



学生野球指導者の立場から

中村 順司 名古屋商科大学総監督

PL 学園—名古屋商科大学—キャタピラー三菱。1976～1980年 PL 学園野球部コーチ，1980～1998年 PL 学園野球部監督。監督就任後，甲子園 20 連勝，通算 58 勝。甲子園大会通算 6 回優勝。18 年間で毎年 1 名以上，合計 39 名のプロ選手を輩出。投手では，桑田真澄，野村弘樹，入来祐作など，野手では，2000 本安打を達成した清原和博，立浪和義，宮本慎也，松井稼頭央，福留孝介を育て上げ，他にも吉村禎章，片岡篤史などプロ野球界でも息長く大活躍する選手を数多く輩出した名将である。身体を無理・無駄なく使うという考え方を浸透させたことにより，怪我をせずに，トップレベルの力を保ったことの証といえる。現在は，名古屋商科大学の総監督。



はじめに

まず，“open”という、やはりプロアマ問題で、プロの人たちとの接触だとか、退部届を出すグラウンドに入れなとか、プロの選手になると教え子であっても対話できないだとか、野球に関しての難しい問題があって、なんかバラバラで、野球界が一つになれない部分があるのは残念に感じています。小学生や中学生はもちろん、アマチュアがプロ経験者から教わって勉強になることは、メンタルな部分も含めて、総合的にいろいろあると思うので、その辺の交流は、もう少しあってもいいかなと思います。

プロアマ問題や組織に関連するような話は、専門家に任せて、ここからは、この中村順司が考えてきたことや今考えていることをすべて open にさらけ出すということで、話をさせていただきます。

からだの仕組みに興味を持つきっかけ

身体のメカニズムというのか、身体がどういう構造になっているのかを知ることで、怪我や故障をなくせるのではないかと私は思っています。そのきっかけとなったのは、PL 学園のコーチになったときにあります。最初の私の仕事はレギュラー選手

ではなく補欠選手を指導すること、もう一つはレギュラー選手・主力選手が怪我をしたときなどに、引率して連れて行った整形外科の先生や整体、カイロプラクティック、鍼灸などの先生の話、監督に説明・報告することでした。そこで見せられるのはレントゲン写真です。レントゲン写真を見ると、背骨（軸）が傾いていたりしているわけです。それでは、構えたときにも影響が出るし、ましてやバックスイングをとったり、スイングしたりすると影響が出てきます。たとえば、外側のスライダーが打てないとか、そこから選手を納得させられる打撃説明の仕方も出てくるわけです。

また、肩の下がり具合に左右差があることや首が左右どちらかに曲がっていること、あるいは脊柱の肩と腰の間で捻じれていることとかをみせられると、人間の身体を如何に正しく使うことが大事かということを考えさせられました。

選手には、体幹の上に頸椎があって頭があること、体幹に球状関節である肩関節や股関節がついていてスムーズに回すことができること、その間の脊柱を捻じって身体を捻ることができること、二足で立った時に左右のつま先、踵の4点で身体を支えていることなんかを教えてください。二本の足で“気を付け”して立つ

た時に、足で三角形を作って立つと安定するが、つま先を揃えて立つとフラフラするというのを、私も小学生を教えることがありますから、そういうことを小学生にも教えてやります。“気を付け”でつま先を開いて三角形を作ることで、バランスの良い安定した姿勢を作るわけで、これをもう少し、肩幅より少し足幅を広げるぐらいになると、打つ構えになるし、もう少し広げると守備や走塁のときの姿勢になるということを教えていきます。また、“気を付け”した時に耳、肩、腰、膝、くるぶし、これがしっかりと真っ直ぐにならないといけない。

こんな身体の仕組みや機能について理解させることが、故障しない、怪我をさせないことにつながるわけで、こんな話をするので、私の教え子たちは大学や社会人、プロで通用するような選手になんたんじゃないかな、と今になってそう思います。

技術論

技術的なことに関しては、合掌の姿勢が基本だと思っています。これが一番自然な姿なので、投げるときでも、打つときでも、守るときでも、肘が自然に自分の身体の中に入ってくるようになり（体幹



の前にある状態)、足を使って、投げたり打ったりできるようになります。捕球したときにも、引いて投げるのではなく、足を使って相対的に引いたような状態になるわけであって、引くことを強調すると、身体から離れていって、肘が伸びきって、結局、肩や肘をいためることとなります。

それと、投げる時には、グラブ側の肩や腕を後に引くのではなく、逆に内に絞るように(両大胸筋の同時収縮)使います。ボクシングでも空手でも何でもそんな使い方をしていきます。最近、グラブの親指と小指に付いている紐を締めない子が多いので、親指と小指の紐は飾りではなくて、手とグラブをフィットさせるためにあって、締めないとフィットしないんだよ、ということをうるさく言っています。今、TV ゲームだとか携帯やスマホだとかで親指を使う習慣が身につけてしまっているの、内野手のグラブをみると、親指を深く入れて、小指を空けている子が多い。ボールリリースのときに、グラブ側の小指をグッと締めることで、力を発揮できるようになるのであって、ここを緩めていると肩や肘を痛める原因にもなると話をしています。逆に、バント処理のときには、指を深く入れて、グラブを開いたまま処理すると良いという話をします。

グラブの小指をしっかりと締めることで、コントロールであったり、指へのかかり具合だったり、ボールをコントロールし、伸びのある球を長いイニング投げられる、と私は思っています。

捕球っていうのは、ボールをつかむのではなくて、ボールの回転を止めることが捕球なんだよ、という話をよくします。エラーをする子は、握ろうとするからエラーが多くなるんです。食べ物を口元で口を開き食べるように、グラブを開けばいいんです。捕手でもそうです。握ろうとするから弾くんです。丸いもの

を捕るんだから、捕り方はいろいろあつていいはずなんです、結局、TV ゲームや携帯で使うような親指の使い方が邪魔をしていることが多いです。それと、握り替えのときには、最初から3本指で握り替えるよりも、最初は驚掴みから3本指で握り、送球させた方がミスが少なくなります。

打撃でも合掌が基本で、そこからバックスイング、スイングへと持っていくのだけけれど、グリップの下にある手(ボトムハンド)が強いと、前肩が上がったり、開くことになって、ワンバウンドするような低い球にも手を出してしまうことになってしまう。このような、下にある手を使って打とうとするのが「下手な打ち方」で、「上手な打ち方」というのは、上の手(トップハンド)を利かす打ち方なんだということを、最近良く話をしています。

打者は、打ちたいと思って当然なんです、が、そう思うと、だんだん頭が前に行って、身体の軸も前に傾きます。そういうときには、「1回バットをみる」といいます。そうすると、軸がしっかりします。バットを見ることで軸ができるんです。実際には、投手は25cmのマウンド上から投げるし、身長175cmの打者が開脚し膝を曲げて構えると、目の高さは160cmにも満たない高さにあるわけです。それなのに、軸が前に傾いていたら、カーブなんかは顎を上げてみないと見えないということを教えてやります。ティ打撃なんかでも、座ってトスすると低い位置からボールが出てくるので、必ず立ってトスさせます。そんな考え方も基本的には身体のメカニズムを考えると同じです。

若い指導者へ伝えたいこと

私は監督とかコーチというのは、怪我をする前に、どういう技術指導をするかってことが大事だと思いますね。投球練習をみて、ス

トレートを投げたのにシュートしたという場合には、頭の位置がズレたからだとか、身体が開いただとか、結局ボールと指との関係が変わったために、ボールに変化があるわけで、身体の動きのどこかに原因があり、それを早い段階で見つけて注意してやるのが大事だと思います。なんかおかしいな、なんかおかしいな、で結局、怪我した後で聞いてみると、やっぱりそうだったという話は、結構聞きます。それを指導者の経験から早目に察知して注意してやることですね。

それと、自分が現役を引退してから気付くことがたくさんあると思います。多くの指導者が、自分が現役のときにこんなことがわかっていたら、と後悔している人がたくさんいます。日常生活のちょっとしたことも、野球の技術に関係していることがたくさんあります。先ほどのTVゲームや携帯・スマホの影響もそうですし、スナップスローが上手くできない子、ランダウンプレーができない子がたくさんいるのですが、そういう子達に“ギンギンざらざら”のお遊戯したことないのかって聞くと軽蔑の目で見られます。けども、“ギンギンざらざら”も「さよなら」を手を上げて手を横に捻るのも、これはスナップスローの原点なんですよ。遊びの中にスローイングの原点がある。メンコだとか釘刺しだとかは、まさにスローイングの原点なんですよ。

タオルの絞り方でもそうです。親指と親指を近づけて、所謂、横絞りで絞る子が多い。タオル絞る習慣がないんですよ。若いうちは、あまり意識できないかもしれないけど、25歳を過ぎると男でも体質が変わってくる。だから、25歳を過ぎたら、やはり無理・無駄をどんどん省いていかなければいけない。それは、バットの握り方もそうだと思います。長くできる人は、身体を大事にし、無理・無駄を省いていったからそういう年齢まで続けることができている。そういう意味では、プ





口で長く続けている人がどういうことに気をつけて、普段生活しているのかも調べた方がいいかもしれないですね。

また、現役を引退して指導者になると、不要な力みが抜けて、無理・無駄のないいい動きになって、現役時代より良くなったという話も耳にします。そう、「現役時代に知っていたら良かった」ということを、どんどん現役の選手に教えて欲しいですね。

傷害予防は野球人口の激減の歯止め役でもある

少子化で野球選手も減っている中では、楽しく野球をやらすことが大事になってくると思います。何が楽しいかって言うと、打つことも楽しいけども、キャッチボールができれば楽しいですね。1対1でやるのもそうだけど、四角形を使ってやるのもいいんです。それは、ボールを捕って、(右利きの場合)左方向に投げた方がスムーズに行くからです。捕球を怖がる子は、少し半身になって捕って、スムーズに投げられない、スムーズにいかないと無理をして肩が痛い、肘が痛いとなって、おもしろくない。それで今度は「しっかりやれ」と怒られて、それが嫌いになってしまう大きな要因だと思います。

四角形になると、半身になると逆に投げ難いので、正面で捕球して、そのまま体重移動して投げればよい。最初は、ボールでなくても、捕球するのに怖くないタオルを丸めたものでも、ピンポン球でもいいんです。歩きの中に捕球と送球があって、歩くように捕球し、送球すればいいんです。歩くときには右足を出したときには、左手グラブが出る。その際に捕球して、後に引かずに、ボールを握った手を「ハイ」と上に上げて、あとは体重移動で左足が出たときに手を振れば送球となります。それだけです。それには、四

角を使った方がやりやすい。

学生野球として必要なこと

我々の高校時代は、1学年違えば、神様のような存在で、先輩に対する尊敬の念があったわけですが、最近では平等とか実力主義だとかという言葉が出てきて、先輩を立ててやるということが薄れてきているような気がします。ですが、これは基本的には社会に出て一番大事なことだと思います。私は、スポーツというのは社会の縮図だと思っているので、学生野球では基本的には上級生を大事にして欲しいと思っています。もちろん、競争させた上で、実力のあるものは下級生でも試合で使ってもらいたいのであって、皆同じように練習させるという大前提の中で、基本的には上級生を大事にして欲しいと思っています。

最近では、電車でお年寄りが乗っても知らん振りしている無神経な人が多過ぎるような気がして、人を尊敬することを教えるのは、スポーツしかないんじゃないかと思っています。年上の人を敬い、年下を敬い、対戦相手を敬うというような姿勢を見につけさせることがスポーツに求められているように思います。

私が PL 学園に入学したときに、初めて PL 学園が甲子園に出場しました。そのときに PL 教団の御木徳近二代教主が、野球部に贈られた言葉が「球道即人道」なんです。野球道、すなわち人の道であるということです。私が先ほど人間社会の縮図であると言ったのは、グラウンドの中に人間社会の縮図があるということです。グラウンドで努力して努力して、その結果が出る出ないはわからないにしても、努力する。相手を大事にする。それが人間形成にとって大事なことになるんじゃないでしょうか。

だから、ショートゴロが飛んだ際にも、セン

ターやレフトがカバーに入るとか、そういうところを私は大事にしました。グラウンドの中には、そんな教材になるようなことがたくさんありますからね。成功したことだけではなく、失敗したこともたくさんあると思うんですけど、そういう経験がネクタイを締めたときや日常生活で役に立つ経験となってくれるような野球部であつたらいいなと思いますね。

余談ですが、イチロー選手と、PL 監督引退後、福岡ドームで初めて会ったベンチ裏で、日米野球の試合後に階段を下りて私と目が合うと、ビシッと気を付けをして、「お疲れ様でした」と挨拶してくれたんですよ。うれしかったですね。他にも、先輩を敬うような逸話もあり、イチロー選手はきちんとそういうことができる人なんですよ。

野球科学研究に期待すること

今まで私が説明してきたことを文字にすることは大変だと思います。だから、動画なんかを使えるようになったらいいと思いますね。それは、賛否両論出てくるとは思いますが、言葉だけでは伝わらないこと、誤解が生じることも多いと思うので、動画を活用した方がうまく伝えられるような気がします。

