した。

敦賀気比高校は、敦賀市杳見にあり、田畑に囲まれた小高い山の頂付近に学校が建てられている。雪で道路がふさがれることもよくあるそうだが、重機をもっている地域住民がボランティアで除雪してくれるそうだ。私たちもその除雪のおかげでグラウンドまでたどり着くことができた。

学校敷地内に野球部寮があり、少し歩いたところに野球グラウンドがある。

地元選手もいるがほとんどが寮で生活をしている。

グラウンドの他には監督室が 1 棟、室内練習場が 2 棟、ウエイト器具のおいてある小屋が 1 棟あり、多い時には 100 人を超える選手が十分練習できる環境がある。

この日は雪でグラウンドが全く使えない状態の中、レギュラークラスの A 班が大きい方の室内練習場、B 班がもう片方の室内で、トレーニングを兼ねたウォーミングアップを午前中いっぱい行っていた。

ウォーミングアップのメニュー内容は、ランニング(室内でコーンをジグザグに置いて距離を作る)、一般的なステップ系から、前転や倒立などの器械運動、そしておんぶして走ったり手押し車をしたりするトレーニングなど工夫を凝らしたものがあつた。

少ない回数とセット数で多種目、様々な動きを養っているようだった。

トレーニングコーチが、細かく体の使い方や意識を向けるポイントを指導していた。そのあと、コーチの方と話す機会があつたので様々なこととお聞きした。

#### 〈トレーニングの目的は何か〉

体を強くすると同時に、自分のイメージ通りに体を使える力を身につけさせたい。

体を強くするのは特に体幹部分。軸がぶれないこと、押されても耐える力をつけること、走りながら上体がぶれないことなどをイメージしている。

体の使い方は器械運動などを通して身につけさせる。不器用な子が多い。どうやったら側転がきれいに決まるか考えて運動することが野球の動きにつながる。

また、監督が言っていたのは「何事にも本気になること」。器械運動を本気で教える、専門的に教える。そして選手も本気で取り組んで上手くなる。それが面白いのだそう。

## 〈2人1組でおこなうようなトレーニングが多いのはなぜか〉

コミュニケーションの意味合いもある。力比べしたり、見合って声を掛け合ったりするのは、選手間の信頼関係につながる。

——確かに、私がトレーニングを見て感じた第一印象は、明るくてのびのびしている、であった。

## 〈トレーニングで大切にしていることは何か〉

姿勢。軸を崩さないこと。姿勢よく体を動かすことが最大のトレーニングの目的。姿勢が崩れた状態でトレーニングをしても、力が発揮できない体の使い方を覚えてしまう。

——実際トレーニングの最中は、「どこを鍛えている」「どういう姿勢で行う」などをコーチが明確に指導していて、選手もトレーニングの意味を理解して行っているのが分かった。

私学ということもあり、豊富な指導者陣のもとで、細かな指導がされている。

トレーニングに関してはコーチが2人いる。午後に投手陣がウエイトトレーニングを行った際は、ひとりひとりに付きっきりで指導している。指導内容は、「姿勢」への意識付けが大部分だった。特に重いウエイトでのトレーニングは、姿勢よく保つだけでも効果があるという。それらをしっかり選手に理解させるところまで指導しているため、選手の意欲も高い。また、いろんなところから情報を得て、最新の知識でメニューを作成しているようだった。

午後はバッティング練習を行った。

5か所のティーとマシンでの打撃をローテーションで回す。

ティーは①長尺バット②金属バット③マスコットバット④金属バット⑤竹バット

印象に残ったのは、監督やコーチが自らトスを行い、選手に檄を飛ばしていたことである。トレーニング練習時の伸びやかな雰囲気とは打って変わって、集中と緊張感が漂っていた。

敦賀気比は、冬季は振り込みが恒例で、100本の連続ティーを8箱分、全力で打つ練習などがある。強い打球を常に打つことを心掛けていて、指導者陣から選手にかけられる声も、スイングが弱まったときの弱い打球に対する叱咤激励が多かった。

## 12日(日)

雪が残る中、本日も室内で2班に分かれてトレーニングを行った。昨日2時間以上様々なトレーニングを行ったが、今日はまた全く違う種類のトレーニングをしていて、種類の豊富さに驚き、コーチの飽きさせないようにしようという努力を感じた。

2日目はB班の室内を覗いた。こちらにもトレーニングコーチが1名付いており、メニューは違えど同じ意識のもと行われていた。

私が、「1年生や新入生などはトレーニングする体力も知識も備わっていないことが多いが、何から指導するか」と質問したところ、「基本メニュー」を教えてくれた。

### 〈基本メニュー〉

例：つまさきを持ったまま膝の屈伸

伸脚（かかとを地面につけたまま）

ランジスクワット（つまさきと膝の向きをそろえる）

壁に正対してのスクワット（上体が前に突っ込むのを防ぐ）

開脚（両足平行・右向き・左向き）

など10種類ほどあって、実際に負荷をかけたトレーニングを行う前に身に付ける運動である。これらを細かい部分まで正しい姿勢でできなければ、トレーニングには移れないという。洗練された、重い負荷や複雑な動きのトレーニングに目を見張ったが、その基礎として、こういった初歩的なトレーニングを徹底していることを知った。

この2日間で監督や部長の貴重な話を多くお聞きすることができた。

「センバツ・神宮大会優勝と全国トップレベルに立ち、プレッシャーはあるか」の質問に対し「ある」と短く答えた。いつ辞めてもいいと言っていたのが印象的だった。

「優勝できた要因は」の問いには、「投手」と答えた。「平沼がいたから勝てたんだな」と2人で笑って話していた。

「入学してくる選手に対して初めにすることは」の問いには、「勘違いをなくすこと」だという。中学で活躍してきて、声をかけられて入学してくる選手は自信過剰になっていることが多い。寮生活や学校生活を通して、社会性を身につけさせる。また、レベルの高い先輩たちと一緒に練習することも、新入生には良い薬になるのだそうだ。

また、私学のスカウティング事情についても聞くことができた。関西地区の強豪校などとは良い選手は常に取り合いで、逆にそういった交流も多く、顔なじみになるそうだ。また選手が通える範囲も拡大しており、それに乗じてスカウトできる範囲も広がっている。少し前と比べ地域性などは随分薄まっているように感じるが、選手の選択肢が増え、可能性が広がったように思う。

東北地区と同じく、降雪量の多い地区である。それでも春先のセンバツで優勝できたのは何故か。冬の間は割り切ってトレーニングに励むという。今回、雪が降ったことで測らずともそのトレーニングを見ることができた。質の高さと、中身の豊富さに驚いた。ここでの確かな基礎体力作りが、春先のチーム力を支えているのだと知ることができた。

ただ、監督は「できるだけボールを使わせてあげたい」とも言っていた。打ったり投げたり、トレーニングにおいても野球の動きに近づけたり。基本的には「野球の練習をしたい」と考えている。それができないからトレーニングをやろう、割り切る。今、できることを一生懸命やろうという思いが込められているように感じた。

## 平成28年度強化部派遣事業「視察報告書」

1 視察校 三重県立いなべ総合学園高等学校

2 訪問者 佐々木寛太（大沼高校）

3 訪問日 2月18日（土）、2月19日（日）

### 4 目的

いなべ総合学園高校は、2016年春選抜出場、夏は甲子園に出場し鶴岡東・山梨学院を倒し三回戦まで進出した実績がある。また監督の尾崎英也先生は、四日市工監督時代からチームを春夏通算6度甲子園に導いている方である。尾崎先生に練習内容や指導方針を直に伺い、また実際の練習の雰囲気を感じること、甲子園出場の秘訣を学びたい。また、尾崎先生は人間力育成を指導の柱に置いているほか、本やセミナーで吸収した知識のもと、いなべ総合独自の技術練習方法も取り入れていると聞く。いなべ総合高校を視察することで、選手の人間力向上・技術力向上を支えるエッセンスを多く吸収したい。

### 5 視察報告

①当日の練習内容、②環境面、③実際の指導内容、④総括の4つに分けて報告する。

#### ①練習内容

以下、時系列で概要を説明する。

(1) 2月18日（土）13:30～

1 1か所シートバッティング（ランナー付き、実践形式）

～14:30

2 2か所フリーバッティング（2か所とも手投げ）

～16:45

3 グラウンド整備

～17:15

4 投手PP その他野手腹筋背筋トレーニング

～17:30

5 ストレッチ

～17:40

6 ミーティング

～18:00

(一日目終了：チームは近くの宿舎に移動)

(2) 2月19日(日) 8:00～

1 アップ

(ランニング系、キャッチボール系、トスバッティング系)

～9:00

2 ポジション別守備練習

投手、捕手、一塁手 ⇒ ファーストゴロのベースカバー等の練習

二塁手・遊撃手 ⇒ ダブルプレーの練習

三塁種 ⇒ 捕球の練習

外野手 ⇒ ノックによるフライ等捕球の練習

※ 尾崎監督は、二塁・三塁・遊撃手の指導

～9:50

3 ランナー付きノック

投手は投球付き。牽制もあり。守備・走塁ともに細かく指導。

※ 尾崎監督がノッカー

～12:00

(視察終了：チームは、昼食班と打撃班と分かれて練習を続けていた)

②環境面

訪問日の練習場所は、和歌山県湯浅町にある「なぎの里球場」であった。いなべ市は三重県でも寒冷の地であるため、2月は毎週土日に和歌山でキャンプ練習をしているとのこと。球場では監督、部長、コーチを含め5人のスタッフで指導されていた。その他、月に一度程度ではあるが、外部講師として体力等をマネジメントするメディカルの方や食事のアドバイザーの方にも協力頂いている。女子マネージャーは合計6人で、データ集計等をメインにサポートしている。

③実際の指導

(1)人間力指導、(2)技術指導、(3)食事・体力強化について、(4)チームマネジメントの4つ



に分けて紹介する。

#### (1) 人間力指導

高校野球で培うものは、「体力や技術、戦術のみではなく、真のチームワークと共に自己の精神的、人間的成長である」という信念のもと指導されている。ミーティングを頻繁に取り入れて、選手たちに人間力の大切さを日々伝えている。以下、選手たちにミーティング等で幾度と伝えている「伸びる選手の18条」および、「伸びない選手の11条」を紹介する

#### 伸びる選手の18条

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ①素直で謙虚である        | ⑪感謝の心がある         |
| ②“なぜか？”をよく考える    | ⑫気配りができる         |
| ③研究熱心である         | ⑬礼儀正しい           |
| ④積極的意欲的である       | ⑭裏表のない行動ができる     |
| ⑤生活にけじめがある       | ⑮目線(視線)がしっかりしている |
| ⑥粘り強く根気がある       | ⑯背すじが伸び堂々と歩く     |
| ⑦健康的な生活をしている     | ⑰相手の目を見て話ができる    |
| ⑧人の話によく耳を傾ける     | ⑱自己評価ができる        |
| ⑨仲間との協力心や思いやりがある |                  |
| ⑩失敗を恐れず常に挑戦する    |                  |

#### 伸びない選手の11条

- ①自立できない、しない選手 プレーに積極さが無い選手  
依存心が強く、人を頼る生活をしている (積極的な選手は自主自律)
  
- ②挨拶のできない、しない選手  
野球選手以前の間人としての問題 (一流は挨拶も一流)
  
- ③遅出・早帰りの選手  
練習嫌い、嫌なことが前向きに出来ない  
(華やかな舞台で活躍したいのなら蔭での努力を惜しむな)
  
- ④向上心、練習意欲のない選手  
到達可能な目標を掲げていない (目標を明確にして 野球ノートをつける)  
レギュラーになるだけが成功ではない。自分を高めるために必死になれる人間になろう。
  
- ⑤素直さ、謙虚さに欠ける選手  
真面目に根気強くコツコツと努力できない。自分がうまい 打てると錯覚している。

(素直で謙虚であることは伸びる選手の条件)

- ⑥野球に対する基礎知識・研究・学習能力に欠ける選手  
NEXT. PLAY が読めない 同じ失敗を繰り返す (広い視野と鋭敏な感性を持つ)
- ⑦学業や授業を大切にしない選手  
人生は80年 勉強に対する気力は野球成績に比例する 野球人生は短い
- ⑧基礎体力・専門体力のない選手  
技術 スキル テクニックを伸ばすには 筋力 (パワーとスピードが必要)
- ⑨自己管理能力の低い選手  
怪我、故障はケア不足 認識不足 (自分を大切にする)
- ⑩ 大胆細心なプレーができない  
思い切って出来ない びびる 勇気がない (腹をくくれ 思い切ってプレー)
- ⑪ 報恩感謝の気持ちが薄い選手  
自分の事しか考えられない (多くの支えの中で野球ができる事を知る)
- ⑫食の細い 偏食好き嫌いの多い選手  
食と書いて 人を良くすると書く (身体づくりは食から始まる)

次に「野球ノート」の取組みについて述べる。野球ノートを活用しているのは、野球選手としての向上はもちろん、人間としての成長にもつながるからだという。ノートを書く際は「罫線、枠、点を基準にしてまとめる (字が上手くなるから)」「出来る限り、漢字を使う 英語を使う (文字が解らなければ自分で調べる)」「丁寧に書く」ことを心がけさせている。

また、野球ノートの効能として以下の点を選手たちに示している。

- ・社会人としての基礎基本となる (文章力が絶対必要)
- ・目標の確認ができる
- ・体重管理、体調管理に有効
- ・自分の成長 足跡が理解できる (測定値など数字で表れる)
- ・その日その日の練習を心理的に反復できる (プレーの確認)
- ・間違いやミスのリセット、(脳に) リプリントしておくともミスが減る
- ・後で読み返すことでスランプ脱出やレベルアップのきっかけになる

- ・ 文言、漢字など知識がつき、文章力、表現力がついてくる（調べる癖がつく）
- ・ 感情指数向上や意欲向上につながりモチベーションが高まる
- ・ ヒヤリハット（ひやりとした事やハッとした事の記述）が成長を促進させる

※グラウンドでは、ほとんどの選手たちがメモ帳を携帯しており、プレー中に気付いたことや、尾崎先生からの指導されたことを逐一メモしていたのが印象的であった。

その他、日本ハムの大谷翔平選手が取り入れていた「ブレインマップ」を活用して選手たちの目標設定を上手くサポートする取組みを実践されている。

## （2）技術指導

尾崎監督が走攻守すべてメインで指導されている。実際の方法は、「監督自身が模範となる動きを見せて、そのあと選手にやらせてみる」を繰り返すスタイルである。2つ印象的なシーンがあった。1つは、初日のフリーバッティング時である。逆方向に強い打撃ができない選手に対して、悪い動き・良い動きをやって見せ、そのあと選手にやらせてみるというパターンを繰り返していた。満足のいくスイングができるようになるまで粘り強い指導を続け、最後は尾崎先生自らが打撃投手となりボールを投げ続けておられた。良い打球には「いいぞ！」と褒め、強い打球が飛ばない時には発破をかけるなど、褒めること叱ることをはっきり行い、短時間で選手の打撃を改善させていたのが印象的であった。

2つめは、2日目のランナー付きノックの時である。監督がノックを打つのだが、ミスプレーがでたときに、全体を中断させて個別指導を始めていた。具体的には、外野バックホームからの本塁クロスプレーにおいて、捕手が外野からの送球を弾いて失点してしまったときに、「おまえが捕れるようにならないと、チームは負ける。他の選手たちがいくら練習したって無駄だ。」と厳しく叱ったあと、その捕手につきっきりでライナー性やワンバウンドのノックをファールゾーンで打ち続けた。のちに尾崎監督に伺ったところ、全体のケースノックを中断させることは、全体のことを考えると非効率的にみえるが、全体練習を止めてまで個別練習をすることで、その選手にとっては責任感や集中力が増し、最も効果の高い練習になると話されていた。練習において一切の妥協を許さない厳しい雰囲気と、選手が「できる」ようになるまでとことん向き合う監督としての姿勢が、いなべ総合野球部の強さの秘訣でもあると感じた。

また、このランナー付きノックにおいては、コーチの方が常にストップウォッチでタイム測定していた。例えば、2塁から本塁までの到達タイム（目標 6.50 秒）を測り、好走塁か否か、手を抜いたかどうかなどを逐一チェックしていた。タイムが遅い場合は、選手に発破をかけ、第二リードの大きさについて助言をするなどしていた。タイムという客観的なデータを活用し、選手に常に手を抜かせない方法が参考になった。

当日はピッチャー陣のメニューはなかったため、実際に投手指導の場面を見ることはできなかったが、シーズン問わず、トランポリンの上でのピッチング練習や、ブルペンの投手板から捕手側のベースまでラインを引かせて、軌道を意識させてのピッチング練習なども取り入れていると聞いた。

### (3) 食事・体力強化

#### 1 食事

選手の体付きは、ほとんどの選手が横に太かった。食事について伺ったところ、一日2合のごはんを食べることを目標に食事をとらせているという。しかし実際に計ることはなく、個々に任せているため、個人差はあるとのことであった。平日は、練習開始前と練習後にマネージャーが炊いたご飯を食べるほか、昼休みは牛乳を必ず飲ませているという。月に一度程度、食事のアドバイザーも呼び、食の意識を高めさせているという。

#### 2 体力づくり

サークル走などのランニングメニュー、TRX、ウエイトで体力強化を図っている。特にウエイトは、四日市工業時代からの各選手のデータをストックしており、歴代ランキングとして比べることで選手の体力づくりの意識を高めさせている。歴代選手と比較させるというのはなかなか面白いと感じた。甲子園に出たメンバーの筋力値や、プロに行った選手の筋力値と比較もできるため、現状認識に役立つとともに、モチベーションアップにもつながる。

### (4) チームマネジメント

#### 1 「セイバーメトリクス」の活用

チームは「A組・B組・C組」の3つに分かれている。常に競争意識を持ちながら選手たちは高いレベルでモチベーションを保っている。日々試合形式の実践練習を行い、投手成績や打者成績を「セイバーメトリクス」を用いた客観的データで順位づけし、その成績によってAチームに残れるかが決まる。選手たちは結果を残し続けないとAチームに残れないため、常に危機感や向上心をもって練習に取り組んでいる。自主練等で他の選手に差をつけようと必死で努力する者がほとんどだと伺った。監督の主観ではなく、「セイバーメトリクス」を用いた客観的なデータを基に順位づけするからこそ、公平性があり、かつシビアな競争が生まれている。尾崎監督いわく、「主観では選手の評価を正しく行うことは難しい。適切に選手の能力を評価するために有効であり、かつ選手も納得する。」とのことであった。なお、打者であればOPS（出塁率+長打率）、投手であればWHIP{（与四球+被安打）÷投球回}などを評価対象としていた。

## 2 「親子制度」

学年問わず連携のとれたチームとなるよう「親子制度」というものがある。世話役の先輩（親）と後輩（子）をペアにさせて、基本的に「親」が「子」の面倒を見るという形をとっている。勉強のことや野球のことなど相談内容は多岐にわたるといふ。この親子制度のおかげで、良好な上下関係が築かれており、それが組織としての強さにつながっている。

### ④総括

尾崎監督と直接話す機会を得られ、また強豪いなべ総合野球部の練習の雰囲気を知ることができ、とても貴重な機会であった。尾崎監督は「入部してきた選手をどこまで伸ばしてあげられるかが、公立学校の指導者として重要なことだ」といふ。選手の成長に真摯に向き合う姿勢が大切だということ改めて学ばせて頂いた。また、高校野球に対する情熱は教師になった頃から変わっていないという。その情熱さゆえ、非常に厳しく選手を叱り、プレッシャーをかけることは常であるが、選手たちの様子を見ると、そんな尾崎監督のことを心から慕っているようであった。強烈なリーダーシップのもと強豪野球部を組織する尾崎監督には組織のリーダーとしての在り方も学ばせて頂き、有意義な視察であった。

