

WINTER TRAINING MANUAL

KEIO HIGH SCHOOL

BASEBALL TEAM

NOV.26.1996 ~ FEB.3.1997

- ・ 本当の人材とは、小事に気をつく人だ。小事に気付かぬ人は大事を成し遂げられない。(船井幸雄)
- ・ 組織が個人が伝説になるのは、普通の人が普通の事を並はずれたやり方で実行した時だ。(ベッツィ・サンダース)
- ・ ベターであることが許されるのは、それが確かにベストを目指している場合だけである。
(レイ・クロック)
- ・ 一所懸命なら誰でもできる。一所懸命働いて儲からなかったら通用しない。他との違いは「THINK」で示せ。(水野彌一)

My Principle

(学年)

(氏名)

「何も咲かない冬の日は 下へ下へと根を伸ばせ」

冬期トレーニング意識と目的

1) 意義と目的

Power (=Speed)

筋繊維を太くする 筋質量を増加する どんなスピードの球にも力負けしない 遠くに飛ばす、速い球を投げる

Speed

脚力のup 脚力は全体筋力の尺度 Speedはバッティング・スローイング・フィールディング・ベースランニングすべてに関係

Basic skill (基本技術の習得)

野球の技術を分解しひとつひとつを繰り返す いやでも身体が反応する

Mental toughness (精神力)

一つを全力でやり通す事が自信につながる

Thinking

自分の弱点は自分でプログラムを組め

身体の構造、解剖学、生理学、運動力学、野球理論、ルール、勝負の哲学を学べ

2) 注意点

After care

痛くならないうちが勝負

Nutrition (食事ではなく運動栄養学)

ガソリンもやらずに車が走るか 肥料もやらずに大きくなるか

Wear

今掻いた汗が今度は身体を冷やす敵になる 寒さをあまり感じないところも実は怖い

アンシャツ・Tシャツ・タオル・レッグウォーマー

Exercise at home

春になった急に打てると思うな 寒風の中でバットを黙々と振った者だけが春からの勝者だ

No contentment (慢心は敵)

春からはあっと驚く起用もある レギュラーでもベンチから外れてもらう

Body trouble (故障)

速やかに報告せよ その日無理して3ヶ月 3日外れてまた参加 しかしなんとかごまかしながらやる事も知ってほしい

(最後に)君は本当に慶応義塾の一員として甲子園行きたいのか。どんな形でも慶応を甲子園に連れて行こうとしているのか。人がやって連れていってもらいたいなら、君は部には必要ない人間です。

「自分の評価は自分で下せ。自分と球友にはうそはつけない。」

Weekly Time Table

	火	水	木	金	土	日	
13:00	Let's study!	Don't sleep!	Study hard!	Be ambitious!	WU	WU	9:00
13:30			キャッチ・トス打撃		キャッチ・トス打撃	9:30	
14:00			W U		打撃基本動作	打撃基本動作	10:00
14:30			キャッチ・トス打撃				10:30
15:00	W U	W U	打撃基本動作	W U	セクション別練習	セクション別練習	11:00
15:30	セクション別練習 ピッチング	セクション別練習 ピッチング	セクション別練習 ピッチング	セクション別練習	ピッチング	ピッチング	11:30
16:00				ピッチング	ピッチング	栄養補給タイム	栄養補給タイム
16:30	整備・ミーティング	整備・ミーティング	ピッチング	整備・ミーティング	ラン・トレ グラウンド 坂道 ウエイト場 地下体育館	ラン・トレ グラウンドのみ	12:30
17:00	ラン・トレ グラウンド 坂道 ウエイト場 地下体育館	ラン・トレ グラウンド 坂道 ウエイト場 地下体育館	ラン・トレ グラウンド 坂道 ウエイト場 地下体育館	ラン・トレ グラウンド 坂道 ウエイト場 地下体育館			13:00
17:30							C D
18:00					14:00		
18:30	C D	C D	C D	C D	C D	14:30	
19:00						19:30	

月曜日はOFF

移動がアップ代わりだ ジョグで目的地へ

講習会・体力測定の際はラン・トレから

1. ランニング・トレーニング (第1期)

1) 期日

12月20日まで

2) 目的

- 基礎体力の向上 体力が技術を作る
(特に背筋力、前腕、ジャンプ力)
- 野球テクニクと結びついたトレーニング
(協応性、筋内と神経の連動)
- 故障をしない体力作り (故障 = スポーツマンの死)
- 精神力の向上 (秋を忘れるな)
- 継続できたことが自信につながる

3) 注意点

- 野球は個人スポーツであることを認識する。
- 団体の中で客観的に自己を分析できるか。
- 弱点は自分で補強 毎日10分の積み重ね
- 食事に最大限注意を払う
 - 蛋白質は身体の中に蓄えておくことができない。
 - 朝と昼が勝負
 - 腹を減らしてのトレーニングは自分の身体を削る
 - 練習中の工夫 (パン・バナナ・プロテイン)
 - 詳細はトレーニング講習会のノート参照
- 自宅でバットを振る (振らないものは野球選手ではない)
- 大会前に振って間に合うか
- 風呂上がりの痛くなる前のアフターケア

4) 全体の流れ (1日交替・火曜日～金曜日)

- A班 グランドラン アイス・マッサージ ウェイトトレーニング
(短ダッシュ系) (略称AM) (パフォーマンス&ストレッチ)
- B班 フォーム・アセンブリング アイス・マッサージ 地下体育
または 花の坂道 (鉄アレイ、軍手、チューブ)

担当者 A班(太田) B班(荒井)
時計・メニューを持っていく

5) フォーム・アセンブリング (Form assembling ...走法組立)

目的 脚力は全身筋力の尺度・あらゆるパワーの源
正しいフォームで初めて速くなり、筋力がつく

種目 (第1期)

1. 5分間880ヤード (約800m) ジョグ
2. 2分間故ハイスピードバック走 & 2分間シャドウボクシング
3. 7~10分間ストレッチング & 二人一組膝出し 5 5 5
4. 鉄アレイを用いたプリント・アーム 10回 (五秒休んで) 10回 計6回
5. アフリカダンス (10M x 2)・ドラムメジャー (10M x 2)
6. バット・キッカーズ ジョグから踵を尻に上げる 踵は下を向く (30M x 3)

- 7. ウオール・ストライド 動作は5.と同じだが、振り戻す腿の踵が背面の線を越えてはいけない。たとえば、ガラス板が背面に反って入っていると想像し、踵でそのガラスを割らないようにする。無理な動作なしに膝が上がる (30M x 3)
- 8. ボウイング ジョグから、膝を伸ばして引き掻くような動作で、地面を自分の方に引き寄せ。全ての努力を身体の前面に保持。地面を蹴りはなしてはいけない。(30M x 3)
- 9. ステックドリル 20本の棒 54cm間隔。各棒の間を片足ずつ着地。できるかぎり早く駆け抜ける。高い膝上げと早い着地が要求される。
- 10. ジョグ (25M) ーーストライド走 (25M) ーースプリント走 (25M) ー一歩行 (25M)
(3/4の力で) x ? 本
- 12. 5分間880ヤード (約800m) ジョグ 全身の力を抜いて (1年は60%)

6) 花の坂道 日替わりメニュー

花の坂道の意味

スピード (下り坂・回転教・緊張感)
 ハワー、馬力 (身体の芯・内側を鍛える・変化の中で)
 スタミナ (静と動・暖と急・速筋と遅筋)
 自由自在 (後に・横に・飛んで・這って)
 音感 (運動能力を高めてやる)

7) 短距離ダッシュ (火~金 週2回)

種目 (第1期)

- 1. 5分間880ヤード (約800m) ジョグ
- 2. 2分間ハイスピードバック走 & 2分間シャドウボクシング
- 3. 7~10分間ストレッチング & 二人一組膝出し5ー5 5 (ここまではFC班と)
- 4. 横・横で「バック・カエテ」1分間---ダッシュ x 2
- 5. 後で走り「ストップ・ゴー」1分間---ダッシュ x 2
- 6. スキップ前後 25m小さく---25m大きく x 2
- 7. スキップ左右 25m小さく---25m大きく x 2
- 8. 30mダッシュ x 10 (1年生 8)
- 9. バービー (ノーマル 20 ジャンピング 20)
- 10. 15mダッシュ x 10 (1年生 10)
- 11. V字腹筋 20 x 2
- 12. 50mダッシュ x 5 (1年生 3)
- 13. 30mダッシュ x 10 (1年生 8)
- 14. 5分間880ヤード (約800m) ジョグ 全身の力を抜いて

8) サタデイ・ラン

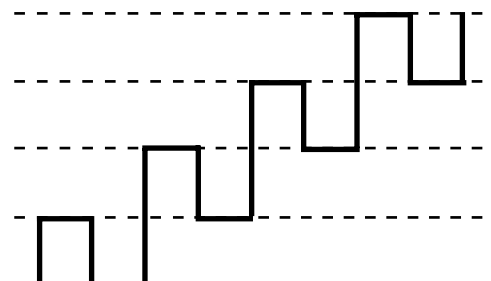
毎週土曜日全員で行なう (か を行なう)

FA終了後にプラスアルファ

100mダッシュ x 10~X

シャトルラン 5mおきに20mまでラインを引き、ラインをまたいで、切り返すクイックネス走法 (16.5秒以内 x 5本)

短ダッシュ いろいろなバリエーションで



9) アイス・マッサージ (AM)

今年からランニング・トレーニングの後(短ダッシュ・アセンブル・華の坂道・サタデイラン)は必ず行なう。

(方法) アイスノンを走り終えたパートナーにアイス・マッサージをしてもらう。下肢・上肢ともに両足行なう。上肢は寝て、下肢は立ったままおこなう。アイスノンを小刻みに動かしながら筋肉全体を冷やす。(最初は下肢から)

(効用) 瞬間的に筋肉は冷えるが、それに続いて血流が増大し、乳酸の除去が促進される。

(場所) ウェイト組 ウェイト場でアイスノンで
地下体組 地下体で氷嚢で(氷に塩)

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
A班	華坂 地下体	FA ウェイト	短ダッシュ 地下体	短ダッシュ ウェイト	FA+ 地下体
B班	FA ウェイト	華坂 地下体	短ダッシュ ウェイト	短ダッシュ 地下体	FA+ ウェイト

次週

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
A班	FA ウェイト	華坂 地下体	短ダッシュ ウェイト	短ダッシュ 地下体	FA+ ウェイト
B班	華坂 地下体	FA ウェイト	短ダッシュ 地下体	短ダッシュ ウェイト	FA+ 地下体

地下体トレーニング (チカタイ)

[第1期]

主目的

運動センスに関する小筋肉群・神経・筋・靭帯・関節部を鍛える。

(ウェイトでは鍛えられない部分)

野球に必要な華蛇式トレーニング

(前腕・指・背筋力・ジャンプ力)

自己目標(一日・一週間・一ヵ月)

達成 自信

連帯感・チームワーク(自分も苦しいが他人も苦しい)

注意点

自分がやって50%人をやらせて50%
正しいやり方でやる
とりあえずやっておこはダメ。
全力を出し切ったから力が残る。
人間のからだの原理を身を以て知れ。

(メニュー)

華蛇体操・ストレッチ後

股割り(2)爪の裏(3) デアジャンプ 30秒 腹筋(20-20-20-3-1) 握力B 40
足上げ背筋 120 握力C 内60 外60
チューブ腰の捻り 左右30回 バット握力 上下左右10回ずつ 上体あげ背筋 120
側筋 左右25回 腕立て伏せ 前手前20-15-2 内外20-20-5-3 V字腹筋 20×2
腕立て姿勢足 前後50 左右50 指立て(5-5-5-5)後半2回は3本
ボックスジャンプ 5回 アヒル・カニ 1往復 握力 F 60 チーター
逆立ち歩行(平均感覚作成) 十字体操・鉄アレイ付き 60-60
クイック・レスポンス ダウン&整理体操

[第2期]

握力A	指広げ前に伸ばす	内に捻る	肘曲げる(手首を落とさない)
握力B	手の甲をあわせる	肘を上げる(物を掴むように)	
握力C	従来のもの(爪で弾くように)	内と外	
握力D	肘を曲げて親指内に4本も第一関節から曲げる	4本で開閉	肘伸ばし4本指も伸ばし 開閉
	小指と親指を付け開閉	中指だけ上下動	
握力E	げんこつの甲を内に絞って上下動		
握力F	腕立ての姿勢で指の開閉		
握力G	1本ずつ上下動(ただし親指だけはぐるぐる回し)		

股割り(30) ガチョウの舞(30)爪の裏(2) 握力B 20 腹筋(15-15-15-15-3-1)
背筋(上体上げ) 150 バット握力 上下10回 左右10
あひる・かに(1)ボックスジャンプ(5)
握力G 小指上下30 中指上下30 親指回旋30 側筋
腕立て伏せ 前・手前 20-20-3 (左右25回)
内・外 20-20-5-3-1
足前後 50 左右 50
膝強化 内股膝移動 30-30-30-15
外股膝移動 30-30-30-15
背筋(足上げ) 120 ジャックナイフ 20×2 仰向け寝爪先内腰上げ(腰痛予防アーチ)
肩間接可動範囲 水平肘張り 30回 前腕部後方可動 30回
ツイスト 100 ワンレッグムービング 前後20 曲げ20
十字体操 (左右) 上下20
チーター クイック・レスポンス
ダウン&整理体操

2. キャッチボール・トス・打撃強化練習

木・土・日曜日

高い技術の下にはそれを支える土台が必要である。つまり、高い技術を得て、ゲームに勝つためには優れた土台を築かなくてはならない、ということである。このことを十分に意識して、週3回という限られた時間を有効に利用すること。

初めに、これらの練習におけるキーワードをあげる。

1. 体温計投げ（肘を出す時に手は小指側からだし、体温計をおろす要領で腕を振る、投球後の手のひらは体の方をむく）
2. ハンズ・インサイド（スイングする時、ボールと身体の間を手を入れる感覚＝ボールを内側から打つ）
3. かかとの回転（下半身の力が強い打球を生む）

1. キャッチボール

スローイングのできない選手にポジションはない。体温計投げと指先の感覚を修得しよう。相手の投げってくるボールは捕球の練習に使える。いろいろな動作をいれ、しっかりと芯で捕ること。

- 1) 短い距離で肩慣らし
- 2) 足を縦に開く（10m）肘の使い方に注意しよう。トップでボールが外を向いていると肘は出にくい。
- 3) 足を横に開く（15m）身体の開きに注意するが、下半身もしっかりと使う。（腰を回して右足を送る）
- 4) キャッチボール（25mまで）上半身、下半身の上手な使い方を考える。コントロールが命。
- 5) 喧嘩ボール（20m3回）捕球後の素早い送球のための、握り変えとフットワークを覚えよう。ジャンプしながら捕球し、着地後すぐに投げる。必ず、相手の投げやすい所に投げること。
- 6) ゴロ捕り（20m）内野手基本練習参照
- 7) ハンドリング（5m、4人1組）柔らかいグラブさばきを身につけよう。

2. トスバッティング

強い打球を打つ為には、無駄のないスイングをし、いいポイントでボールをとらえなくてはならない。その練習として、シーズン中にはあまりやらない3種類のトスをやる。それぞれ違った意義があるのでしっかりと理解して行うこと。また、冬トレ期間中に実際の打球に触れることができるのは、この時だけなのでコンタクトに集中し、守備力も向上させてしまおう。

1) 一本足トス

後ろ足はつま先立ちでバランスをとる程度にし、ピッチャー側の足だけで立って行うトス。下半身の動きを止めて、上半身だけによる自由なバットコントロールを身につける。この時、バットのヘッドが外からでないように、ハンズ・インサイドを心がける。インコースも身体のバランスを崩さずにアームワークで打ち返せるようにしよう。

2) バスター

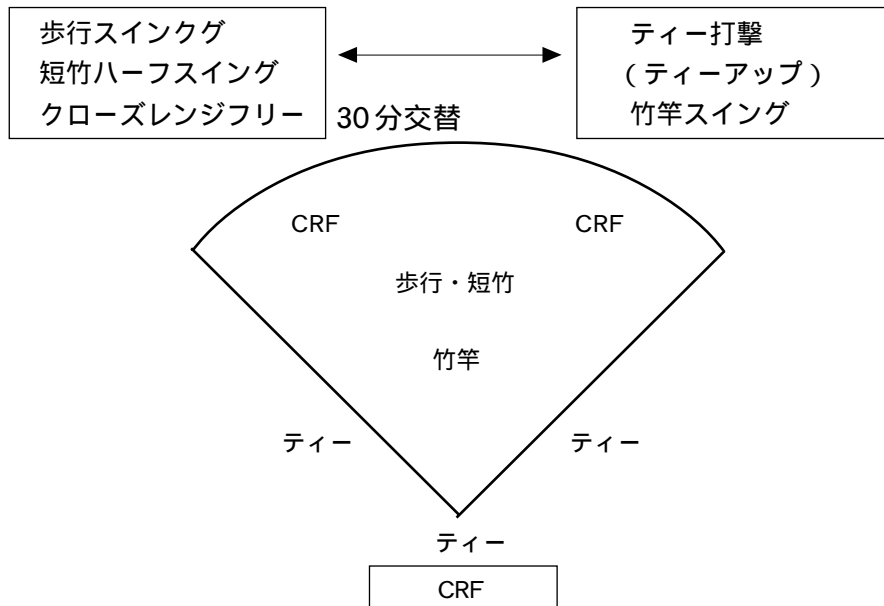
バスターは攻撃の柱の1つである。この攻撃の成功率がチームの得点力に大きく影響することを自覚して行うこと。大きな動作でバットを必ずトップの位置までひきあげてから、スイングする。140キロのボールも打ら返せるくらいの余裕を持って引く。この時、後ろ足から前足へ、という体重移動がしっかりと行われているかも注意する。

3) くい打ちトス

ボールをミートする瞬間の形をマスターする為に、グリップを離しておこなう。バットはトップの位置から最短距離でミートポイントに達し、引き手の甲と押し手の平が上を向く。下半身もしっかりと使うこと。肩が下がったり、前の肘が上がったりするときれいな打球が飛はない。下半身を使って力強い打球を打とう。

3 . 打撃強化練習

高校野球では、フォームも大事だが、パワーとスイングスピードをつけることで打力は飛躍的に向上する。強靱な足腰と毎日の素振りが力強いスイングを生み出す。冬トレ期間中はすべてのスイングを特製バットで行うが、日頃フォーム作りに偏りがちな意識を、足腰を中心としたバットを振るための力をつけるためのトレーニングであることにも向けてほしい。この冬の間、神奈川で優勝するのにふさわしい打力をつける為に1日800スイング以上をノルマにがんばろう。



1) 素振り

毎日の練習の初めと終わりに約10分間行う。グラウンドでの素振りの目的は特に数に置き、この時間にできるだけ多く振ること。ただし、ピッチャーとボールは常に意識に入れ、いい加減な振りは絶対しないようにする。必ずスパイクを履き、下半身を使う。普通の素振りのほかに、次のような強化素振りも入れる。

i. 腰あてスイング

バットを腰に当てて下半身の最も力が入る使い方を考える。後ろ足のかかととはしっかりと回転し、ういた状態になっているか。前足の膝は伸びているか。

ii. 片手スイング

投手側の手の使い方。レベルスイングになるように、フォローを流さずにしっかりと前にとること。バットを肩に担いでおくとやりやすい。

iii. 片手水平スイング

投手側の手を肩の高さでリズムよく左右にスイングする。引き手の強化のためのスイング。

2) ティー打撃

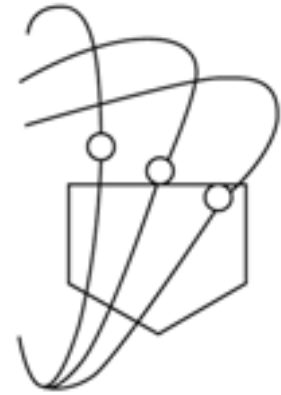
冬トレ期間中はしっかりとしたミートポイントとダウン&レベルのスイングをマスターするためにスタンドティーと片膝立てティーの2つを中心にやる。

i. 片膝立てティー

前の足を45度くらい開いて、立てた形で行うティー。スタンドティーにはいる前に10~15球必ず入れること。立てた膝が壁になり、身体より前のいいポイントでボールをとらえることができ、また、バットが下から出るとボールを打てないのでバットがきれいにでる。バットの出方はヘッドが頭と肩の間から抜けてくる感じ。

ii. スタンドティー

様々なコースと竈さのボールに対するタウン&レベルのスイングを徹底させ、理想的なミートポイントを探a。コースによるミートポイントは石図のように異なっている。とどのようなスイングをすれば、そのポイントで力強いスイングができるか費えよう。秋に裏を港びつつあった石打らを来シーズンにつなげるためにも、ハンス・インサイドを常に帆かけること。



iii. その他のティー 応相談

3) 竹竿スイング

長い竹を振ることでスイング軌道を確認する。波打っていたり、アッパーやダウンでは振れない。体重移動と下半身の回転もしっかり行うこと。振った後バランスが崩れてしまうのは、下半身の使い方が悪い証拠だ。また、ヘッドを出そうとしすぎると、身体の開きが早くなってしまうので注意しよう。

4) 短竹ハーフスイング

短い竹を捕手側の手で持って、ミートポイント近くまで振る。捕手側の肘の送りの練習である。肘をへそのあたりまで入れてくるのだが、このとき、絶対に肩を落とさないこと。肩が落ちると、竹が倒れてでてくるので、竹の角度に注意する。腕の送りに気を使うあまり、腰や肩が開いたり、下半身を使えなくなったりしないように。

“や”すみ

マスコットふって あれまあスコット ホームラン

詠;"破壊王"里見・B.明彦(1991~1996)

5) 歩行スイング

歩きながらバットを振る。無理のない体重移動の中での無駄のないスイングを身につけ、且つ、足が着いてすぐにバットがでてくるタターンのリズムを覚える。つまりやすい人は足が地面に着いてからスイングまでの間が長い人が多い。ある程度勢いよく歩行しないと、前足重心の下半身の回転がしにくい。

6) クローズレンジフリー

5Mくらいの距離からのボールを打つ。ボールのコースを即座に判断してスイングする。スタンドティーで行っているコース別のスイングをこころがける。下半身を使いできるだけ強い打球を打ち返す。投手は落ちないくらいのスピードを基本とし、変化球を意識したスローボールも混ぜる。

7) 見る

とにかく、多くの数をこなし身体でつかむ、ということが大事だが、皆と一緒に練習しているのだから、人のやり方も見てみよう。何か参考になるだろうし、助けてあげられなくはないだろう。全体のレベルアップ、自分のレベルアップのためにも、見ることも重要。また、部にはビューカム含め、3台のビデオカメラがあるので活用してもいい。ただし、テープは自分で持ってくること、練習時間を必要以上に削らないことを条件にする。

県大会初戦敗退のチームが優勝をねらうなんて夢のような話だ。しかし、このチームにはそれを実現するだけの可能性は充分にある。どれだけやればいいのかなんて誰も知らない。自分ができると思う以上の努力を注ぎ込むべきだ。来年の夏こそ、みんなで笑おう。

3 . 投手陣冬期練習メニュー

in 96 ~ 97 Winter

主なメニュー

1. ピッチング ; 週 2 日
2. ランニング
3. TCAバンド
4. メディシン・ボール投げ ; 2 週間で 3 回 (木・土・日)

1 . ピッチング

週 2 日、ピッチングを行う。木・土・日は全員でキャッチボール。キャッチボールでは、変化球を試してみるなど、各自必ず課題を持って臨むように。

[] 何故、この時期にピッチングが必要なのか？

- (1) フォームを忘れないために。(君達はフォームを忘れ易い)
- (2) 常に肩をアイドリング状態(車のふかした状態)にしておく。というのも、我々は 2 月の寒い時期からピッチングを始めなければならないからだ。
- (3) 指先にかかる感覚を寒さの中で体現して欲しい。(軍手を 2 枚重ねて投げるのも大変良い)

[] ピッチング方法

- (1) 立ったままで行う。
- (2) 捕手を 1m ~ 1.5m 前に出す。 キャッチャーのいい練習にもなる
- (3) ベース手前にワンバウンドを投げる。 キャッチャーのいい練習にもなる
- (4) 変化球も遊び程度に投げておく。
- (5) 球数は 30 球 ~ 40 球で良い。

[] グループ分け

投手

火 和義 昌大 荒木 堀
水 関屋 高久 青島 渋谷
木 増井 昌大 和義 堀
金 青島 渋谷 荒木
土 増井 高久 関屋 (今西)

日 投げたいものは裕樹に申告、決定。

木・土・日のピッチングの際に、バッティングと重なるものは、他の人に交代してもらう。

火・水・木・金はランニングに徹しよう。

木・土はバッテリーで楽しいノック！

ピッチャーは全員、週 1 日、ピッチングのない日に内野ゴロ捕りに参加。

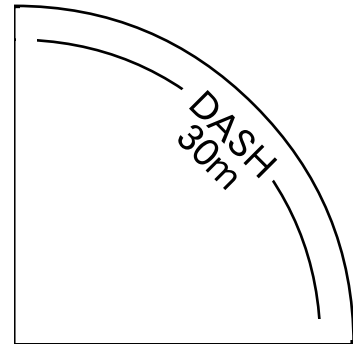
2 . ランニングプログラム

[] 目的

- (1) ピッチャーに必要な筋持久力、循環・呼吸器系機能、疲労回復能力などを高めよう。その為、中距離系のランニングを中心に行う。それと同時に、瞬発力を伸ばす短距離系も随時行う。
- (2) ピッチャーというものは、常に孤独であり、どんな場面にも 1 人で立ち向かわなければならない。だからこそ冬は全員で 1 つの種目に取り組み励まし合い、連帯感を持とう。我々は運命共同体だ！

[] 内容

- (1) タイヤ押し 30m × 10 本
指立 (3-5 本) 肩立 (表・裏) 各 1 set
- (2) ウィンドスプリントインターバル
P ~ P の中間点 (センター付近) で 30m ダッシュ。
他はジョグ。4 往復 × 4 本
途中、腹筋・指立・腕立・ツイストなど。
- (3) く の字ターン
3 往復 × 5 本 踏み出し足強化、背筋 25 × 2 set
- (4) 300m 走 (Pole to Ple) 1 往復半 × 7 本
- (5) ボールを使った楽しいランニング × ? 本
- (6) M 字走 × ? 本
- (7) 短ダッシュ 30m (平地で行う)



3. メディシン・ボール投げ

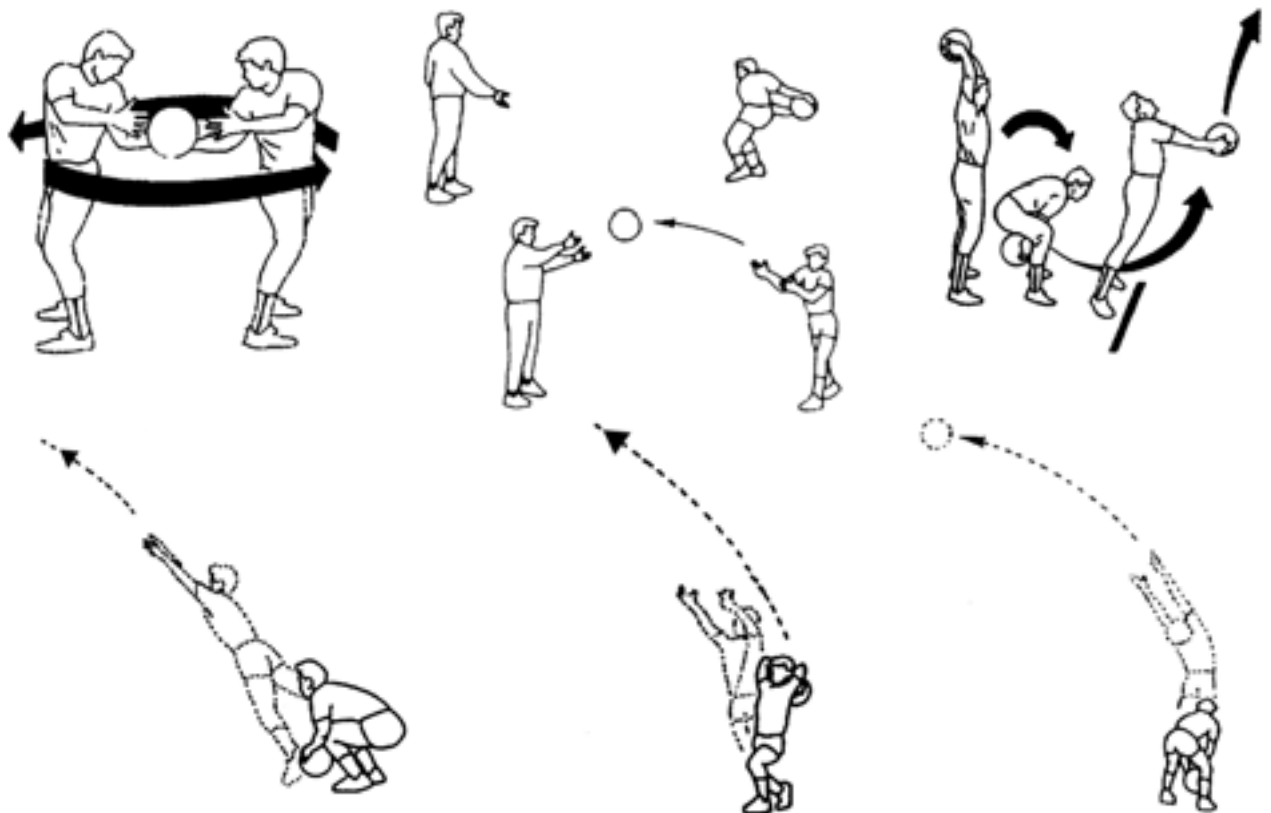
[] 目的

- (1) 瞬発力、身体の切れといったものを作る。
 - (2) 身体の使い方、力の伝え方を身体で覚える。
身体全体を使ってボールを遠くに飛ばそう。
- 『パワー』とは、筋力 × スピード。言い換えればいかに大きな力を瞬間的に出せるかという能力のことである。華蛇トレ、ウエイトでつけた筋力に瞬発力を付けて飛躍的なパワーアップを目指そう。

[] 方法

- (1) 種目にもよるが、全身の筋肉を連動させて行う。
- (2) 動作スピードはできるだけ早く。

メディシンボールを使った体幹のパワートレーニング



4 . TCA バンド

別紙参照

君たちが何故今野球をしているのか、何故野球をやり始めたのか、という事をもう一度考えて欲しい。高校野球において、我々の最終目標は、言うまでもなく“甲子園”である。この冬トレは、我々投手陣にとっては非常に辛く地道な練習になるであろうが、常に自分の中に目標を挙げていて欲しい。我々は運命共同体である。皆で励まし合いながら、自分に妥協を許してはならない。各々に実りのある冬にして欲しい。

～ピッチャー訓～

『何も咲かない冬は下へ下へと根を伸ばせ』

『走るものだけが投手として生き残る。自分に勝って自分を超えろ！』

4 . 冬期練習計画 ～ 捕手編 ～

はじめに

キャッチャーというポジションは、技術的要素(キャッチング、ストップング等)と実戦的要素(技術と頭脳の瞬間的融合)に分けると、その割合は前者3割、後者7割と言っても過言ではなく、それほど実戦を通じて学んでいくことが多い。しかし、その実戦に出るための前提条件として個々の技術的な訓練が重要となるのである。冬期練習では、この3割に相当する部分を重点的にやっていくので、比較的単調な練習になりやすいが、その点を各自が高い意識を持って、より磨かれた技術習得を最大目標としよう。

第1期目標

第2期目標

Weekly Schedule

	A	B
火	catching	握りかえ
水	握りかえ	catching
木	Blocking Pk	Pk Blocking
金	Stopping	Handling
土	Free (ただし雨天などで流れた場合はそちらを優先)	
日	Throwing	

班分け

A

B

() ()

() ()

() ()

()

16時45分には終了し
各種ストレッチ
鬼島メニュー

注意 日曜など時間があるときは随時メニューを追加します。

キャッチング

最大のテーマはスピードに負けず、変化に流されず止めるキャッチングをすることである。下手なキャッチングは試合の流れを左右し、音のするキャッチングはピッチャーを育成する。要はタイミングとコツである。上手さは要求しないので人並みのキャッチングができるようになってほしい。

キャッチングの流れ

目標を作る ミットを落として力を抜く タイミングよくミットを出す 芯で捕る
各自の弱点を理解せよ

. Machine catching

- A. ストレート(速球) 速い球になれる。勢いに負けない。
- B. ストレート(遅球) しっかりとボールを引きつけて点で捕らえる。速い球ではわかりにくい個々の癖が出やすい。
- C. カーブ(左右) ストレートよりもさらに点で捕らえることを意識すること。特に低めはミットがおじぎしないように。
- D. スライダー(速いカーブ) 上級編
- E. 捕らずにはじく 速球の勢いに負けてしまう者、変化球に対してミットが上からかぶさがちな者、低球の捕球の際にミットが落ちてしまう者に矯正策として有効。

. ブルペンやキャッチボールにて

ストップング

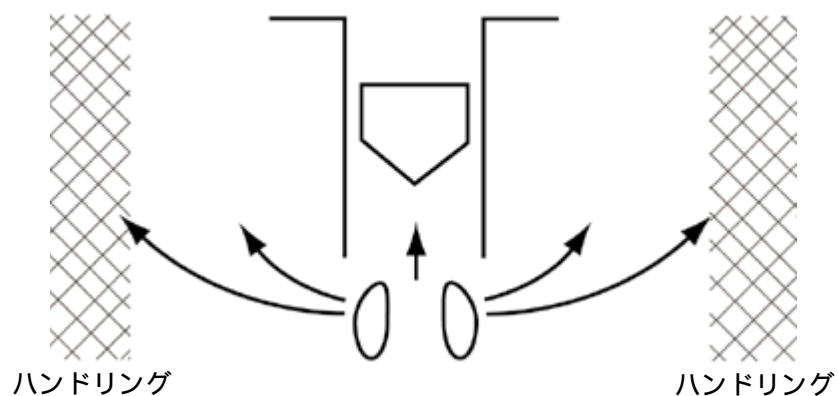
これまでの概念として「後ろにそらさないストップング」を目指してきたが、これからはレベルを上げてボールを捕るといっても強く意識していきたいと思う。ただ基本的なラインは変わったわけではない。死んでも後ろにやるな！

ストップングの流れ

ボールの正面に入る 捕れるなら捕る・ハーフバウンドなどの捕れない場合は最低身体の前に 最後
に内に入れる

明らかに身体の入らない場合はハンドリング勝負となる。(下図参照)

飛ばない・あごを上げない・ボールを見る・恐がらない



・ゴロをひざで止める

基本的な下半身の動きが覚えられ、ボールにむかう際の身体のさばきをつかむ。特に速いゴロ、広範囲のゴロにより、反応速度を高め、主に守備範囲を広げることにつながる。

・通常のストッピング(5～7M)

A. ショートバウンド中心 からの延長として

B. ランダム 実戦的(ブルペンにおいても同様)

ハンドリング 構えた状態から左右のストッピングでは届かないところに投げストッピングにいかずにボールをとりに行く

その他にもハンドリング練習を積極的に取り入れたい

スローイング

肩の強弱だけではない。もちろん強いに越したことはないが、それに素早さと正確さを備えてこそ一流のスローだ。要するにセカンドスローならセカンドベースまで、2.10秒以内に正確に投げることができれば問題ないのである。それで駄目ならピッチャーが悪いかランナーが一枚上手と割り切ってよろしい。

スローイングの流れ

ボールを身体の近くに引き寄せて捕る 芯で捕る ボールの勢いを利用しながら握りかえ 投げる
一塁や二塁に走者がいるときは常に視界にいれておかななくてはならない。そしてそれが素早い反応につながる

・約10Mほどのところの目標物に投げる(いわゆる握りかえ練習)

・けんかボール シャガんでやればセカンドスローと似たようなもの

・セカンドスロー 日曜日に計測を行う。寒いので不安のある者は無理しない
やる前にゆっくり遠投をいれるのもよい

・の延長でサードへのスローの際の足の使い方を覚える

セカンドスローの記録

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒

オプションその1

マシンを使ったブロックング

今年の夏、秋の敗戦を考えると、外野からキャッチャーへの送球、つまりバックホームの際の、判断のミスも敗因の一つとしてあげられることであろう。そこで、この冬期練習においても、その事態を深刻にとらえ、「この一点を死守する」練習を取り入れることとしたい。秋にやったのでやり方はわかと思うがファーストやサードの諸君にも時間があれば参加してほしい。

注意；まず捕球しなければアウトにならない

余裕があれば右手も添えてタッチに行く

気迫をもってタッチせよ 相手は全力で走っている

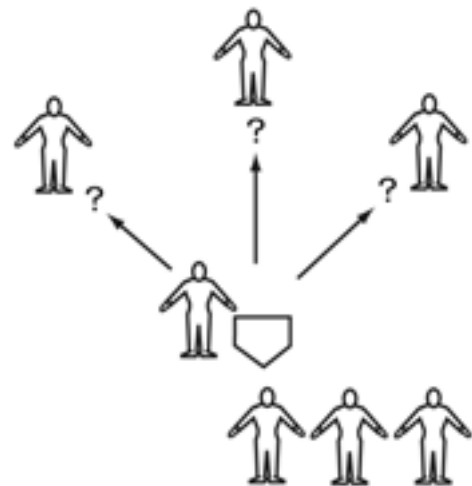
ここでバックホームにおける3種類の声の掛け方を各自整理すること

		どのような状況か？
1		
2		
3		

最後に;考えれば何でもない容易なことである。しかし実際には外野手のボールのリリースから1秒もしないうちに判断されなければならないことをお忘れなく！

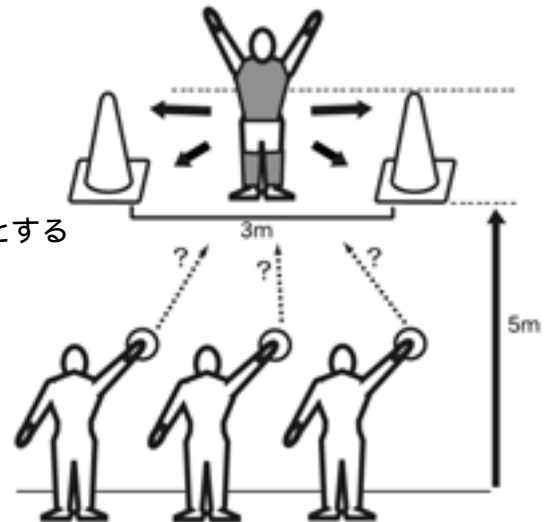
オプションその2 バント処理

1塁、2塁、3塁の方向にそれぞれ人を立たせ
バントをした人がどこに投げるのかを指示する
塁間は1/2~1/3程度とする
間をあけないでやる



オプションその3 Quick Response

投げる人は2~3人で誰が投げるか決めておく
距離は約5メートル、ゴール幅は約3メートルとする
黄色のコーンをゴールに使用し、コーンの高さまでゴールとする
キーパーは軍手、レガース着用のこと
投げるのはバウンドしてもよい



その他にも Quick Response のメニュー募集中です

その他メニュー

ノック アヒル、カニ、ツイスト ストレッチ各種
鬼島メニュー ビデオ研究(自分の姿を見よう)

冬期練習にあたっての注意事項

- ・準備を迅速に行う(特にマシン使用日)
- ・自分の手慣れたミットを作るのも今のうち
- ・気の効いた人間になろう
- ・最終的にはやるのは自分

5 . 内野手基本練習

内野手というのは非常にたくさんのプレーに関係してくる。ゴロ、フライの処理、カットプレー、ベースのカバー etc.、だからとてもたくさんのことを身につけなくてはならないように思われるが、そんなことはない、どのプレーも全て、基本の上にある。元西武の辻選手は暇さえあれば、ゴロ捕りをし、基本を確認し、ついには名手と呼ばれるようになった。だから、この冬には、君たちにしっかりと基本を身につけてほしい。そして、春には見違えるほど上手くなってもらいたい。が、秋の1回戦負けからスタートし、夏には、日本一になろうとしているのだから、並の努力ではダメだ。この冬は次のことを頭においてほしい。

- ・各自がしっかりとした目標を持つ
- ・無駄な時間を作らない、一球を大切にし、人のプレーを目で盗め！
- ・自分に厳しく、自分を見つめ直し、考え、悩め！

冬は基本トレーニングばかりで地道で暗い時期だ。けれどこれを乗り越えれば必ず上手くなるはずだ。決して、明けない夜ではない。やがて、朝がきて、君に光があたるだろう。

Do your best !!

【ゴロ捕り】

1 . 正面のゴロ

最もゴロ捕りの中で単純な動きですが、それだけに一番基本的で、一番重要な動きです。これができるようになれば、この先楽になるだろうし、又、上達するかしないかの別れ目だとも言えるので、そのつもりで取り組んでください。

構えからスタート；

低く構える。重心は母子球（親指の付け根）。一歩目を切ったときに、イメージとして、構えていた時よりも膝の位置が低くできるように、リラックスして構える。低すぎると、スタートを切ったとき、身体が浮いてしまうし、高すぎるといいスタートが切れない。スタートは膝から速く切る。

捕るまで；

Speed 最重要視。腕を振る。ボールの下を見ながら、低いまま速く追う。

捕球；

右膝を開いて腰を落とす。捕る位置は顔の前で。捕る前に左手の小指で地面をたたきようにする。グラブは下から上へ。ゴロによって違うが“ゴロ捕り”のような低いゴロの場合は、上体は必然的に前に倒れる。そして、ボールを芯で捕る。そのとき、小指と小指を合わせるようにすること。

送球；

捕った所に右足を持ってくる。投げる方向にステップ、その間に握り変える。身体は目標に対して真横を向く。そして、目標へスローイング。

捕球から送球は流れで行うとより良いスローイングができる。そのためには捕る勢いを利用する。

2. 左右のゴロ

正面のゴロの応用編。守備範囲を広げることが最大の目標。その目標を達成する為には、打球に対して最適なコース、追い方を身体で覚えることが必要です。

a) 右のゴロ

全力で追う。低いままで走る（正面と同じ）。ぎりぎりまでボールは肩越しに見る。腕を振る。その Speed のままで、右足を滑らせる。

滑らせる時のコツ、1つの例：滑らせる直前に、左足で小さくスキップする。その際、左膝の高さはスキップする前よりも低くなっていると良いでしょう。右膝は、滑らせる為に、内側が地面につくぐらい折る。

ボールを芯で捕り、左膝を右膝に寄せてくる（体重移動を上手く）。踏み出して、目標へスローイング。

b) 左のゴロ

全力で追う。低いままで走る（正面と同じ）。ぎりぎりまでボールを肩越しに見る。腕を振る。

捕球時、身体を入れる。これは、捕るときは、正面のゴロを捕る時と同じ形になると考えてもらうと良い。間に合わなければ当然、身体の外で捕ることになる。その時も膝の高さはより低くなるように。

捕った所に右膝を持ってくる（正面と同じ）。目標にスローイング。

3. 左右逆方向スロー

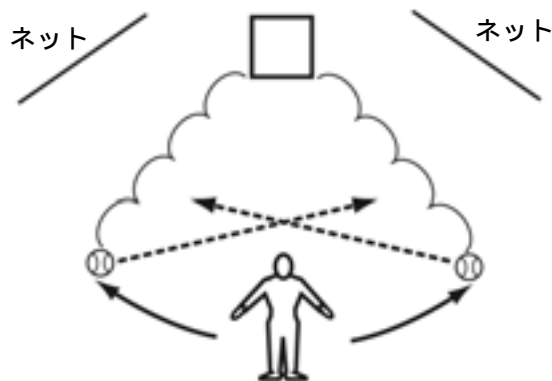
今までの応用編。正面・左右のゴロ捕りでやった、構えや、追い方、捕球姿勢などを Base に行う。

右のゴロ：

滑らせて捕るのは勿論だが、もっと前で捕る余裕があるなら、ジャンピングスローしても良いし、ぎりぎりならば、当然逆シングルを使うことになる。

左のゴロ：

スロー方向が逆なので、足の組み替えをしっかりとし、身体を最大限流れないようにしよう。一步でいい球が放れるように。



補強メニュー

1. 連続スナップスロー

これは内野手のスローイングの基本である。2人1組で行い、1人がトスを上げ、もう1人が連続スナップスローを行う。足は固定したままで芯で捕り、その場で素早く握り変える。その後スローイングするのだが、その時に、トスが高ければ、1度沈み、低ければ身体を起こさずに低いままで投げる。スローイングの際は、上下半身を連続させるために、両膝をリズムよく使い、腕は肘から出すようにし、最後は投げる方向を指さすように行う。実際に行うときはネットから5mぐらい離れてやるが塁間を放るつもりで投げるようにする。

2 . ハンドリング

これは、球感と柔らかいグラブさばきを身につけることを目的とする。これが上手くなれば、球際に強くなり、ゴロももっと捕れるようになるぞ。

方法は、2人1組で1人が5mぐらい離れた所から、ハーフバウンドやショートバウンドなどを左右に強い球で投げる。それを相手が捕るのだが、腕はリラックスしてだらんと下げて構える。捕る時は、グラブは下から使い、捕る前に1度地面につける感じで出す。足は必ず固定したままで行い、右利きの人の右側にきたボールに対して、必ずバックハンドで捕るように注意する。捕ったときのフィーリングを大切にしよう。

3 . バックハンド

右に転がしたゴロを全て、バックハンドで捕る。余裕があれば、前へ出る。足の形は、右足が前でも左足が前でもどうでもいい。形よりもバックハンドのグラブさばきの練習である。ハンドリングと同じように、肘と手首を柔らかく使い、1度地面につける感じで、グラブを下から使う。柔らかく使うためには、ぎりぎりまで我慢して、最後に出さなければダメ。早くから構えてしまうと腕が固くなってしまふ。それから、グラブの面がしっかりとボールの方向に向いていないと上手く捕れないので注意。

4 . 綱張り左右走

低く速く走るといふ内野手の動きを養う。その為には、膝をしっかりと曲げなければならない。そこで綱を張り、そこよりも低い姿勢で、綱の端と端を何往復もする。楽しくやりましょう！

目 標

6 . 外野手基本練習

優れた外野手は、長打をアウトにし、タイムリーヒットをだだのシングルヒットにし、犠牲フライをただの外野フライにする。チームにとってこれだけの利益を生むことができるのは、投手を除いてしまえば外野手だけなのである。そして、こう言った利益を生めるようになるかならないかの全ては、この冬の基本練習にかっている。第一期、第二期を通じて常に自分の理想を高く持ち、一球たりとも無駄にすることなく、わずか二ヶ月に満たないこの冬を有意義なものにしてもらいたい。

メニュー

- (1) 背走
- (2) ゴロ補り
- (3) タッチアップ対策
- (4) スローイング
- (5) マシンノック

スケジュール ~ 第一期 ~

A		B		
火	背走		ゴロ補り	
水	背走		ゴロ補り	
木	タッチアップ対策		ゴロ補り	
金	タッチアップ対策		背走	今年は、人数が多いため A班とB班の二つに分け 30分交代で行う。
土	ゴロ補り		補強メニュー	
日	スローイング		マシンノック	

(1) 背走

~ 基本編 ~

いくつかの練習方法を用いるが、全てに共通するポイントは、常にボールをイメージしながら走ることである。

1、見たまま走

見ながら追っていても普通に走っているときとそれ程変わらないスピードを出せれば、前後関係なくより確実に打球に追い付くことができる。ポイントは、スタートした瞬間から打球を捕るまで腕を振り続けることである。

2、チラチラ走

目を切っている状態から打球を見たときに、変わらず腕を振って走ることができなければ、それは大きなロスタイムとなる。

3、目切りイメージ走

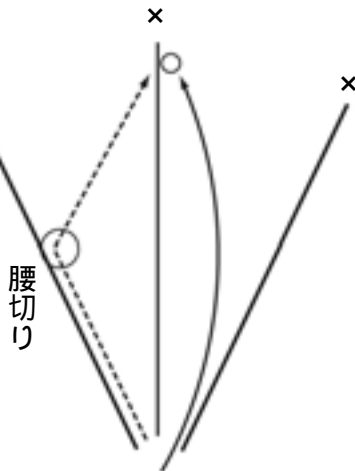
大きなフライは、一瞬で打球の方向、角度、飛距離を判断し目を切って追わなければ捕ることはできない。走る距離は、約30mと仮定し各自がしっかりとイメージをもって取り組んでもらいたい。

4、腰切り走

自分が追っている方向と逆方向に風で打球が流されたとき、打球そのものが変化したとき、このような状況に確実に対応するには、腰切りを使うのが、ベストである。

~ 応用編 ~

(例)



からノックバットの方向へ鋭くスタートする。

スタートの方向とは無関係にフライを投げるので、基本編で身につけたことを利用して、フライを捕る。

(2) ゴロ補り

新チーム結成から外野手のゴロに対する弱さは、かなり目立っていたため、最初からバックホームを想定したゴロ補りをやるのではなく、まず内野手になったつもりでボールをよく見てバウンドを合せるところからスタートする。これができるようになったら、距離を25mぐらいに伸ばしてバックホームを想定したゴロ補りを始め、最終的には左右のゴロに対する練習も行う。焦らずに鴨居で教わったゴロ補りをもう一度思い出しながら取り組んでもらいたい。とは言いながら、外野手ならではの勢いをうまく生かしながら、しっかりと足を組み替えてスローイングへもっていくということにも当然時間をさきたいので、できるだけ早くゴロ補りの基本をマスターしてもらいたい。

(3) タッチアップ対策

“後ろからはいる”ということは、まず打球の高さ、角度、強さなどからできるだけ早く落下地点を判断し、その落下地点までの距離と打球の滞空時間をうまく合わせ、トップスピードで打球に入ることをいう。さらに、そこからの足の組み替えも非常に重要になってくる。これは、タイミングがポイントであり感覚的な問題なので、各自でそのタイミングをつかんでもらいたい。捕球時のフォームなどの細かい部分は、グラウンドにて説明する。

(4) スローイング

内野手が、外野にコンバートされてもスローイングで苦しむことは、比較的少ない。その秘密は、スナップスローにある。スナップスローができなければ、ボールに勢いも出てこないしイメージ通りのボールを投げることできない。スローイングの命ともいえるべきスナップスローをマスターするために、まず基本編としてボール回しを行う。これは、スナップスローをマスターするためだけでなく、細かい足の組み替えなどにも重点を置いて取り組んでもらいたい。その結果を見て、できていると判断したものに対しては、より実践的な練習方法をとっていく。

(5) マシンノック

背走とタッチアップ対策の練習を常に実際の打球のイメージを持ちながら取り組んでもらいたい。毎週日曜日は、マシンノックを行う。実戦に近い打球を受けることによって、練習の成果がどの程度のものなのかを各自確認しながら、その後の練習に役立てていって欲しい。

§ 補足 §

今年は、練習の最後にクイックレスポンスを一日10本ずつ行う。地下体のトレーニング種目にも含まれていると思うが、外野手は、特に広い守備範囲が要求される。この要求に答えるために欠かせないのが、スタートである。一日わずか10本ではあるが、真剣に取り組んでもらいたい。

野球のためのウエイトトレーニング

(6週間増強プラン)

A. 意義

- ア) 投手と野手を分けた。野手は飛距離のアップ、ライナーで外野の頭を越えていく打球を打てるように。投手は単純にスピード8キロアップできるように。
- イ) 吾がチーム最大の弱点であるパワーを6週間で向上させるプログラムである。3年生は最後のパワーアップのチャンスと思って、2年生は新チームに自分の存在をアピールする絶好の機会だと思って積極的に取り組んでもらいたい。

B. 注意点

- ア) 今までと同じメニューのようだが
フォームを厳しく定める。きちんとしたフォームで行えば必ず飛躍的な伸びを約束するが、グリップの位置、角度、静止時間、回数など細かいところを守る気がないなら、伸びるどころかマイナスの要素になり怪我をしても責任はもてない。
回数を15回ぐらいに定める。これにより野球選手に必要なパワーがつく。
インターバルは同じ種目で。呼吸が整ったら次のセット。
- イ) オーバーロードはしない。「今日、下半身は十分やったな。下半身メニューは少なめにしておこう。」
- ウ) 特に投手陣へ 練習の大きな柱としてウエイトトレーニングを考えなさい。5時半以降はランニング組とウエイト組に分かれて時間をかけて実施するように。

C. メニュー

投 手		野 手	
ベンチプレス	4 s × 15	ベンチプレス	5 s × 15
ショルダープレス	3 s × 15	ショルダープレス	2 s × 15
ワンハンドプレス	2 s × 15	ハイパーバック	3 s × 15
B・オーバーフライ	3 s × 15	スクワット	3 s × 15
スクワット	4 s × 15	デッドリフト	3 s × 15
ハイパーバック	3 s × 15	ストラップジャンプ	2 s × 15
トライセップス	2 s × 15	アームカール	2 s × 15
アームカール	3 s × 15	トライセップス	2 s × 15
デッドリフト	4 s × 15	リストカール	2 s × 15
リストカール	2 s × 15	リバースカール	2 s × 15
リバースカール	2 s × 15	B・オーバーロー	3 s × 15
ストラップジャンプ	2 s × 15	レッグエクステンション	3 s × 15
ツイスト	2 s × 15	ツイスト	2 s × 15
トウ・ウォーク	210m	トウ・ウォーク	210m

セット数に細かい意味がこめられている。時間が許されているなら、またオーバーロードでないならしっかりこなす事。

D. 種目別留意点 (最重要)

(全種目に関して)

1. [最大可動域においてストレッチ そして収縮へ] これが一番大事なことである
2. 呼吸 収縮の時にはく、ストレッチの時に吸う
3. ウエイトトレーニング用ウエストベルトの必要性

(1) ベンチプレス

- (構え) 目の前にバーベル 股は自然に開く、内股はいけない
爪先から踵までしっかり着く、両足均等 手首は折れない 拳の下に肘
肘直角 上の条件を満たしたグリップの幅
- (動作) バーベルを降ろしたときに胸を送る バーベルを降ろしたときに肘を張る
バーベルを降ろしたときに肘がなるべく後方に
バーベルを上げたときに息を吐く

(2) ショルダープレス(肩中間部)

- (構え) 頭のすぐ上にバーベルを置き腕肩が真っすぐで、肘を直角にして、
グリップ幅を決定
手首は折れない バーベルを上げたときに息を吐く

(3) ワンハンドプレス(肩前部、中間部)

椅子に座って、真っすぐ上げる

(4) ベント・オーバーフライ(肩後部 スピードアップに不可欠)

- (構え) 肩幅より広く、爪先開いて 肘は少し曲げるが、背筋は伸ばせ
肘は曲がった感じで良い
- (動作) 真横でなく、少し前方に上げる 上で1秒ぐらい止める感じ
降ろすときにはいて、上げるときに息を吸って

(5) スクワット(大腿四頭筋、臀筋、大腿屈筋群)

- (構え) グリップ肩幅より広め 背筋は伸ばしたまま
- (動作) 足の親指より膝が前に出ない、膝の位置は不変
尻が充分ストレッチされる所まで降ろす 背中はアーチになるように
しっかりとした動作は腰痛予防にもなる

(6) ハイパーバックエクステンション(臀筋、大腿屈筋群、背柱起立筋)

- (動作) 90~0度へ、反ることはいけない 1~2秒上で静止 上げるときに息を吐く
爪先は膝の方を向く、足首直角、
ツイストはしない、腰椎を摩擦して腰痛の原因となるときがある

(7) トライセップス(上腕三頭筋)

3人一組、長椅子を利用して

(8) アームカール(上腕二頭筋)

背中を壁などで固定して

(9) デッドリフト

- (構え) リバースグリップ スタンスは広め爪先は開きめ 背筋真っすぐ
けつを出す バーとすねがこすれる位置に 頭を上げる
- (動作) 膝を出さない お尻を出し背筋は伸ばしたまま
バーベルを上げたときに息を吐く

(10) B・オーバーロー(上背筋部) 背筋を伸ばし、引く時にはいて、降ろす時に吸う

(11) ストラップジャンプ(下腿部)

- (動作) 母子球を使い爪先が飛んだときに下を向く
開く閉じるを繰り返す バーの重さ20kg

(12) ツイスト

バーの重さ20kg 口流してやると肋に亀裂
息をフッと吹いて回す、腹筋で早めに止める