

National Strength and Conditioning Association Japan



プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

■No. 022

自発的な理解を引き出すための効率的な
トレーニングやスキルの指導を心がける



きのした たつお
木下 達生

- ・元プロ野球選手(北海道日本ハムファイターズ(2006～10)→中日ドラゴンズ(2011)→東京ヤクルトスワローズ(2012))
- ・東邦高等学校硬式野球部コーチ
- ・愛知東邦大学

Q1 アスリート(野球選手)になられるまでのいきさつとその後のエピソードをお話してください。

木下 トレーニングとの出会いが私の野球人生を変えてくれました。中学時代、チームでは3年生の途中までベンチに入ることでできませんでした。平日は塾で勉強するか、友達と遊んでいましたが、地元のトレーニングジムに通うようになり、生活のリズムが変わりました。それまで何をやっても長く続かなかった私でしたが、「このままでは、野球ができなくなる」という危機感が、自然とトレーニングジムに足を運ばせてくれたと思います。最初は何をしていたかわからず、周りの人がやっていることを真似しているだけでしたが、トレーナーの方にメニューを組んでいただくようになり、本格的にトレーニングに励みました。そ

の成果は3ヵ月後から現れ、春先には120km/hであった球速が、夏には130km/h中盤まで伸びました。今思うに、決して筋力が飛躍的に向上したわけではなく、野球という競技に適した身体の使い方を知らなかっただけで、様々なトレーニングを積み重ねることにより、合理的な身体の動かし方を覚えたのだと思います。

高校に入学後も、ウェイトトレーニングを自主的に続けました。入学時、監督からは、「俺たちはブリキだから、ステンレスに勝つためには、人の3倍練習する必要がある」と言われたのですが、正直それは無理だと思いました。なぜなら、当時の私は体力がなく、多くの練習量はこなせなかったからです。そのため、効率の良い練習と身体のメンテナンスで練習の効果を3倍にしようと考えました。このときにはプ

ロ野球選手になることが目標となり、身体の仕組み、トレーニング、そして栄養など、様々な分野の勉強をし、プロ野球選手になるための練習に取り組みました。日々の練習は厳しかったですが、高校3年間を通して、ウェイトトレーニングは週2～3回、メンテナンスも週2～3回行くことを続けました。その結果、ドラフトに指名され、プロの世界に入れるまでの実力をつけることができました。

Q2 どのようにして、NSCAを知ったのですか？ また、機関誌やセミナーの内容など、どのように役立っていますか？

木下 NSCAの会員になったきっかけは、プロ野球引退後に入学した愛知東邦大学がNSCAの認定校であったからです。授業でトレーニングを学ぶ中、



高校野球選手に効率的な練習やトレーニングを伝える一方、選手自身が考えるプロセスも大切にしています

興味をもち、入会しました。機関誌には興味深い内容の研究が掲載されており、日々の指導に役立っています。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。また、指導中、トレーニングについて大切にしている点がありますか？

木下 現在は、まず学生として卒業論文に取り組んでおり、「野球の2塁打における疾走能力と走路の関係」をテーマとしています。また、東邦高校の硬式野球部では、コーチとして主に投手の指導を担当しています。東邦高校では、TRX®やViPR®をチームとして取り組んでいますが、私はその他のトレーニングでかかわることが多いです。その際に大切にしていることは、野球の特異性を考えたトレーニングです。高校生の練習は、授業後の限られた時間しかありません。そのため、トレーニングの選択は重要であり、昔から行なわれている走り込みなど、量で追い込むような練習メニューは当校ではありません。ランニングメニューはすべて30分以内に終わるように計画します。例を挙げると、スパイクを履き、ボールを投げた後、10m走ると

ようなメニューです。これは、投手のバント処理動作とつながっています。バント処理は投球直後に行なわれるため、投球フォームからいかに早く、疾走の動作につなげるかがポイントになります。したがって、単純なスプリントトレーニングでは、上達させることができません。

一方、ウェイトトレーニングにおいては、BIG3を中心に実施しています。特にスクワットの姿勢では、膝が優位に働いて適切なパワーポジションをとることができない選手がほとんどです。そのため、フォームを丁寧に指導し、打撃動作や投球動作につながるよう心掛けています。それ以外のトレーニングは選手に任せていますが、傷害のリスクがあるものについては、やめさせるものもあります。とはいえ、やり方が一般的でないものについても、まずはあまり口を出さずに見ることにしています。というのも、スポーツ選手の重要な資質のひとつとして、自己修正能力があると考えており、正しいフォームやトレーニングのやり方を教えることも大切ですが、選手自身が感じることが一番重要です。そのうえで、選手がどのような修正をしていくのかを見

るようにしているのです。これは、コーチとして見ていて楽しい部分でもあります。何も変わらない選手に対しては、どのように感じたか、何を考えていたか、などを聞いてみるようにしています。トレーニングとは、フィジカルやテクニックだけでなく、考え方についても良い影響を与えてくれると思います。トレーニングの目的や方法は、野球の技術に比べれば単純でわかりやすく、どうすれば打者を抑えることができるか、といった競技に踏み込んだ戦術などは、一概に教えることはできません。比較的理解しやすいトレーニングの実践を通して考えを深めていくことができれば、答えのないものへの考えも進んでいくと思います。

Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

木下 今後も、高校野球の指導に携わっていこうと考えています。大学への入学を考えたのも、技術の進歩には教育が欠かせないと考えたからです。高校の教員となり、選手の心身の成長の手助けができれば幸いですと考えています。