

場面を想定したイメージ練習！！

日南高校野球部のメンタルに迫る

令和3年度の調査研究委員会でのアンケートをもとに日南・串間支部の部活動におけるメンタルトレーニングの取り組みとして日南高校野球部の「場面想定練習」を紹介する。

① 場面想定練習とは

野球での場面は「ランナー無し」「ランナー一塁」「ランナー満塁」等、ランナーの状況やアウトカウント別に数えると24種類の状況がある。また、イニングや点差等も考えると無数の状況での場面が想定され、様々な状況に応じた練習が必要となってくる。そのため、日南高校野球部では状況や場面を想定した練習を何度も繰り返し行い、どのような状況でも「守る」「攻める」練習を行っている。

② 何度も反復練習

取材を行った日はワンアウト1塁からの場面想定練習を選手二人がランナーと打者。残っている選手が守備について繰り返し行った。

マシーンからの投球を打者が打ち、その打者の打球に応じてランナーが状況を判断しながら次の塁を狙うのか、止まるのかを瞬時に判断していた。またこの日は、日高 康 監督がベンチからサインを出してサインに対して的確に動く練習も行っており、少ない人数の中でもより実践的な試合の雰囲気での練習を行っていた。

ランナー一塁からどのように攻めるのか「ヒットエンドラン」「送りバント」「打つことでの進塁打」などを繰り返し行いながら丁寧にその状況を説明しながら何度も繰り返し行っていた。

③ 日高監督に聞く

「メンタルトレーニング

ンの重要性！」

日高先生もこれまで多くのメンタルトレーニングを行ってきた。メジャーリーグで活躍する大谷選手が高校時代に行っていたマンダラチャート（下図）を使った目標設定や日誌記入サイキングアップなど、数多くのメンタルトレーニングを実践してきて現在感じingことは、

「自分への自信」

をつけることができる大切な練習と位置付けている。場面想定練習においても何度も反復することで生徒に自信を持たせ、公式戦の場で自信をもってプレーさせるための目的で行っているという。

④ 投手のピッチング練習でも場面想定練習を入れる。

投手のブルペンに入っでの投球練習においても場面想定練習行っている。カウントノーストライク3ボールという難しい状況を設定しての投球練習が効果的。日高監督は「投手の

一番自信のあるボール」を投げ

るように指導しているという。あえて厳しい状況から一番ストライクのとれるボールが何であるかを事前にバツテリーに理解させることで、無駄なフォアボールを減らすことを目的としている。



丁寧に指導する日高監督



⑤ マンダラチャートとは

日南高校の日高先生も昔から実践しているマンダラチャートを紹介いたします。大谷翔平選手が高校時代に実践していたことで多くの人がご存知かとは思いますが紹介しておきます。メンタルトレーニングを行うにあたって目標設定が大切と聞いたことがあります。私も実践したことがありますますが選手に目標を立てさせるためにはとても実践しやすいです。ご存じでない方は是非、実践してみてください。

編集 福島高校 星原貴浩

大谷翔平が高校時代に行っていたマンダラチャート！								
体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一言一葉しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気になれない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

日南高校野球部紹介

部創設 大正9年2月（甲子園出場春2回、夏2回）
監督 日高 康
部長 小原 幸輝
部員数 3年18名、2年8名、1年2名
マネージャー3名