

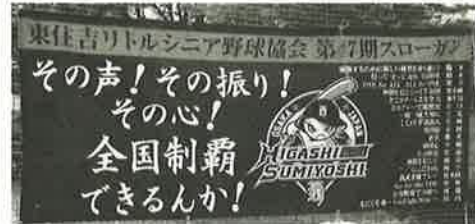
あの強豪の練習が見てみたい!

チーム紹介

東住吉シニア

(ひがしすみよしにあ)

会長：中野和典 監督：岩崎勝己
ヘッドコーチ：中野義一
コーチ：阿字大作、松本秀昭、金村昌弘、澤多弘也ほか
部員：55名[1年：17名、2年：21名、3年：17名]



所属する日本リトルシニア関西連盟では6番目に古い、1972(昭和47)年創部の伝統ある中学硬式チーム。2015年秋にいったん休部となったが、2016年春に岩崎勝己新監督の下、1年生18名で再スタート。2017年には中学硬式野球・関西ナンバーワン決定戦「タイガースカップ」に初出場。創部46周年を迎えた今季は初めて出場した全国選抜大会にて16強入りを果たした。



監督紹介

東住吉シニア監督

岩崎勝己 (いわさき・かつみ)

1971年生まれ、大阪府出身。大阪・上宮高時代は同学年の元木大介さん(元巨人)、種田仁さん(元中日ほか)らとともに甲子園出場を経験。準優勝に輝いた1989年センバツでは正右翼手を担った。高校卒業後は東京農業大を経て、三菱自動車岡崎に入社。社会人野球で7年間プレーした。2000年の都市対抗終了後、現役を引退。2002年まで三菱自動車岡崎のコーチを務めた。2016年春、東住吉シニアの監督に就任。今季はチーム初の選抜大会出場に導いた。



初のセンバツ大会で果たしたベスト16
創部は46年前となる1972年。長い歴史と伝統を誇るチームだが、2000年以降は全国の舞台とは無縁のシーズンが続いた。部員集めにも苦戦し、2014年からの2年間は入部者がゼロ。2015年秋、12人いた3年生の卒団と共にチームは一時休部状態に。リセットされたチームの再建を託され、新監督に就任したのは、大阪・上宮高時代に甲子園出場経験があり、社会人の三菱自動車岡崎でも7年間プレーした経歴を持つ岩崎勝己氏。2016年春、社会人野球経験者3名を含む新スタッフ陣と新1年生18名が集い、チームは再スタートを切った。
新生東住吉シニアが掲げたチームスローガンは「日本一の走塁ができるチームになろう!」。社会人野球レベルの走塁技術や知識の注入は、選手たちの上達欲を大いに刺激した。「投球軌道から判断し、ワンバウンドになると予測した時点で先の塁へスタートを切る『軌道ゴ』などを伝えていくと、『そんなやり方があるのか!』といわんばかりの反応とともに選手たちの目が輝き始めたのがわかりました。興味が沸くと吸収スピードも早いです。ウチには、相手バッテリーの配球を読み、変化球を投げると予測した時にランナーの判断

あの強豪の練習が見てみたい!

強豪チーム練習レポート②

東住吉 リトルシニア

大阪・硬式



休部を乗り越えて、再び強豪へ名乗りオレたちが築く東住吉の新時代!

約半世紀の歴史を持ちながら、2015年に部員不足の影響で無念の休部を強いられた東住吉シニア。しかし2016年に復活すると、最上級生不在ながら大会でも結果を出し、ついに全国の舞台にたどり着くまでになった。生まれ変わったチームは、なぜ早々に躍進できたのか。チームの練習を通して、その秘密に迫る!

(取材・文・写真=服部健太郎)



あの強豪の練習が見てみたい!

チームの練習メニュー8心得紹介

守備練習

試合で起こりうる動作は
練習の中に必ず組み込む

守備面で大切にしているのは送球練習を含んだゴロ捕球メニュー。取材日も手投げによってゆるく転がされたゴロをネットに投げ込む練習を全選手が交代でやっていた。「内野だけでなく、外野にも投手にもやらせます。高校ではどこを守るかわかりませんし、内野の基本的な動きはできるようにして送り出した」(岩崎監督)

「練習していないことを試合でやるべきではない」という考えの下、バックスやジャンピングスロー



を用いたドリルもゴロ捕球練習の中に組み込まれている。

打撃の心得

打撃面の2大テーマを
実現するために

打撃面における2大テーマは「強く振る」「好球を見逃さない」。テーマの実現を後押しすべく3ボール0ストライク以外のカウントで「待て」のサインが出る可能性はゼロ。「強いスイングさえ実行できていれば、ボール球に手を出してもけつしてしからない」という統一ルールも指導者間で定められている。

「ボール球に手を出したことをしかってしまうことで思い切り振れない選手になってしまうことが怖いんです。それよりも好球を見逃すことのほうがよくない。そこはむしろし



かります」(岩崎監督)

投手の心得

投球練習の軸は
キャッチボールにあり

投手陣の合言葉は「キャッチボールを大切にしよう」だ。「ブルペンがないグラウンドで練習するケースが多いこともあり、投球練習はキャッチボールがメインメニュー。最初は不安もありましたが、きちんとやればキャッチボールで十分成果を出せることがわかりました」(阿字コーチ)

1年生の間はストレート中心の配球が徹底され、変化球を投げていいのは投手有利のカウントのみ。変化球を使わずとも打者を追い込んでいけるストレ



ートを磨くことに重きが置かれる。

走塁の心得

迷いを消し去る決め事が
「思い切り」を生み出す

走塁面で重要視していることはケース別の「決め事」を明確に設けることで「迷い」を消し去り、走塁に大切な「思い切り」を生むことだ。

「たとえば「ヒットエンドランは外野にライナーが飛んでも止まらず、そのまま走り続ける。ライナーゲッツーになったら仕方がないですませよう」といったように、起こりうるさまざまな状況に決め事を設けてしまおうと思ひ切りが生まれる。選手たちの迷いを排除することが指導者の仕事。作戦が裏目に出たら「ベンチが悪い」ですませればいいんです」(岩崎監督)



東住吉シニア 練習スケジュール

1週間の主な流れ

水・木曜日＝自由参加練習日

(18:15～20:15)

土日祝＝練習(8:00～17:00)、
試合



専用グラウンドを有しないため、活動日に合わせ、大阪府、京都府、奈良県に位置するグラウンドを確保する方式をとっている。平日練習は大阪府内の加美北公園を主に使用

基本の練習メニュー

9時 アップ開始
アップ終了後
①ティー打撃
②フリー打撃(2カ所)
③ゴロ捕球練習
④外野ノック
⑤バント練習
⑥トレーニング
⑦フリー打撃の補助
(全部員を7つのグループに分け、①～⑦をローテーション制にて同時に進行)

ローテーション後

- ・ 走者をつけたケース別バント練習
- ・ 投内連係
- ・ シートノック

17時 練習終了

チーム全員で一つの練習に取り組む

練習メニューを組む際の基本スタンスは「学年、ポジションに関係なく、全部員で同じメニューを消化する」。取材日のように部員を複数のグループに分ける際は、学年を超えた交流機会を増やすべく、各グループに全学年がそろるように振り分けられる。バッティング不可のグラウンドで練習する機会も多く、その場合は守備、走塁練習を中心としたメニューが組まれる。平日練習は原則自由参加。学業を優先し、練習日に塾に通っている部員も少なくない。

でスタートを切っても構わないというサインがあるのですが、選手たちの配球を読む力の向上とともに盗塁成功率もどんどん上がっていききました」(岩崎監督)

常に上級生との戦いを強いられた2016年度は苦戦続きだったが、チームは着実に力をつけていった。昨季はタイガースカップ初出場。今春は初めて出場した全国選抜大会で見事16強入りを成し遂げた。

再スタートから3年目に突入した今季は17名の新1年生が加わり、部員数は55名に。チーム再建に尽力した中野和典会長は「専用グラウンドを持たないジブシーチームにも関わらず、これだけの選手が入部を希望してくれたことがうれしい。3学年がそろった今年、ようやく本当の意味でチームが復活できた気がします」と笑顔で語った。

負の感情を瞬時に消し去ることの大切さ

東住吉シニアのモットーは「その気になれば誰もができることを全力でやろう!」。

岩崎監督は「このモットーを実行するためには「しまった!」「恥ずかしい」といった感情を瞬時に消し去ることが大切」と話す。

「たとえば、大チャンスの場面で打席に立った選手がボテボテのピッチャーゴロやポップフライを打ってしまったとします。この時

保護者の声もチエツク

指導者陣の姿勢が不安を「掃」

この日、練習グラウンドを訪れていた3年生のお母さん2名に話を聞くことができた。

約2年前、子どもの希望で再スタートを切ったチームに入ったが、上級生はゼロ。2人は「見本になったり、しかつてくれたりする先輩がいらない、という点が親としては一番の気がかりだった」と当時の心境を振り返った。

「でも、いざ活動が始まると、指導者の方々が先輩の代わりにもなるうとしてくれるのがものすごく伝わってきたんです。その気持ちが大きうれしかったですし、上級生がいなくても「ダメリットも」一切感じなかった」

「指導レベルは間違いなく高いですし、練習試合でも少しでも多くの選手に出場機会とチャンスを与えようとする姿勢が伝わってくる。いい仲間にも恵まれた息子がいつも楽しそうに活動していることがうれしい」

「このチームでよかったです」と口をそろえたお母さんたちの笑顔が、チームのいい雰囲気を象徴していたように感じた。



麻生川 朋哉 主将
(3年生・三塁手)

チームのキーマンを直撃!

キャプテンに聞きました!!

「このチームを選んだ理由を教えてください」

麻生川 「どこのチームに入ろうか、悩んでいた時にお母さんがインターネット上で東住吉シニアのホームページを見つけてきて、社会人野球を経験した指導者がたくさんいて、いい指導が受けられそうだと感じ、決めました。実際に入ってみて、いかがでしたか？」

麻生川 「指導レベルの高さにびっくりしました。技術指導に関しても「なるほど」と思われることばかり。走塁面でワンバウンドを徹底することで相手バッテリーが低めの変化球が投げづらくなり、ストライクゾーンがどんどん上がってくる効果を感じた時は「こんなプレッシャーのかけ方もあるのか」と。このチームにいたからこそ得られた指導なんだという」と強調することがあります。

麻生川 「先輩がいなくてもへの不安はあったか？」

多くの選手は打った直後にすぐさま全力で走り出すことができない。「しまった」「悔しい」「恥ずかしい」といった感情が、全力疾走を邪魔してしまうんです」

東住吉シニアでは「バッターでいるのはバットがボールに当たるまで。インパクトの瞬間にランナーに変身しよう」という合言葉が存在する。

「もちろんインパクト後もバットは振り切る必要はあるのですが、イメージとしてはバットにボールが当たった瞬間にランナーに変身しようじゃないかと。でもうちに入部したばかりの選手は「しまった」「打てなかった」「悔しい」といった感情におおわれながら走り出すケースが大半です。それはインパクト後すみやかにバッターからランナーに変身しきれていない証でもある。仮に途中から全力で走ったとしても、それは真の全力疾走とは呼べません」

「失敗が多いスポーツ」ともいわれる野球という競技において「しまった」という感情はつきもの。大切なのは失敗をしないことではなく、失敗した時の「しまった」という感情を0.1秒で打ち消せる選手になること。指揮官は「訓練、意識次第で誰もが負の感情をすぐさま消せる選手になっていけます」と力強く語った。

「どうとする気持ちがよく伝わってきたので不安はなかったです。ただ、上級生相手の試合ばかりで全然勝てなくて、精神的にもきつかったですし、ずっと勝てないんじゃないかと不安にもなったんですけど、指導者の方々が「この苦しい経験は絶対に後で生きてくるから」と言い続けてくれて、その言葉を信じていたら、本当にいい結果が出るようになりました。」

「同年同士の対戦になったら、試合が一気に楽になったのでは？」

麻生川 「案に感じましたね。どんな強そうな相手でも「しよせん同じ年じゃないか」と思えたので(笑)。

「岩崎監督は、自らの高校時代のセンバツ決勝戦でのエラーの話を必ず選手たちに話すんですね。」

麻生川 「はい。合宿では試合の映像も見せてくださいます。全国優勝がかかった試合で最後にエラーをしてしまうという、つらい経験を僕らのためを思い、伝えてくれる。エラーした後、到底間に合いそうにない状況で全力でボールを追いかけた姿には心を揺さぶられました。」

「今後の抱負を聞かせてください。」

麻生川 「チーム全員で、目の前の当たり前のことを当たり前のようにつくり続け、神宮で全国制覇をしたいと思っています。」

「ウォーミングアップのダッシュメニューなどですつまずいて転んでしまうケースがしばしばあるのですが、新入部員は転んだことに対する恥ずかしさが勝ってしまい、すぐに起き上がるって走り出せない。でも、そんな時、うちのチームでは必ず「後(あと)！ 後！」という声に至るところから飛んでくる。そんな環境にいると、次第に転んでも瞬時に起き上がり、全力で走り出せる選手になっていく。こうした変化が野球のプレー上で起こりうるすべての負の感情を一瞬で消せるプレーヤーになることにつながっていくんです」

真価を問われるのは「ミスをした後」

取材日の練習中、東住吉ナインが発する「後！ 後！」というフレーズを数え切れぬほど、耳にした。シートノックメニューで誰かがゴロをはじけば、「後！ 後！」という声グラウンドじゅうに響き渡った。

「ゴロをはじいたとしても、すぐさま拾って正確に送球すればアウトになるケースは多い。でも普段からはじいたボールを拾う練習をしていなければ、実際の試合では結構な確率でボールが手につかなかったり、暴投してしまったり、という残念な結果になってしまふ」

ノックの打球をはじいた際、ボールを拾いに行くこともなく、ノッカーに「もういっちょ

エースも直撃!

日本代表入りを目指す快速右腕

エースとして東住吉シニア投手陣をけん引する阿字悠真投手に話をうかがった。

「東住吉シニアを選んだ理由は何？」

阿字 「ほかが中学に上がるタイミングで、父がコーチになったことが一番の理由です。先輩がいなくてチームだったので、下級生の頃の対戦相手は上級生ばかり。自分の投げる球が上級生には打ち頃だったみたいでよく打たれましたが、この時期に思うような結果が出ず、苦しんだ経験が今に生きていると感じます。タイガースカップ、選抜大会に出場できたことは大きな自信になりました。」

「ストレートの質のよさにはれはれます。現在の最速スピードは？」

阿字 「135キロです。低めでもしつかりと伸びるボールを投げることを意識しています。」

「今後の抱負を教えてください。」

阿字 「中学の間に140キロを投げられるようになりたい。日本代表に入れたい。日本代表に狙いを定めています。」



あの強豪の練習が見てみたい!

選手アンケート

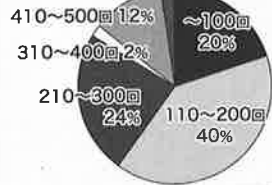
東住吉シニア
野球部員に聞きました!

協力: 1~3年生51名
※一部、複数回答あり

練習についてのクエスチョン

Q1 1日のスイング数は?

510回~2%



平均: 500回
最高: 1000回

Q2 自主練で力を入れているメニューは?

- 1位 素振り (19人)
- 2位 ティー打撃 (13人)
- 3位 筋トレ・体幹 (12人)
- 4位 投球練習 (5人)
- 5位 ランニング (4人)

1日のスイング数の平均500回とあるように、素振りを頑張っている選手が多い。ティーマも合わせると半数以上が打撃系練習に力を入れている。体幹はバランスボールを使う選手がいるなど、工夫していることが伺える。

Q3 チームにとって大事なメニューは?

- 1位 打撃練習 (28人)
- 2位 守備練習 (11人)
- 3位 ウォーミングアップ (5人)
- 4位 パント練習 (2人)
- 5位 連携練習 (2人)

実戦でも思い切りのいいスイングを実現させるため、練習から「強く振る」「好球を見逃さない」をテーマにしているナイン。打撃練習が2位に大差を付けるのもうなずける。2位の守備練習も試合を想定して行われるので意識が高い。

チームについてのクエスチョン

Q1 このチームに入ってよかったことは?

- ・野球以外のこれからのことも教わる (3年生)
- ・野球への考え方が変わった (3年生)
- ・野球を通して仲間と信頼関係を築けた (3年生)
- ・最高の仲間と甲子園でプレーできた (3年生)
- ・監督やコーチと仲がいい (2年生)
- ・面白いチームメイトばかり (2年生)
- ・健康を常に気にするようになった (1年生)

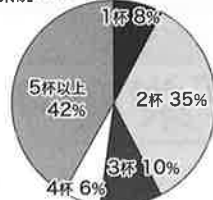
Q2 チームの野球博士は?

- 1位 山内凛選手 (3年生) (9人)
 - ・プロ野球にくわしい (3年生)
 - ・道具をあつつかうときの注意点を教えてくれた (1年生)
- 2位 谷口大選手 (3年生) (8人)
 - ・質問するとすぐに返事が返ってくる (3年生)
 - ・野球選手の名前が次々と出てくる (3年生)
- 3位 大橋葵平選手 (2年生) (7人)
 - ・話していたら野球にくわしいことがわかった (2年生)
 - ・野球のルールをよく知っている (2年生)

キミについてのクエスチョン

Q1 ごはんを1日どれくらい食べる?

お茶碗……



Q2 好きなおかずは?

- 1位 からあげ (18人)
- 2位 肉全般 (13人)
- 3位 ハンバーグ (6人)
- 4位 生姜焼き (3人)
- 5位 ホイコーロー (2人)

Q3 1つだけ願いが叶うとしたら、何がほしい?

- ・毎日練習できる場所…自主練の場所に困っている (3年生)
- ・ドラフト指名…プロになりたい! (3年生)
- ・富…大金持ちになりたい! (3年生)
- ・運…チャンスに強くなりたい (2年生)
- ・ゴツい体…パワーを付けたい (2年生)
- ・最新のスマホ…使っているのがポロポロになったから (2年生)

Q4 将来の夢は?

- 1位 プロ野球選手 (26人)
- 2位 甲子園出場・活躍 (7人)
- 3位 建築士 (2人)

Q5 好きな野球本は?

- 1位 ダイヤのA (20人)
- 2位 MAJOR (14人)
- 3位 プロ野球選手名鑑 (1人)

Q6 好きなプロ野球選手は?

- 1位 イチロー選手 (5人)
 - 【マリナーズ会長付特別補佐】
 - ・ケガをせず長く野球を続けている (3年生)
 - ・どんなときでも努力を怠らない (3年生)
- 2位 柳田悠岐選手【ソフトバンク】 (5人)
 - ・どんなプレーでも全力 (3年生)
 - ・フルスイングのフォームが好き (2年生)
- 3位 菊池涼介選手【広島】 (4人)
 - ・守備が上手なうえ、打撃もいいから (2年生)

チームの掟



東住吉シニアの基本理念は上記の5点。「野球を通じ、これらを身につけることで心豊かで、逆境に立ち向かうことのできる強い心を持った社会人になってもらいたい」と岩崎監督。
15分前集合がチーム全体で徹底されており、8時集合の場合、7時45分までに到着していなければ遅刻とみなされるの

も東住吉シニア流だ。
「遅れた時間がたとえ10秒であっても遅刻として扱われ、通常の練習メニューに加わることができなくなります。試合の日であれば主力であっても試合に出ることは許されません」(松本秀昭コーチ)

- 一、礼儀を重んじ、感謝の心を持つ事の大切さ
- 一、仲間を助け、時には助けられながら、力を合わせて目標に向かう事の大切さ
- 一、しかし一人で立ち向かわなければならない時がある、自立する事の大切さ
- 一、目標を達成するために努力を続ける事の大切さ
- 一、あきらめない心、堪え忍ぶ事の大切さ

全力を追求していけるチームを作りた

真の全力プレーとは何か。この日の取材を通じ、その答えを得られた気がした。

「やはり29年前のあの経験があるからですかねえ……」ミスをしたあとにどうするかという部分を選手には求めてしまいます」
1989年春のセンバツ甲子園、当時17歳だった岩崎監督は上宮高の正右翼手として決勝戦の舞台に立っていた。しかし最終回、二三塁間に挟まれた走者を刺しにいった三塁手の二塁への悪送球をバックアップに入った岩崎右翼手が後逸してしまう。ライトのフェンスに向かってボールが転々とする間にサヨナラの走者がホームを駆け抜けた。全国制覇まであとワンアウトという状況から暗転した悪夢のようなサヨナラエラーだった。

「あの時は全力を尽くさなければならぬと考えながらボールを追いかけたわけではなく、体が勝手に追いかけていました。でも後で振り返ったら、走者がホームインする前に肉離れを起こしたり、アキレス腱を切ったりして動けなくなっている可能性は残っていた。あの時、全力で追いかけたのは正解だったと思います。そして指導者になったあかつきには、選手たちにも求めていくべきことだなど。可能性がゼロじゃない限り、最後まで全力を追求していけるチームを作りた」

「常々、選手たちには『はじいた後も練習だ!最後まで完結させろ!』と伝えています。大事なことはどれだけ『あと!』をきちんと全力でできるか、だよ」
少しの間があった後、岩崎監督は続けた。「やはり29年前のあの経験があるからですかねえ……」ミスをしたあとにどうするかという部分を選手には求めてしまいます」

「後逸した瞬間、頭が真っ白になりました。突然、音が聞こえなくなり、キーンという耳鳴りの音だけが聞こえる中、フェンスに向かって逃げていくボールを追いかけてました」
当時、大学生だった筆者はこの試合を甲子園球場の三塁側内野席で観戦していた。走るスピードよりも速いスピードで転がっていくボールをまさしく「全力」で追いかけた背番号9の姿は今でも鮮明に思い出すことができる。周囲からは「追いかけても到底間に合いないのに最後まであきらめずに全力でボールを追いかけたあのライト、すごい」という声が聞こえてきた。筆者も同感だった。