

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～

- 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



「自分への自信」をつけるための練習！！

メンタルトレーニングは大切な練習と位置付けています。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ます。

①カウント別場面想定練習

24 種類

		場面想定(走者)							
アウトカウント	0	なし	1塁	2塁	3塁	1・2塁	1・3塁	2・3塁	満塁
	1	なし	1塁	2塁	3塁	1・2塁	1・3塁	2・3塁	満塁
	2	なし	1塁	2塁	3塁	1・2塁	1・3塁	2・3塁	満塁

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カウント別場面想定練習

ボールカウント3ボール・0ストライク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ッ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。



やってみよう！

マンダラチャート

～メジャーリーガーの大谷翔平が高校時代に実践！～

やり方

- ①真ん中に最終目標を記入
- ②その周りの9つのマスにその為に必要なことを記入
9つに対して更に必要なことを9つ記入

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	一喜一憂しない	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	雰囲気流されない	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