

<真剣味>④

2016. 2. 10

1/30サミット終了

新潟県青少年野球団体協議会主催によるNIGATA野球サミット2016が1月30日に朱鷺メッセを会場に開催されました。野球の競技人口が減っている中、様々な組織が協力して、野球の将来について考え、また活動を起こすという集まりでした。

その中で、元日本ハムファイターズの稻葉篤紀様による「求められる指導方法」について講演がありました。○少年野球時代は練習が楽しく、○シニア時代は人間的成长なくして技術の向上なし、という観点から挨拶・礼儀の徹底を受け、○高校時代は楽しい野球と甲子園のはざまで思い悩んだそうです。また、指導者も「進化する」必要があるというお話を聞かせて頂き、ドキッとする場面がありました。とても勉強になりました。

その後、医療の立場から、けがなく野球を楽しむため、私が特に心に残ったのは「発育に応じた指導」。人は脳・神経の発達が早いので小学校時代は、動作・楽しさを覚えることが必要。中学校時代は呼吸・循環器が発達するので、活動性や体力を鍛えることが必要。高校時代は骨格もしっかりするので、筋力トレーニングは良い。ニュアンスが違ったかもしれません、私はこのように受け止め、もう一度、自分のやっていることを確認し必要に応じて変えていかねばと思いました。ちなみに野球肘は悪化するまでひそんでいるそうです。

ラグビートップリーグ入れ替え戦から

ラグビーの入れ替え戦では下のリーグのチームは勝たないと上には上がれない。引き分けではダメだそうです。ある入れ替え戦の試合を観ていて感じたことです。(素人ですのでラグビーを良く知っている人は勘弁してください。)

ラグビーの醍醐味であるタックルは迫力があり、またあの大きなカラダでスピードある走りには感心させられます。その時の試合も精一杯走って、またしっかりとタックルで相手を止めていたように思います。ただ後半になっても得点は同点。両チームとも焦ってしまい、もしかして普段の動きではなかったかもしれません。大事な時に、パスを出せばスローフォワード、スローインすれば真っすぐ投げられず、チャンスを自分達でつぶしていました。大事な時、あるいはしごれる場面だからこそ、そこでは普段練習しているプレーをアドレナリン出しながらも何気なくやってほしかった、というのが本音です。

その時、ラグビーワールドカップの日本対南アフリカ戦を思い出しました。キックを決めれば同点、トライを獲れば逆転、そこでボールを回して逆転を狙った。普段からそういう設定の練習をやっているから、あの場面での選択ができたのかなと思いました。やはり普段から試合を想定し、練習していれば、緊張の場面でもカラダが自然と動いてくるのかなと思いました。

その他

- トライ
 - ・感情は殺すな！ コントロールせよ。最も楽しむ者が、最も強い。
 - ・やらなければと思った時に、スーッと動けることが大切。動かず、仕事をあとに回す人は仕事がたまるいっぽう。結局、解決できず。忙しい人ほどテキパキとこなす能力も高いとよく聞きます。
- 良い刺激
 - チーム内に良きライバルはいますか。人が伸びる時には、いろんなタイミングがあることでしょう。集団で活動していれば、その中に競える仲間がいるか、いいかでも自分の成長には違いが出てくると思います。ライバルがいれば、自分の劣っている部分、あるいは逆にアピールできる部分も分かってくるはず。そこですぬてしまうか努力するかで、その後が大きく変わります。さあどうする！
- 人間ドック
 - ほぼ毎日、7,000歩以上のウォーキングをこなし、また食事の制限も続け1月には73,0Kgあった体重も2月9日現在69,4Kgまで落とすことができました。60kg台は40年ぶりです。ただ、リバウンドだけが怖いです。