ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは、高校野球での取り組みについて、実体験の話や、実際に行っているコンディショニングの実技を行いました。

―前 回 の 主 な 内 容 ―

＜秋の大会ー春の甲子園まで＞

今回、担当チームである京都成章高校硬式野球部が春の選抜大会に出場しました。秋季大会では3敗しながらも甲子園出場をしたこと、また実際の甲子園に出場した際の話をします。チームは私学の強豪校というよりも、どちらかというと勉強中心の学校であり、野球部専用のグラウンドもないチームです。

チームの取り組みとしては、まず目標を設定し、明確にしました。「甲子園に行きたい」という思いは高校野球選手としては必ず思う事です。それをどうやって現実にしていくかということが大事になります。甲子園に行く為にはどうしたらよいか、ということを分析していく中で、 まずは近畿大会で勝つ事、その前に府の一次戦に勝つこと、という風に段階を追って設定しました。秋季大会から甲子園出場までの取り組みとして、姿勢をキーワードとして選手達を観察しアプローチしていきました。

秋季大会が始まり、一次戦の決勝で一敗しました。その時はチームがもう甲子園はないという雰囲気になり、毎日行っていたコンディションチェックもやらなくなりエネルギーも下がる状態になりました。そのような状態に対して簡単なことからもう一度開始し、選手達に自分達の状態を気づかせ、もう一度目標に向かって動き出しました。二次戦でも準決勝で負けましたがもう一度気持ちを持ち直し、3位決定戦で勝ち近畿大会出場が決定しました。近畿大会では、勝てば甲子園出場が確定される試合前日、選手達には緊張やプレッシャーがみられ、柔軟チェックにおいても首や腰に硬さがみられました。その試合は逆転サヨナラ負けでした。甲子園出場が確定ではなくなったことで今年の冬の取り組みは、いつもよりモチベーションも高く緊張感のある中で進みました。

そして、甲子園出場が決定すると、嬉しさやモチベーションが高まると共に逆にプレッシャーや不安も出てきました。特に主戦投手（エース）は顔が引きつり、1週間ぐらいピッチングに乱れがみられました。また、今回は震災によって開催されるかどうかもわからない状況になり、選手達のコンディションも不安定でした。甲子園開催が決定し、実際の甲子園では1回戦で敗退しました。試合後に選手達と話をすると、何がなんだか分からない状態であっと言う間に終わってしまったと言っていました。エラーが起こってもチームではよくあることなので、通常ならばお互いに声をかけるのですが、この時はいつもとは違った形式的な形になっていました。

＜姿勢づくりの取り組み＞甲子園出場ということ目標に取り組む中で、姿勢をキーワードに取り組みました。

①目標を持つ。

明確にすることが大切です。目標が明確な選手は「取り組む姿勢が違う」とよく言われるように、姿勢につながります。

②自分に対して気づきを持つ。

自分の状態がわからないと目標に向かって進めません。毎日柔軟チェックにて普段との違いや変化に気づくようにしました。夏休みと授業期間でも生活リズムが変わることで状態が変わります。

③心理的（メンタル）安定

高校生は発育発達段階にあるので、外部からの影響も大きいです。試合に負ける、決勝や甲子園などの大きな舞台などでは選手の心理状態が大きく変わります。また、メディアや大人達からの影響も大きいです。

実際に取り組んだコンディショニングとして、首や開脚前屈、SLR の柔軟チェックから、首と腰回りの改善コンディショニングを行いました。指導者やトレーナーとして選手の姿勢の崩れやフォームの崩れに対してよいアプローチが出来る為には、普段からその選手の様子を観察することが大事です。みているからこそその選手の癖が分かります。それがプレーにもみられ、伝えやすくなります。

参加者：ちびっこ相撲指導者1名、理学療法士9名、地域運動指導者3名、トレーナー1 名、学生トレーナー3名、学生2名　　合計19名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成23年6月6日（月）「関西学生バスケットボールの取り組み」