方谷學舎高等学校 野球部通信

球學道

— 野球から、人生を學ぶ —

発行日 令和８年10月３日

No. 第４号

文責 小西

１．「つながるチーム」へ ― 仲間に本気で向き合う

秋の県大会当日、球場に到着した時のことです。大会役員の方が目の前に来られても、自分から挨拶ができない。誰かがするまで待っている。中には、隣の仲間の肩をトントンと叩いて「挨拶しろよ」と促す姿もありました。

その様子を見ながら、こちらの指導力不足を痛感するとともに今のチームに足りないものの一つは、「自分から動くこと」「仲間に本気で向き合うこと」ではないかと強く感じました。これは挨拶だけの話ではありません。

先日の夕食でも、食事の途中で食堂からいなくなった生徒がいました。しかし、周囲の仲間は何も声をかけない。また、ご飯を平気で残している仲間がいても、誰も何も言わない。そこで改めて、チーム全体に話をしました。

「自分ができていれば、それでいいのか。」

仲間が間違った行動をしている時に、「自分には関係ない」と見て見ぬふりをする。誰かが注意してくれるのを待つ。それでは、本当の意味で「チーム」とは言えません。グラウンドでは「声を掛け合え」「カバーしろ」と言われます。しかし、日常生活で仲間に関心を持てない集団が、試合になった瞬間だけ本当につながることができるでしょうか。

野球と生活は別々ではありません。日常でつながれないチームは、試合でもつながれない。

仲間が困っていたら声をかける。間違っていたら、「それは違う」と言う。自分だけではなく、周囲を見て行動する。時には、仲間に嫌われるかもしれないことでも、その人のために言わなければならないことがあります。それが、仲間に本気で向き合うということだと思います。

今回、週に １ 回の**完全休養・治療日**を設けたことも、選手たちを信頼しているからこその取り組みです。身体を休める。必要な治療を受ける。そして、自分の時間を自分で管理する。私たちは、選手をすべて管理したいわけではありません。むしろ、自分たちで考え、自分たちで行動できるようになってほしいからこそ、少しずつ任せていきたいと思っています。

ただし、**「自由」と「責任」は必ずセットです。**こちらが選手を信頼して環境を整えても、その信頼に応える行動がなければ、任せられること、認められることも限られてしまいます。スマートフォンの使用についても同じです。ルールを守ることは、単に指導者との約束を守るということではなく、**「自分は信頼される行動ができる人間か」**ということにつながっています。何度話をしても、その場では「分かりました」と言う。しかし、日常の行動につながらない。今のチームには、まだそうした場面があります。

私たちが求めているのは、**「分かった」という返事ではなく、その後の行動の変化です。**挨拶一つ、食事一つ、仲間への声かけ一つ。小さなことかもしれません。しかし、そうした日常の積み重ねがチームをつくります。

指導者から言われたから動く集団ではなく、**自分たちで気づき、自分たちで声を掛け合い、自分たちで良い方向へ進める集団へ。**私たち指導者も、選手たちを信じ、任せ、必要な時には厳しく伝えながら、本気で向き合い続けます。保護者の皆様にも、スマートフォンを使用できる時間などに生徒から連絡があった際には、ぜひ、

「自由にできることは、信頼されているからこそ。その信頼に応える行動ができているか」

ということをお話しいただければと思います。**仲間に本気で向き合う。自分から動く。そして、信頼に行動で応える。**

野球の勝ち負け以前に、そんな集団になることが、今のチームに必要な成長だと考えています。

2.「かっこいい大人になれ」ー身体を鍛える。頭を鍛える。心を磨くー

秋季大会を終え、チームはこれから長い秋冬の期間に入ります。私たちは、この秋冬を単に筋力や体力を向上させるための「冬季練習期間」だとは考えていません。春、そして夏に勝つために、選手としての土台と、人間としての土台をつくり直す期間です。そのために大切にするのが、「身体を鍛える。頭を鍛える。心を磨く。」という３本柱です。

① 身体を鍛える ― 自分の身体に責任を持つ

目指すのは、ただ身体を大きくすることではありません。筋力、瞬発力、走力、柔軟性はもちろん、食事、睡眠、体重、疲労管理、怪我の予防まで含めて、**自分の身体を自分で管理できる選手**を育てます。「もっと食べろ」「もっと鍛えろ」と言われたからやるのではなく、「なぜ体重が増えないのか」「今の睡眠時間で十分なのか」「自分はどんな身体をつくりたいのか」を自分自身で考え、行動する。秋冬の取り組みを数字でも確認できるよう、測定や日々の記録も取り入れながら、春には一回りも二回りも強くなった身体を目指します。

② 頭を鍛える ― 指示待ちの野球から、考える野球へ

技術があるだけでは試合には勝てません。アウトカウント、点差、イニング、走者、打者、投手、守備位置、相手の特徴――。野球では、一球ごとに状況が変わります。そこで必要なのが、**「見る → 考える → 決める → 動く → 振り返る」**という力です。指導者からサインや指示が出るまで待つのではなく、「次に何が起こるのか」「今、自分は何をすべきなのか」を予測して動ける選手を育てていきます。練習だけでなく、体育理論等の時間も活用しながら、試合映像や具体的なケースをもとに野球を学びます。指導者もすぐに答えを教えるのではなく、

「なぜ？」「何を見た？」「他の選択肢は？」「もう一度同じ場面ならどうする？」と問い続けます。**正解を覚える野球ではなく、自分で正解を導き出せる野球へ。**

これが、この秋冬に目指す「野球頭づくり」です。

③ 心を磨く ― 応援される人間になる

私たちが最も大切にしたいことの一つです。野球部員としての成長は、グラウンドの中だけで判断できるものではありません。授業、学校生活、寮生活、家庭生活、挨拶、返事、掃除、時間、整理整頓、道具の扱い、仲間への声掛け。むしろ、**誰も見ていない時にどのような行動ができるかに、その人の本当の姿が表れる**と考えています。

遅刻をしたから怒られる。挨拶をしないから注意される。掃除をしないから指導される。

それだけでは、本当の成長にはなりません。「なぜ時間を守る必要があるのか」「自分の行動が誰に影響を与えたのか」「次はどう行動するのか」そこまで自分で考え、自分で自分を律する選手になってほしいと思います。

「かっこいい大人になれ。」この言葉を、私たちは選手たちに伝えていきます。

方谷學舎が大切にする、「至誠惻怛」「知行合一」の精神は、野球にもそのままつながっています。

3. 食事について

① 食事トレーニングの意識醸成について

食事については、現在の野球部でも「身体づくり」の重要なトレーニングの一つとして位置付け、すでに取り組みを始めています。 現在、平日の夕食時には、白米を 1,000g ずつ計量しながら、自分がどれだけの量を食べているのかを確認して食事をするようにしています。

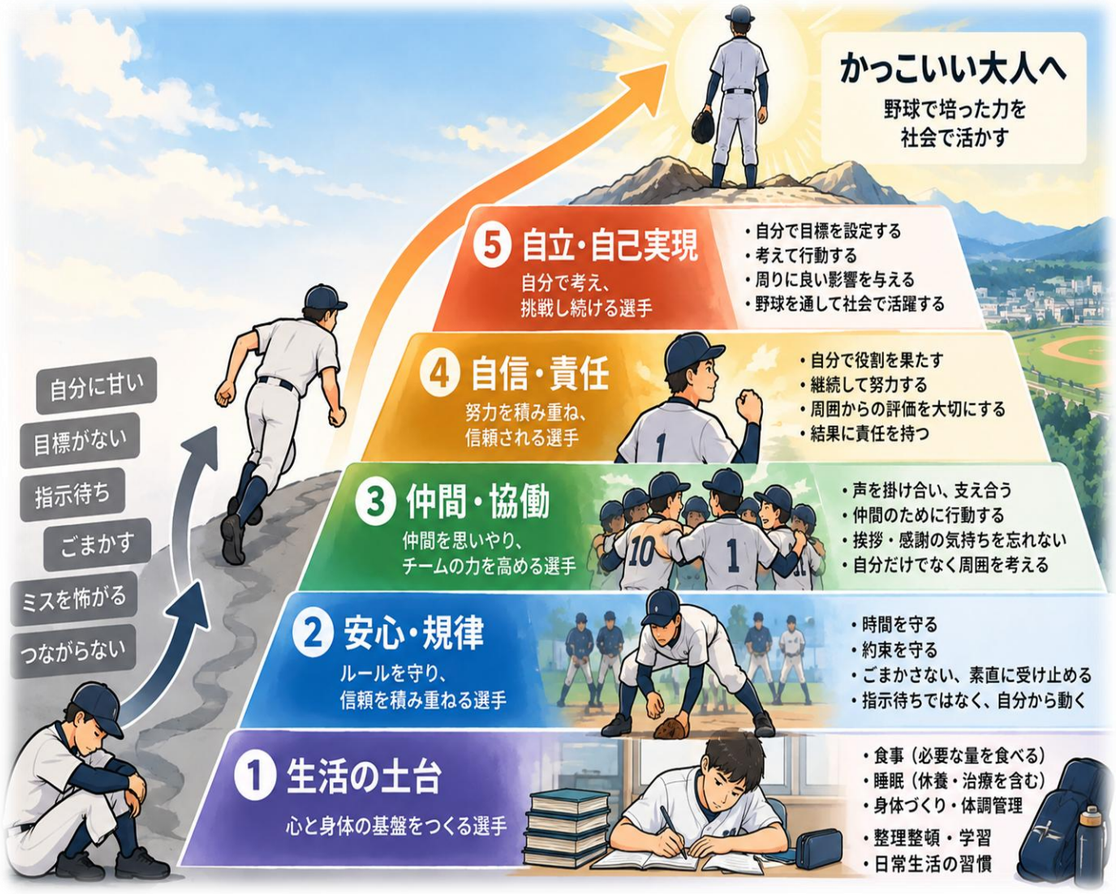
今後については、夕食時に 1,200g を一つの目安として摂取することに加え、1 時間目から 4 時間目までの間に補食としておにぎりを摂取する体制を整えているところです。補食のおにぎりについては、食堂の方や野球部マネージャーの松岡さ

んにも協力をお願いし、継続して取り組める体制づくりを進めています。 単に「たくさん食べなさい」と指導するのではなく、「なぜ食べる必要があるのか」「自分にはどの程度の食事量が必要なのか」「食事によって身体がどのように変化しているのか」「野球選手としてどのような身体を目指すのか」を選手自身が理解することが大切だと考えています。 そのため、体重についても定期的に記録し、一人ひとりが自分の身体の変化を確認できるようにしていきます。

② 専門家による食育指導について

さらに、今後は指導者だけで身体づくりを進めるのではなく、専門的な知識を持つ方にも関わっていただきたいと考えています。 私が以前から交流のある、元東北楽天ゴールデンイーグルスの岩見雅紀さんが、現在「食育こーぼ」において食育指導に携わっておられます。そこで、保護者会でもご提案させていただいたうえで、岩見さんにもご協力いただき、選手一人ひとりの身体や目標に応じた食事の摂り方などについて、専門的な立場から指導していただくことを検討しています。

また、必要に応じてプロテイン等の活用についても提案していただくことを考えています。費用が発生するものについては、当然ながら学校・指導者だけで決定するのではなく、 内容や費用等をご説明したうえで、保護者の皆様と相談しながら進めていきます。 食事量を増やすことそのものを目的とするのではなく、選手それぞれに必要な食事・栄養について学び、最終的には「自分の身体を自分でつくり、自分で管理できる選手」に育てることを目標とします。



4.井手先生から

最近の練習を見ている中で、選手たちには「自分たちのチームに対する誇りやプライド、こだわり」を、これまで以上に持ってほしいと感じています。

先日の練習でも、チームとして決めている徹底事項が十分に守られていない場面がありました。そのこと自体も課題ではありますが、それ以上に考えてほしいのは、周囲の選手たちがその状況に気づきながらも、仲間同士で声をかけることができず、最終的に指導者から声をかけられ、選手同士で話をする形になったことです。仲間に対して厳しいことを言うのは簡単なことではありません。「嫌われたくない」「関係を悪くしたくない」という気持ちが生まれるのも当然だと思います。しかし、本当に「自分たちが変わりたい」「自分たちで良いチームをつくりたい」と思うのであれば、必要なときには仲間に対して厳しいことを伝えることも大切だと考えています。

仲間が間違った方向に進んでいるときに、見て見ぬふりをすることが本当の「優しさ」ではありません。

本当の仲間だからこそ、間違っているときには「それは違う」と伝える。

本当の仲間だからこそ、時には厳しい言葉をかけてでも、良い方向へ引き戻そうとする。

そうした関係を築くことができて、初めて「本物の仲間」になっていくのではないかと思います。

本校野球部の選手たちは、全員が親元を離れ、寮生活を送りながら、日々の学校生活や野球に取り組んでいます。毎日同じ時間を過ごし、衣食住を共にするからこそ、この3年間を「一緒に野球をした仲間」で終わらせるのではなく、苦しいときには支え合い、間違っているときには本気で指摘し合い、お互いを成長させることのできる「本物の仲間」になってほしいと思っています。

5. 総監督から（小谷理事長）

先日から、極力可能な限り生徒の練習に参加するように最優先しているところですが、個々の課題意識には大きな差があることを感じています。

「練習」は「学習」と同じであることを先日お伝えしたところですが、同じ時間を過ごしても「課題意識」によって、その時間の意義には大きな差が生じてしまうもの。その「課題意識」には、「いつまでに、何を、どのように」アップするのか、さらにそのために「どのような具体策」を講じているのかが重要です。

高校野球は、あくまでも『甲子園をめざす』。甲子園を目指す過程において、『勝つ』ことの意味や意義、勝とうとすることを通して社会性、共感性などの人間形成への営みなのです。

結果、甲子園に行くことができなくても、『すべてをかけて頂点をめざす』ところに価値があるのです。

したがって練習試合で勝った負けたにこだわるのはナンセンス。私たちは時にわざと負けゲームも作ります。わざと僅差で後半に入れるような操作もします。なぜなら、練習試合はそれまでの課題を確認し、次の課題を明らかにするために時間を費やすものだからです。また、チームとしての徹底事項を積み上げていくために一週間という刻みで学ぶための材料にするためだからです。

にもかかわらず「勝った負けた」、「打った打たない」、「打率がどうだ」･･･B クラス C クラスの相手に勝っただの負けただの、B 級 C 級の投手を打って喜んで話題にしているようでは頂点など程遠い。

このような意識レベルでは、日々「練習のための練習」を繰り返すことになってしまいます。そうではなく、どういうバッティングにすれば 150km の球が打てるのか、どう守れば地を這うような強い打球を処理できるのか、どうすれば6秒を切って走ってくる選手たちのホームインを防げるのかなど「常に『頂点』を意識した練習への意識改革」が求められています。その意識が、自分たちは夢かなわなかったとしても、いつか後輩がそれを実現してくれるチームへとつながっていくのだと考えています。

一日も早い「野球ごっこ」意識からの脱却と「本物の野球人」に近づけるよう向き合っていきたいと考えています。