

「平成 27 年度所沢市少年野球連盟主催指導者講習会」報告

講演『ありがとう！少年野球』

講師 全国野球振興会理事長 八木澤壮六先生

平成 28 年 2 月 11 日 13 時半～

於：所沢市消防本部 3F 講堂

ビクトリーズ出席者：肥沼事務局長、牛腸コーチ、佐藤雄二コーチ
滝本父母会長、安藤父母会副会長、西島

平成 28 年 2 月 14 日

報告者：西島嘉明

※上記の通り連盟主催の指導者講習会が開かれました。講演の内容が北秋津ビクトリーズにとっても有意義であると考えここに講演報告をします。指導者は勿論のこと、父母の皆様にも一瞥頂き子供たちを故障から守り楽しく野球ができる術を会得頂ければ幸甚です。

※八木澤先生のプロフィールはネット上に掲載されている通りです。私（西島）は、少年時代からのプロ野球ファンであり特に最頂チームであるパ・リーグ東映フライヤーズ（現北海道日本ハムファイターズ）の大ファンでよく当時の後樂園球場や神宮球場に観戦に行きました。そこで何度か俗にいう針の穴を通すような抜群のコントロールを有するロッテオリオンズ（現千葉ロッテマリーンズ）の八木沢壮六（現役時代の登録名）投手の姿を目にしました。小柄な体から全身を遣って投げる配球術は敵ながら「あっぱれ～！」の一言でした。当時の東映～日拓ホーム（昭和 48 年一年限りで身売り）～日本ハムで主力打者だった張本勲、大杉勝男、白仁天（ハク・ジンテン）らの暴れん坊打線をきりきり舞いにさせるシーンを観ました。昭和 48 年には太平洋クラブライオンズ（現埼玉西武ライオンズ）を相手にロッテがフランチャイズにしていた仙台宮城野球場、現在は東北楽天ゴールデンイーグルスの本拠地コボスタ宮城で完全試合（ノーヒットノーランに加え無四死球、ノーエラーで 9 回打者 27 人を完璧に抑える偉業）を達成しました。また翌年カネやんこと金田正一率いるロッテが読売ジャイアンツの V10 を阻止してセ・リーグ覇者となった与那嶺要率いる中日ドラゴンズに日本シリーズで勝ち日本一をも経験しました。因みに当時の中日のエースはかの有名な星野仙一。ロッテは八木沢の他成田、木樽、金田留弘、村田兆治等エース級の投手が目白押しでした。また国民的スターの長嶋茂雄氏はこの年を

最後に現役を引退し川上哲治氏の後任として読売ジャイアンツの監督に就任しました。八木澤先生は現役引退後多くのプロ野球チームでコーチをなさり現在に至っています。以上長くなりましたが私なりの八木沢壯六観を記しました。一部私の記憶に誤りがあり事実と異なる点があるやもしれませんが、その点はどうかお許してください。

【講演内容】（文章を簡潔に記すため発言内容を極力忠実に箇条書きとします）

- ・ 出身は栃木県今市市（現日光市）作新学院、早稲田大学で投手としてプレー
- ・ 小さい時から体を動かすことが好きで冬はスケート、スキー、ソリ、夏は山登りやロッククライミングをした。
- ・ 製材業を営む実家には倉がありそこで壁当てをはじめたのが野球の原点。
- ・ 壁当ては自分が投げる力加減で強く跳ね返ったり弱く跳ね返ったりした。5m、10m、15mと徐々に距離を伸ばし自分なりに楽しんだ。
- ・ 壁当ては自分より高い位置にボールを投げるため肩を壊さない。今時の投手は低めへのボールのコントロールを意識しすぎて頭の位置を低くして投げるがこれは故障の原因になる。
- ・ 低い球より高い球を投げる方が肩や肘が自由に使えて人間の体の構造上理にかなった形になる。
- ・ 頭を低くせず上を向いて高く遠くへ投げる練習が効果的。
- ・ 35歳で現役を引退するまでこの練習方法で一度も肩を壊したことはなかった。
- ・ 当時のプロ野球界でコントロールでは誰にも負けなかった。
- ・ よく投球フォームというがフォームは静止した状態をいい、正しくは動いた状態を投球モーションという。
- ・ 投球で一番大事なことは「身体をねじること」。
- ・ 英語ではこれをインスパイラル (inspiral) という。
- ・ 正面を向いて投げる投球モーションはよくない。
- ・ 右投手なら手首から先を三塁方向へ払うような投げ方をするのが理想的。その時「肘のねじれ」を意識して投げると同時に上半身を左に倒し右肩が前へ出るような投げ方をする。
- ・ 投げ終わった後、手の甲が内に向いている状態が良く、手の甲が外側を向いている状態は良くない。すぐに肘を壊しやがては肩まで壊す原因となる。
- ・ 体温計（昔の水銀計）や歯ブラシを使用後にメモリを下げる（水を払う）動作をイメージして欲しい。これは人間の自然な動き。手のひらを上に向けるような投げ方は正しくないし肘や肩の故障の原因になる。
- ・ 投げ終わったとき右手の親指が手の平の中に入るような投げ方が理想的。
- ・ ボクシング選手はパンチを打つとき体を左に倒し肘をねじりながら肩を前に大きく出す。

《4つのポイント》

① 腕のポジション

- ・二の腕を中心に肘の角度は90度、脇の下から胴にかけても90度がベスト
- ・腕の加速を利用して後ろから前へ更に加速する
- ・手首から先を速く抜く（三味線やギターを弾く感覚）

② 肘のポジション

- ・オーバーハンド、スリークォーター、サイドスロー、アンダーハンドのいずれも必ずインスパイラル（ねじれ）を入れる

③ 利き腕と反対側の使い方（グラブをはめた手の使い方）

- ・グラブを後ろへ流しては絶対にダメ（体が流れて球に力が加わらず制球も乱れるから）
- ・ボクシング選手の利き腕と反対側のグラブのポジションこそがピッチングそのもの
- ・腕相撲は利き手と反対側を机の端に添えその方向へ上半身を倒すような動作をするがその力の入れ方はピッチングに応用できる
- ・ボールは球面体なのでしっかり握る
- ・ボールの上に指を添えて投げる
- ・ランニングをする時は肘をまげてなるべく横において走る
- ・肘を大きく後ろに振らない

④ 足の使い方

- ・インパクトまでのわずか30cmでピッチングが決まる
- ・マウンドのプレートは幅15.2cm、長さ61cm この位置から投げる
- ・プレート板を蹴ったらダメ 身体がバラバラになる
- ・質問：球を投げる時、肩から先にキャッチャー方向へ行くか？お尻から先に行くか？
答え：ヒップファースト（お尻から先に行く）が良いフォーム 頭の位置よりお尻の位置が先に行く感じ
- ・軸足は前へ出した足に引っ張られる感じが良い
- ・軸足を蹴り上げるピッチャーは球が軽くなる 軸足は絶対にあげない
- ・身体全体をねじれば軸足は必ず投げだした足と反対側に伸びる
- ・足をハネあげない
- ・**身体の位置が大切** 自転車に乗って左折する時は必ず身体が左側へ倒れる→自然体
- ・インハイのボールはどんな巧打者でも打てない（身体のねじれが不足するから）

☆ピッチングとは：自分の持てる能力（スピード・筋力・頭脳）を100%使って投げること

☆ピッチャーは9番目の野手という考え方は良くない ピッチングが疎かになり専念できない そもそも守る必要はない

《ピッチャーとしての練習方法》

- ・投げてフォームをつける（モーションをつける）
- ・ブルペンに入って投げるのがトレーニング
- ・投げて：コントロールをつける
 - ：変化球を投げる
 - ：感性をつける？（養う？）
 - ：スタミナをつける

：毎日 300 球から 500 球を 3 時間から 4 時間をかけて投げる 正しいモーションから 7、8 割のスピード（力）で投げれば毎日投げて問題はない

《子供たちへ》

- ・学問をすることが一番大切 知識を持つことが大切
- ・精神力 気持ちを強く持つ 嫌だとかこうしたいとか意思表示をハッキリする 自分に自信をもつ
- ・体力 強い身体
- ・技術 絶対必要
- ・感性 持っている力を引き出す
- ・言葉 必ず問題を引き起こす 罵声を浴びせない
- ・夢 目標にする
- ・フェアプレーを心掛ける
- ・社会人になっても素晴らしい青年になってほしい
- ・抑制の美（相撲解説、杉山さんの言葉）
 - ① ガッツポーズなど絶対にしない
 - ② 相手のことを思い遣って話したり行動したりする
 - ③ 勝敗よりも大切なもの？（＝人間としての感性？）を磨く

《お母さん方へ》

- ・子供を励ます
- ・良い（栄養価の高い？）食事を与える
- ・胃の強さが勝負
- ・喉の大きい人？（首周りの太い人？）はすごい力を持っている

【講演総括】

八木澤先生は投手出身だけに講演の多くの時間を投球に費やした。キーポイントは身体や肘のねじれと手首から先の“振り”。投球後の軸足の位置。松坂投手が入団 2 年目の西武で見たとき申し分のない投手だったが大リーグ経験後は軸足を前へ蹴り上げるようになってるのが残念と、暗に正しくない投球動作が故障の原因と言いたげな表情が印象的でした。