

おわりに

スポーツ医・科学的トレーニング専門員会副委員長
富山大学 教授 北村 潔 和

春の選抜高校野球が始まった。20年ほど前であれば、北国のハンデがあって、雪の多い地方の高校は、春の大会で良い成績を残すのは難しいとされてきた。私が富山に赴任してきた頃には、2月の中旬までグラウンドに雪が残り、それが融けてもぬかるんだグラウンドは使い物にならなかった。確かに雪の無い地方に比べてハンデがあるなど、へんに納得したものだった。冬場のグラウンドを使えない練習時間が、年間を通しての練習時間のどれほどになるかわからないが、多くの生徒が2年半で部活動を卒業することを考えると、グラウンドを使えない練習時間が雪の無い地方と大きな差となることは想像できる。この差が雪国のハンデとなって勝てないことが当然のように話されていた。

最近、夏の大会で北国の学校が優勝したことや良い成績を残すことを考えると、ハンデは無くなりつつあると考える必要がある。これは野球だけでなく多くの競技においても言える。ここらで何が変わったのか考える必要があろう。もう一度、富山と同じような環境で練習している強豪校の冬場の練習を調査してもいいのではないかな。

富山であってただ雪が融けるのを見ていただけでないだろう。屋内での練習を工夫し、また、この時期を利用して体力トレーニングを行うなどをしていただろう。しかし、大きな成果は出ないままにここにきている。技術的要素が高い種目では、体力だけでは勝てないし、どのようにして技術を高める練習時間を獲得するかが課題となろう。冬場を含めて年間の練習計画を見直す時期にきているだろう。

この前に開かれた指導者の皆さんとの会議では、当たり前ではあるが興味あることが聞けたと思っている。印象に残っているのは、筋力トレーニングは、どの筋肉を鍛えれば野球が巧くなるのかということだった。指導者の皆さんが疑問にされていたことは、野球に必要な筋肉とそれを鍛える方法はあるのかということであった。全身をムチのようにしならせて、ボールを追いかけそれを投げる動作を鍛える、また、速いボールやタイミングを狂わすような変化球を巧く打つようにできるのはどこを鍛えればいいのかと。少なくとも、ウェイトを用いた筋力トレーニングが、本当に野球を巧くするのに有効なのかを問われた気がした。これまでのように、体力が低いから長打を打てない、打ったボールのスピードが遅いから内野を抜けないなど、勝てない原因を体力のなさにしていたころとはかなり様子が違う。そうすると、野球の巧くなる体力トレーニングを考えていく必要が出てくる。会議での話しの中にもでてきたように、野球の動きの中で身体を鍛えることがその答えの一つとなろう。そうすると練習の工夫が必要になってくる。

また、本委員会を構成している我らは、チームを強化指定することになれば、そのチームの指導者と腹を割った話しをし、ビジョンを持って対応する必要がある。本委員会も指導者が勝てないことに悩むのと同じように、ここらで競技力向上の支援をどうするのか検討する必要がある。そうすれば、雪国のハンデも克服でき、今ごろは代表チームの活躍を目にすることができるだろう。