

農林 勢多農林野球部通信

思考自走野球

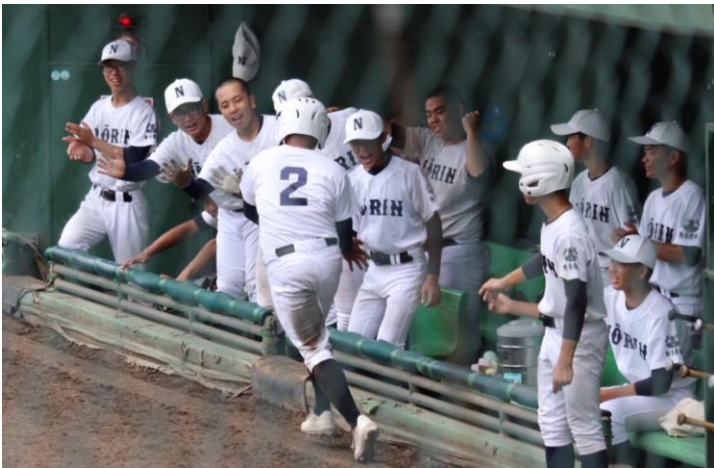
『主体的野球』
『チャレンジャー精神』
理想のチーム像
「夏の大会で監督がいなくても勝てるチーム」

私が目指す指導者像

～未熟な現役高校野球監督の『自戒の念』～

勢多農林野球部監督 小暮直哉

- ①選手を見下さない。バカにしない。蔑まない。
- ②選手の立場に立って考える。状況や原因の正確な把握と理解。
- ③主体性が高まるよう多くの知識を与える。指導者が勉強して野球を教える。
- ④結果を怒るのではなく、誤った過程を注意。
- ⑤チームや選手が自然に育つ環境づくり。選手のモチベーションは指導者が作る。
- ⑥選手が自ら課題に気づくよう導く。気づくのが困難な場合は丁寧に伝える。
- ⑦選手のバックグラウンドに思いを巡らせる。
- ⑧指導者は選手の模範となるべき。口と背中が語れるようになる。
- ⑨勝ちは選手のおかげ。敗けは指導者の責任。 ※詳細は裏面

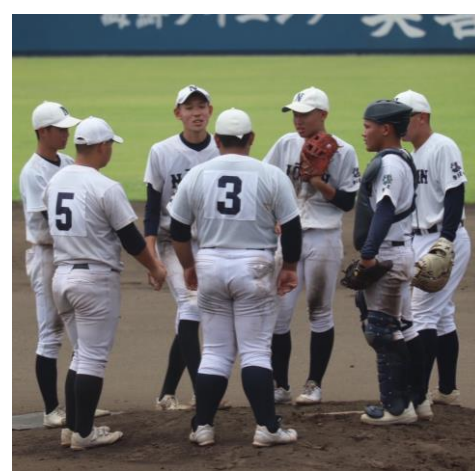


↑ 蓬田投手(3年) 木瀬中学校出身

勢多農林高校野球部は、現在選手十二名で日々の練習に励んでいます。勢多農林野球部のスローガンは「思考自走」。自走とは、選手が主体性を持ち、自らの意思で判断したり指示を出したり、そして、行動ができること。理想のチーム像は「夏の大会に監督がいなくても勝てるチーム」。そのチームに近づくためには、一つのことに対して、より深く考え、新しい発見や気づきを大切にしています。野球を楽しむためには、野球の奥深さを知ることが不可欠です。野球に関する多くの知識や情報は、高校野球をより豊かにします。知識や情報を与えるのは指導者の役割であり、主体性を言い訳にして、指導・教育をなござりにしてはいけません。高校野球の魅力伝えるのは、私たち指導者の責務です。

チーム紹介

試合巧者になるためには『思考力』が必要です。日々の練習では自分自身で考える場面を段階的に増やしていき、野球IQを少しずつ高めるよう努めています。選手だけのミーティングを多く重ね、反省点や改善策などの意見を活発に出し合います。誰もが発言できる雰囲気があり、生産性の高い選手間ミーティングが行われています。野球における『思考力』は学力に関係なく、向上心があれば誰もが養成できる力です。



『思考力』の他に大切にしていることは『粘り強さ』です。たとえ試合の序盤中盤と劣勢であっても、最終盤の集中力や修正力によって打開し、最終的に勝利を収める野球を目指しています。「後半勝負」の信念を最後まで貫き、どんなときでも焦らず冷静にプレーをするよう心がけています。

動作解析で技術向上

勢多農の選手は、新チーム結成時や雨天でグラウンドが使えない時などに、バッティングやスローイングのメカニズムを学びます。技術を習得するためには、正しい動作目標を持つていく必要はありません。プロ野球選手やメジャーリーガーの動作を分析し、スマホで撮影した自分の動作と比較する機会も多くあります。自分の動作の修正点を正確に把握することで、その選手に合った練習法を探り、問題解決をしていきます。選手が客観的に自分のフォームを把握することで、大会前もしくは試合中に主体的に修正する事が可能となります。勢多農では、打撃ドリルや投球ドリルを通して、合理的なフォームを習得します。

『THE 思考野球』テスト

勢多農の思考野球における基礎の徹底を図るために、確認テストがあります。この確認テストは、「攻撃」「守備」「走塁」と三部門に分かれており、それぞれ三十問ずつあります。Google フォームで作成したもので、小中学生の時にはあまり教わらなかった野球の真髄に触れてもらいます。

『メンタル強化』テキスト

定期的なメンタルトレーニング講習会を開きます。監督の小暮が作成したメンタル強化テキスト『思考』が心を強くする』は三十ページにも及び、メンタル強化における理論や実践がまとめられています。選手たちは、物事をプラスに考えていく、「一流アスリートの思考回路」、失敗を引きずらない「クリアリング能力」、前例からネガティブ思考になりがちな「先読みや感情的決めつけの弊害」、緊張を楽しむ「緊張との付き合い方」など、心を強くする方法を学びます。性格的に弱くても、思考を変えていくことで、強い心を手に入れることができます。



TEAM DATA

部員：13名(2年10名、1年2名、マネージャー1名)
指導者：小暮直哉監督、後藤隼斗部長、守法恵太コーチ
井上大也トレーナー
練習時間：平日 16:00~18:30 ※火は全体練習なし
土日は主に練習試合
練習環境：学内グラウンド(外野は全面天然芝)、トレーニングルーム
主なOB：山崎 敏(平成国際大学一埼玉西武ライオンズ)

ともに新たな歴史を

今夏、二十六年ぶりに夏ベストの一を達成。ベスト8をかけた桐生商業戦では六回まで一対一の互角の戦いを繰り広げ、あと一歩のところまで躍進しました。現在の部員は、向上心の高い直向きな選手が揃っています。チームワークは抜群。本気でベスト8の目標を掲げ、毎日を大切に切磋琢磨しています。ぜひ私たちと一緒に、群馬の高校野球に勢多農旋風を巻き起こしましょう。勢多農は今、変革の時です。

監督紹介



小暮直哉(こぐれなおや)

1984年東京都生まれ、前橋市育ち。富士見中一前橋高一早稲田大。前橋高時代は1番・捕手として2002年のセンバツ甲子園出場。保健体育科教諭。

今年度より監督に就任

指導歴(監督のみ)

- 前橋工業(3年)―前橋東(13年)―勢多農林
- 【前橋工業】
2010年
☆センバツ甲子園出場
☆選手権大会 準優勝
- 2011年
☆選手権大会 ベスト4
- 【前橋東】
2017年
☆春季大会 ベスト4(創部初)
☆選手権大会 ベスト8(創部初)
- 2019年
☆秋季中毛リーグ大会 優勝(創部初)
- 2021年
☆春季大会 ベスト8
- 2022年
☆選手権大会 ベスト8
- 2024年
☆選手権大会 ベスト8
☆秋季中毛リーグ大会 準優勝



小暮 直哉

①選手を見下さない。バカにしない。蔑まない。

選手と指導者の信頼関係を構築するにあたり根幹となる理念。懸命に頑張る選手に敬意を持ち、真剣に指導に当たらなくてはならない。指導において暴力や暴言が現れるのは丁寧に見えることを放棄したとき、または、指導力のキャパシティを超えたとき。つまり、指導力不足を露呈するだけ。

理不尽な指導を美德としてはならない。人生の不条理を野球を通して強引に経験させる必要はない。現代人に求められるのは、同調圧力に屈することなく理不尽に疑問を呈すること。世のため他人のため正義を持つて自分の意思を伝えられること。傲慢で高圧的な指導に従順であることが善良である時代ではない。

②選手の立場に立って考える。

状況や原因の正確な把握と理解。失敗に対して頭ごなしに指導するのは違う。なぜ選手が失敗したのか、原因を考えることが大切。失敗した理由が明確になった上で、注意や助言を行うべき。原因を究明するのは指導者の手腕が問われるが、正確に理解することが極めて重要。誤解が頻発することで選手と指導者の信頼関係に歪みが生じる。指導者の経験と知識を駆使し、野球における卓越した想像力と洞察力で的確な注意や助言ができること好ましい。

・打者を例に出すと、見逃し三振の場面。見逃し三振はできれば回避した

い結果だ。ただ、ジャッジするのは球審で、もしかしたらストライクゾーンから大きく外れていた可能性もある。

ベンチから眺める指導者に内外のコースが正確に見えようものか。「ベンチから見るプレー」と「グラウンドに立って見るプレー」には視覚のズレがあることを忘れてはならない。

・投手を例に出す。制球が定まらない投手に対してボール球を投げる度に「真ん中に投げればいい」と指摘する場面。自分が選手だったらと想像したとき、その言葉でストライクが入るようになるのか。絶対にストライクを入れなきゃというプレッシャーは手元の感覚を狂わせたり投球リズムを崩したりする。的を射た指導ができないのであれば、ポジティブな励ましをするほかない。

③主体性が高まるよう多くの知識を与える。指導者が勉強して野球を教える。

・最初から「自分で考えろ」は指導者の無能かつ無責任な言葉。思考するためには、多くの知識が必要であり、その知識を蓄えさせてやるのが指導者の役目。選手全員が理解できるように、わかりやすい言葉やシエスタチャーム、ときにはボードを使ってイラストや図で丁寧に教え込む。最初に教える時点で選手が理解できていないのは指導者の伝達力の乏しさゆえ。

・選手に「声を出せ」と指導する段階では指導者の教えは選手やチームに浸透してない。勝利に対する執着心は大前提として、野球の知識が増えると自然にアウトプットする喜びや優越感が高まっていく。そうすると、相手との駆け引きが楽しくなったり、チームの貢献度に充実感を得たりして、選手間のコミュニケーションが生

まれていく。つまり、「主体性」が生まれる。

④結果を怒るのではなく、誤った過程を注意。

・結果に対して強く怒る理由はなぜか。失敗すると厳しい叱責というペナルティがあることを知らしめ、選手の気持ちを引き締めようとしているのか。そもそも選手が失敗した理由は気持ちの問題なのだろうか。失敗したらペナルティが待っている。その状況下で萎縮しない人間がいるのか。プレーのミスは技術や能力の問題が多く、緩慢な姿勢が起因する」とはほぼない。「プレーのミスはできない限り怒らないようにしよう」という心がけがなくてはならない。

・全てが緩ければ良いというわけではない。そのさじ加減や分別がつかない指導者は多い。選手本人の意識や心がけが明らかに足りていない場合、また、緩慢なプレーやチームの輪を乱す言動などに対しては、厳しく指導しなくてはならない。「選手がやるべきこと」や「選手がやってはいけないこと」を指導者が精選し、選手が困惑せずにプレーできる環境を作りたい。完璧な選手などいない。自分にはできるのか？常に自問自答をした

⑤チームや選手が自然に育つ環境づくり。選手のモチベーションは指導者が作る。

・動機付けが否定的だと成長を阻害する。「怒られないように頑張る」は選手の成長にとって最も非効率。「強くなりたいたい」「上手になりたい」「試合に勝ちたい」などの純粋な動機でスポーツに励むのが最も効果がある。「怒られたらどうしよう」とネガティ

ブに考えている限り、選手もチームも育たない。

・自主練習は自分の改善点が明確なときに前向きに取り組めるもの。改善点と改善の「方法」がわかれば、積極的に練習に勤しむ。「〇〇までにこの練習をやっておいて」「〇〇までにこの動きができるように」などと目標を設定してあげることも状況に応じて必要。ある選手に理論や練習法を教えると、教わった選手が周りの選手に教え、上達するための情報が拡散されていく。選手が教えあう環境が作られる。

⑥選手が自ら課題に気づくよう丁寧に伝える。

・他人に言われるよりも自分で発見して納得しながら課題に取り組みほつが前向きに改善できるもの。指導者がヒントを与えながら選手が自分に向き合えるよう導きたい。ただし、自分の課題に気づけない選手は多くいる。その場合は、現状と理想を丁寧に伝え、練習法を教えてやりたい。ただし、選手によって理想や練習法には相性があるため、強要するよりも提案する姿勢をとり、二人三脚で上達していけることが理想。

・体のどの部位をどう修正するのか具体的に理解できていないと、選手自らの力で修正していくことができない。そこで活用したいのはスマホやタブレットなどの動画機能。一連の流れをチェックするごとに、一時停止やコマ送りをしながら、各場面における形や姿勢を確認したい。見本となる動画や写真（プロ野球選手や同年代の一流選手）と比較できるとなお良い。

⑦選手のバックグラウンドに思いを巡らせる。

・この選手は努力できない」「この選手の情熱や気迫は何をしても変わらなない」と選手の一面を見て判断せず、多角的に選手理解をするよう心がけるべき。選手の全容を知ることとはできないにしても、選手の家環境や過去のチーム環境、現在に至るまでの苦難など思いを巡らせてやるのが大切。その選手を今まで支えた家族や指導者の存在を想像し、その方々の分まで責任を持って指導に当たる。

⑧指導者は選手の模範となるべき。口と背中で語れるようになる。

・挨拶をしない」と厳しく指導する大人の中にも自分から挨拶できない者は多い。特に「挨拶は目下から目上の者」と傲慢な考えを持つ大人（指導者）は、進んで子ども（選手）に挨拶ができない。指導者は選手に尊敬される人間になれるよう人格を磨き続ける必要がある。豊かな表現力や多面的な観察力、先見性の高い洞察力を持って、言葉で選手を育てて行くことが大切。しかし、指導者の言葉が独り歩きしたり形骸化したりしては意味がない。言葉に強い力を宿すために、指導者は「自らの行動」で選手にメッセージを伝えていかなくてはならない。「言葉で伝えること」と「行動で気づいてもらうこと」と、両方が肝要だ。

・指導者の過去の苦勞や功績は、現在の選手・保護者には関係がない。指導者に実績と経験があるからといって、それに伴って選手が自然に育つわけではない。毎年、選手は違つし、その集合体であるチームはまるで生き物

のように多様な特性がある。前年にできたことが翌年でできるとは限らない。長年の経験を生かすというのには、過去の指導を過信せず、そのチームその代に応じた柔軟な指導によって、選手やチームの潜在的な能力を最大限引き出すことにある。

⑨勝ちは選手のおかげ。敗けは指導者の責任。

・敗けを選手のせいにしてはいる限り指導者の成長はない。勝負は時の運。試合の結果が指導者の育成や采配の範疇を超えることは少なくない。しかし、敗けには何かしらの原因があり、それと向き合うことで指導力のステップアップの機会を得る。猛省すると自分の指導を否定されるようでは敗北という現実から目を背けたくなるが、この挫折こそが次なるチーム作りの思考を生み出すスイッチとなる。

・指導者が本気で敗けの責任を負い、その後全力でチーム強化に腐心することで、期待に応えようと奮起する選手は多い。指導者が悩むことは決して悪いことではない。大切なのは希望を捨てないことだ。

最後に

以上の9つを指導者に強要するつもりは一切ない。私にはまだ実績がないし、この指導理念が正解であると言い切る自信もない。しかし、これらの指導は今後、時代が変わっても、社会が変わっても、子どもたちが「心の底から野球を好き」になってくれる普遍的な理念である気がしてならない。