

思いを共有し社会環境を整える

202/11/20

能勢のミッション 社会環境の整備

①人づくりに関わる**プロの育成**:統合できる指導者

②あらゆる人・組織の**ネットワーク**:街・人づくり

社会活動

- ◆ 中学野球 & 学習塾
- ◆ 知的アスリート塾(高校生)

関係する医療機関

- ◆ 中澤スポーツクリニック(青森県八戸市)
- ◆ 横浜総合病院(横浜市)
- ◆ 山梨リハビリテーション病院(山梨県笛吹市)

能勢康史

NPO法人野球共育塾・理事長

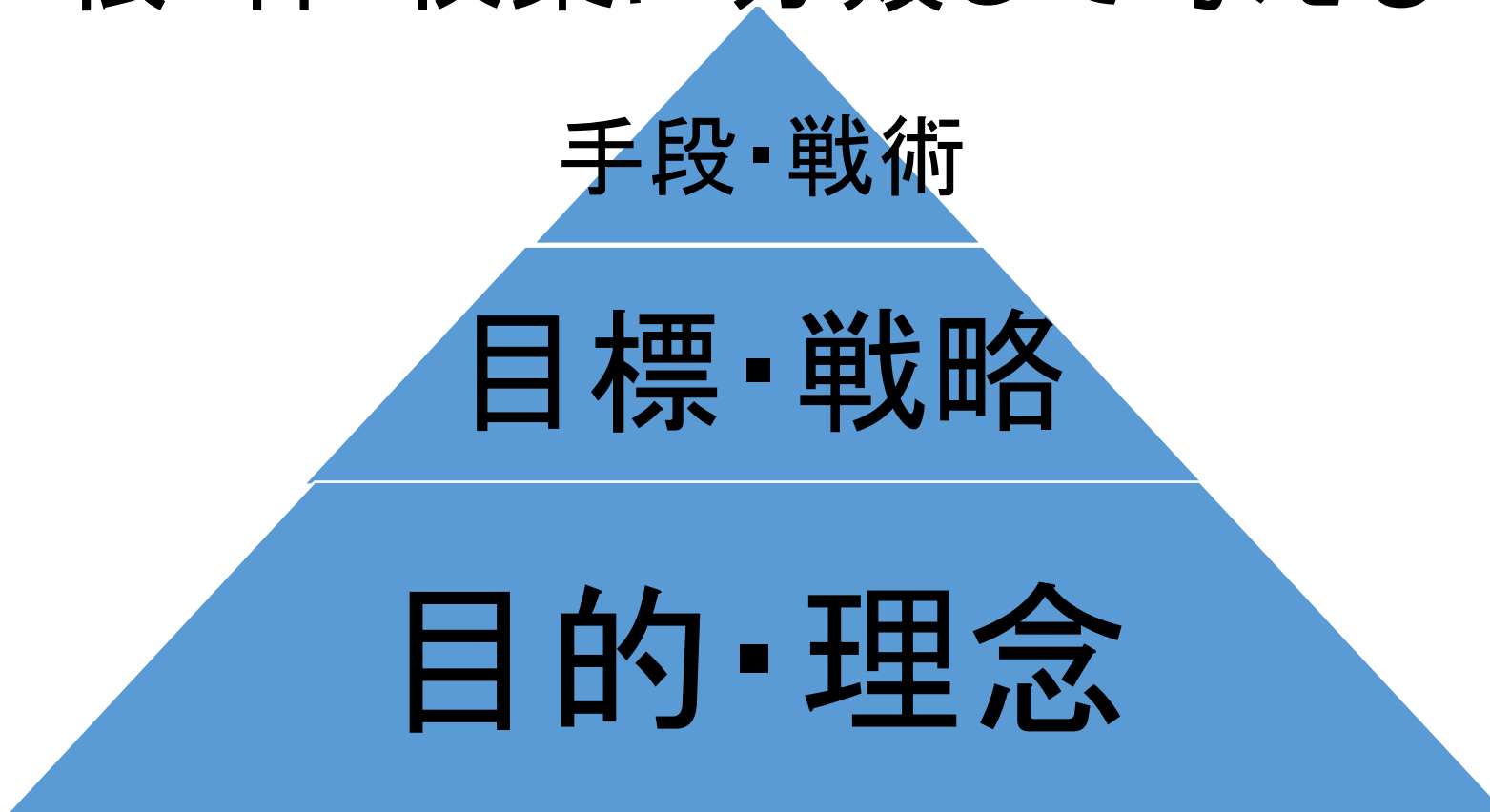
yasushi.nose@gmail.com

サポートする野球チーム 10

- ◆ オールフロンティア (埼玉県春日部市)
- ◆ 東北福祉大学 (仙台市)
- ◆ 上武大学 (群馬県伊勢崎市)
- ◆ 東日本国際大学 (福島県いわき市)
- ◆ 花巻東高校 (岩手県花巻市)
- ◆ 県立山形中央高校 (山形市)
- ◆ 弘前聖愛高校 (青森県弘前市)
- ◆ 明秀日立高校 (茨城県日立市)
- ◆ 浦和学院高校 (さいたま市)
- ◆ 横浜市立戸塚高校 (横浜市)
- ◆ 横浜市立横浜商業高校(横浜市)

構造的思考

根・幹・枝葉に分類して考える



目には見えない**理念**、成果を出すための**戦略・戦術** 目に見える勝利**だけ**が評価でいいのか？

学びの構造 人間力と技術の必要性

◆学び(教育)の相反する要素

①人間学(理念)・時務学(技術)、論語と算盤

②見えない(空気・職人技)・見える(言葉・書籍)

◆人間力と技術の必要性 スポーツも会社経営も同じ

①理念が崇高でなければ共感はえられず真の幸せにはなれない

→勝つこと(お金持ち)による傲慢

②方法(技術)がなければ改善できない

→理念がよくても技術がなければ結果は出せない

プロ野球選手のタイプ

◆努力型vs天才型

菊池雄星、秋山翔吾vs大谷翔平

◆プロ向きの性格

プロ向き≠良い人

我が強い、マイペースvs協調性、気づかい

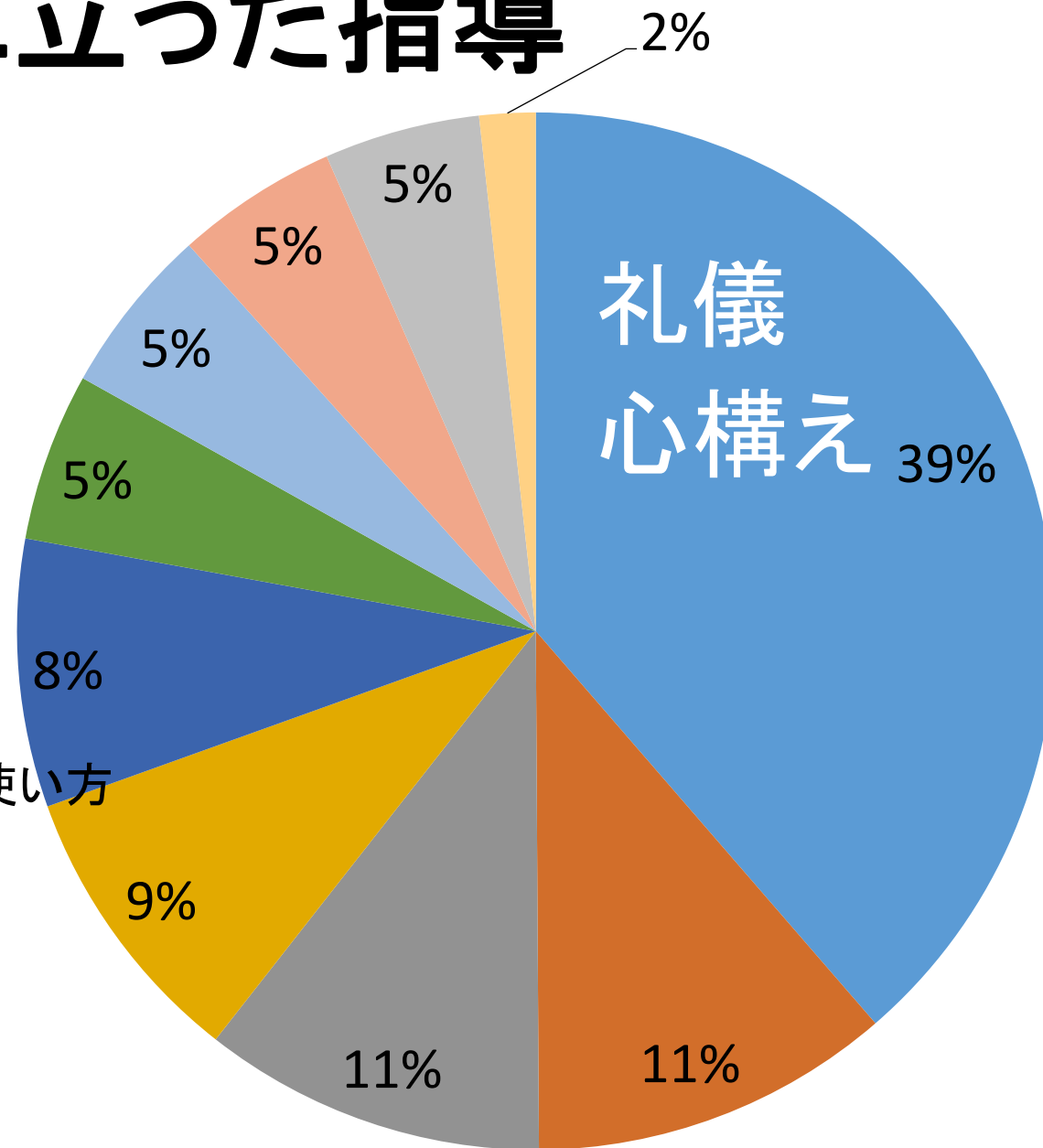
◆指導の在り方

「見極め力＋本気の言葉(魂)」

牙は認めつつ、人としての姿勢は強制

役に立った指導

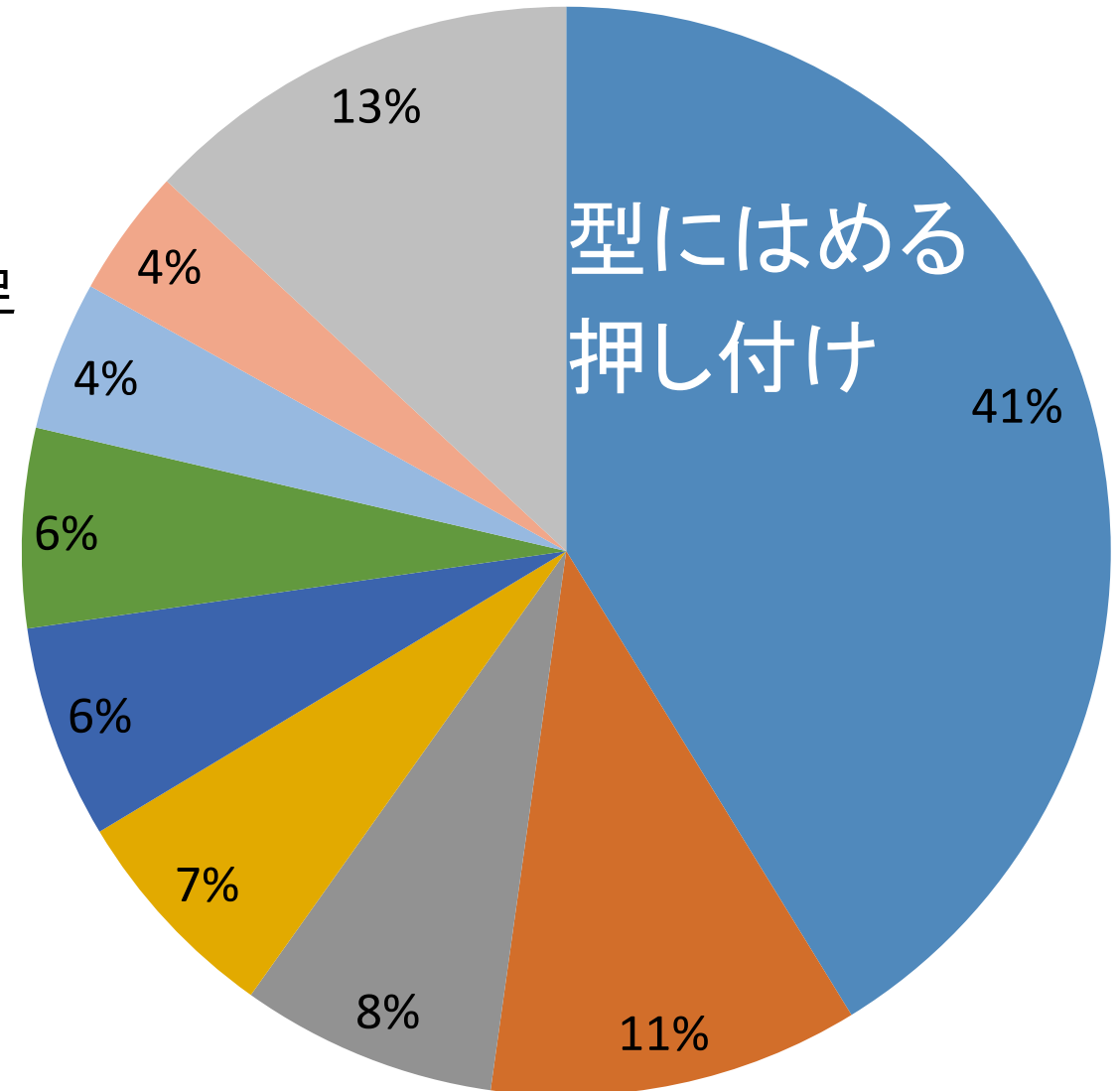
- 野球の基本
- 厳しさ、諦めない
- 尊重、長所を生かす、褒める
- その他
- 信頼、一緒にやる、情熱
- 理論、素質を見抜く、からだの使い方
- すべて
- 考える、自主性
- 勝つ野球



プロ野球選手アンケート調査、614名(92%回答)2011年

役に立たない指導

- 怒る、暴力
- 無意味な練習、根性論
- 情熱がない、コミュニケーション不足
- 自分主体、感情、人格否定
- 甘やかす、放任
- 間違えはない
- 結果主義、野球しか教えない人
- その他



プロ野球選手アンケート調査、614名(92%回答)2011年

大人の姿勢

◆プロ野球選手の言葉
技術は教わったことはない

◆大人の役割

姿勢をつくる 心・体

◆親の姿勢

雄星父 四人の子供を比較しない

母親

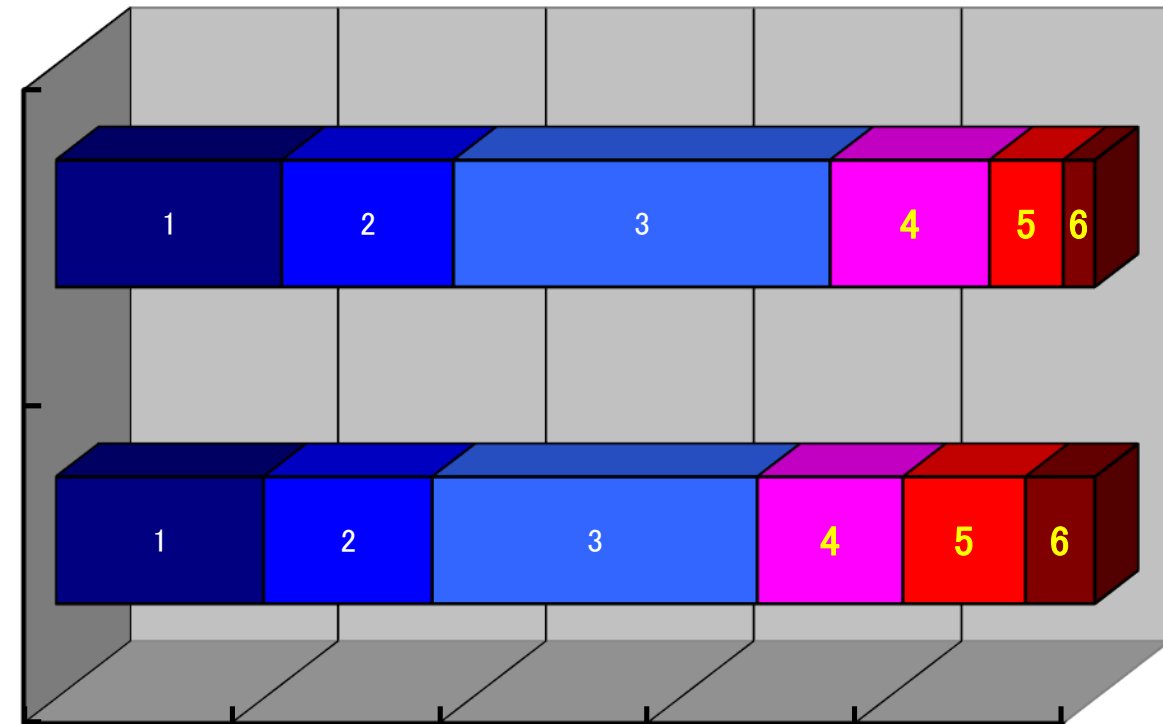
父親

0% 20% 40% 60% 80% 100%

◆プロ野球選手の親の姿勢

1放任、6強制、父・母親とも1～3の放任が多い

大人の教育姿勢は強制（恐れ）と主体性（畏れ）のバランス



菊池雄星投手の育成過程とコメント

◆野球歴

小学3年で野球を始め小は内野手、中学から投手で中学3年で開花。4～12歳水泳と機械体操、10～12歳にバレーボール。

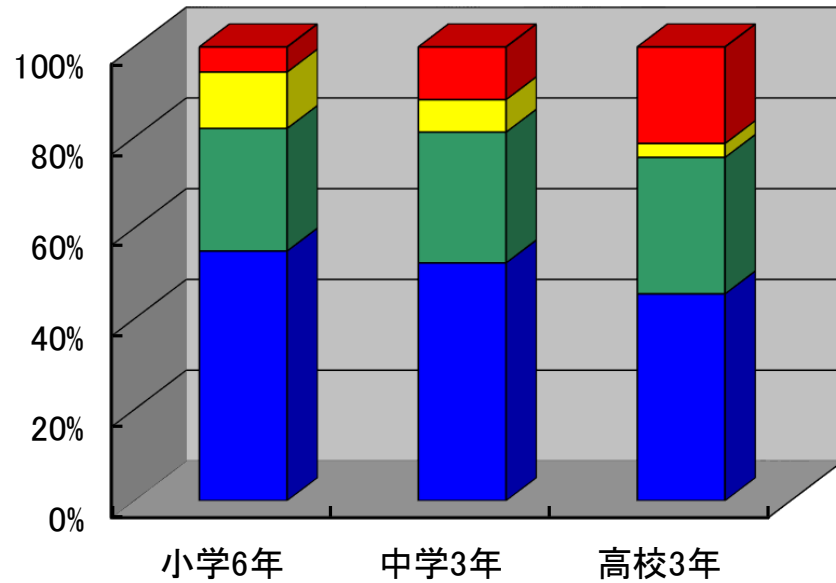
◆親

両親とも優しく「思いやりを教わった」

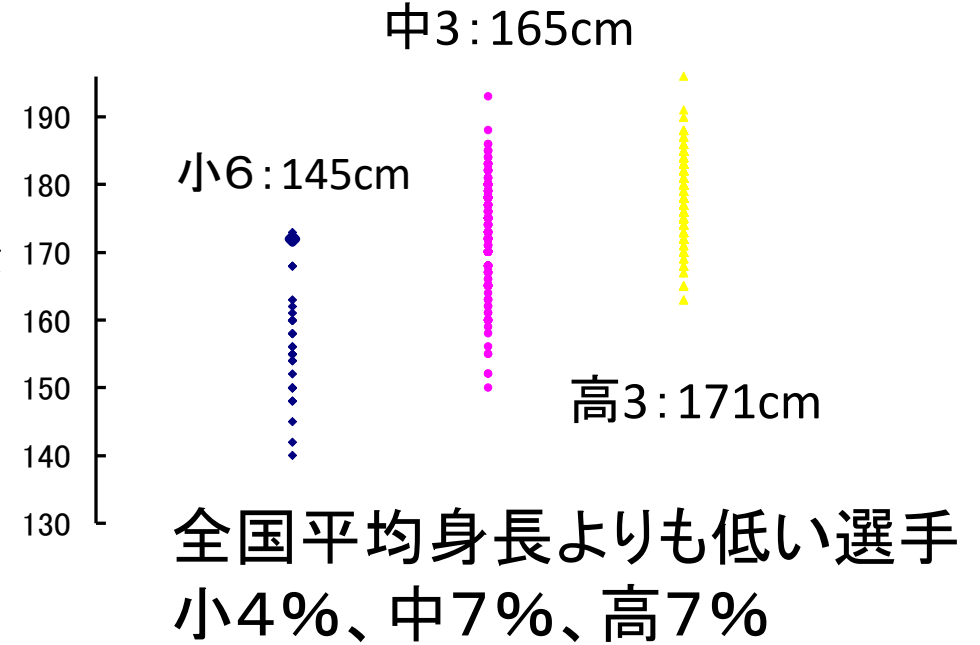
◆子どもに一言

小さい時から足は遅く、センスもない。中2までは全く注目されていませんでした。しかし、中3でキャプテンをやり野球に対する取り組みが変わり2カ月で10kも球速が上がりました。不器用でセンスがなくても練習量と情熱がそれを上回ってくれると思います。どうかやると決めた自分との約束を守り続けて下さい。必ず夢はかないます。

プロ野球選手の各学年の身長・体型



年代が上がるにつれて筋肉質に変化



K選手 小6:158cm、中3:178cm、高3:183cm 細身

O選手 小6:165cm、中3:187cm、高3:194cm 細身

中2春172cm、中3春:180cm 中学時代毎年6~7cm伸びる

身長の伸び率が最も高い年齢の約3年後レベルアップ
体ができてから、レベルアップまで6カ月~1年位かかる

野球選手の形成過程

- 導入期(小学生):楽しさ+礼儀・集団生活
→遊びの中での学習
- 基礎期(中学):規律+野球動作の基本
→素早い反応力、正しい基本運動の反復
- 発展期(高校):体力+野球戦術の基本
→反復練習に耐える体力、試合での適応力
- 完成期(大学以降):高度な技術・戦術習得

野球選手は**25歳**で成熟期を迎える

日本では9割は高校野球で硬式野球を終える

野球動作のための柔軟性

トップレベル投手の共通点(球速が速い)



①肩甲骨引き寄せ
→肘がつく



①ブリッジ 70cm
→身長40%の高さ



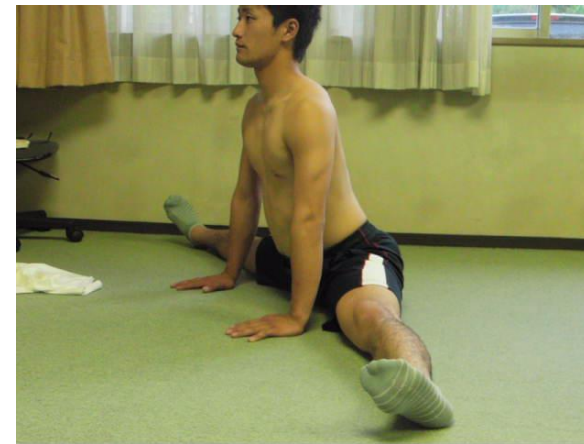
①MER複合
→180° 以上



④上体反らし
→60cm以上



⑥四股
→フリー10cm、骨盤直立25cm



⑥開脚
→踵間が身長以上

	登板	MAX	身長	体重	MER 複合	肩甲骨 他動	上体 反らし	四股 フリー	開脚	肩 緩み	スク ワット	ラン ジ
目標					180°	0cm	身長 0.37倍	10cm	身長 1.03倍		体重 1.5倍	× 10回
高校	エース	160	194	87	180	0	64	16.0	192	—		
高校	エース	155	184	80	190	0	67	0.0	191	+	110	120
社会人	エース	141	181	81	180	0	52	17.0	185	—	110	100
社会人	エース	145	177	78	175	0	68	7.0	177	+	120	130
社会人	リリーフ	143	180	82	190	0	69	8.0	193	+	120	120
社会人	リリーフ	142	173	78	180	0	64	6.0	186	+	100	120
社会人	リリーフ	137	177	81	180	0	55	15.0	175	—	120	100
社会人	登板なし	138	171	68	185	0	51	14.0	166	—	100	100
社会人	登板なし	148	176	78	185	0	71	21.0	165	+	120	110
社会人	登板なし	151	177	80	200	0	60	20.5	176	±	125	100

身体能力と野球動作

◆身体能力と野球動作の相関(データ解析結果)

- ①140k以上の球速の投手の**肩甲胸郭の柔軟性**は高く、投手の絶対条件。
→上体反らし、ブリッジ、MER
- ②股関節の柔軟性とピッチングスタイルとの関係はあるものの投球スピードとの相関はない。
- ③股関節柔軟性と走力の相関は高いが、柔軟性が低くても走力のある選手はいる。
- ④体重と打球速度、飛距離(ロングティー)の相関は高いが、股関節柔軟性と打球速度・飛距離の相関はない。

◆トップレベル選手の共通点

→何か秀でたものがある:勝負根性・自立心、柔軟性・バネ・筋力

社会人・大学・高校全国大会常連チーム188名のデータ

姿勢づくりの基本となる四股 股関節に入れる



股関節にシワをつくる
股関節に乗りハムストリングを緊張

肩甲帯・胸椎の全身連動Ex

肩甲胸郭の動きづくり(動作の前提)



肩甲骨を固定し胸椎が動くよう
下部腹筋を収縮



胸郭開大し胸椎伸展
により円を描く

片足立ちのバランス力

サイドステップでの股関節荷重



股関節に入れる

片足スイング



野球の基本運動の学習を中学までに身に着ける

技術指導の考え

◆ゴールから技術を考える

- ①ピッチング：打ちにくい球を狙った所に投げる
- ②スローイング：相手を取りやすい球を時間内に投げる
- ③バッティング：直衝突、ボールをバットに確実に当てる

◆基本と個性（バリエーション）、意識と結果の違いを知る

1) 基本

- ①体重移動時に股関節に入れる：骨盤を立て背筋を伸ばす
- ②トップを通過する：トップを作るものではなく通過するもの

2) 個性

- ①肘の高さ：肩肩ライン、ゼロポジション
- ②握り替えの手の向き（送球）：手を投球方向、腕を捻じる

イメージづくり・感覚（脳） コントロール向上

①軌道イメージ：ラインをつくる、山なりスロー

②リリースの感覚：バトミントン、紙鉄砲



上肢・手の使い方(脳)

- ①ボールの握り: 握り替え、捕球ポケットづくり
- ②テイクバックの軌道: 腕のねじれ(分離)、ペットボトル



理念 利他の心で大人が結束、1%の力を子供に

・地域の未来を担う「人づくり」

◆野球界の大命題 子供の指導者育成

①高校生の学童・幼児への関わり 指導者への道を拓く

→キャリア教育 どのような職業に就き子供の指導を続けるか

②スポーツ&学習塾を拠点としたコミュニティづくり

→多様な経験、本物との出会いの場

③野球スタートイベント:野球遊び 志ある人の掘り起こし

→地域の地道な活動につなぐ

子供の指導者育成

・親が安心して預けられる資格 命・心に関わる学び

①生活がきる**プロ指導者** 学校から地域へ

教員免許、医療資格、スポーツ指導資格

→**スポーツ&学習塾の事業化** 学校から地域へ

②仕事をしながらの**サポート指導者**

消防・警察、役所・JA、医療機関

→小学校、保育園に非常勤で運動指導(市が予算化)

ちびっこ野球広場(野球未経験)

- ・鬼ごっこなどの遊び
- ・並びっこ野球



保育園での野球あそび



スポーツの価値と子ども育成

我慢や悔しい体験を積み、礼儀を学ぶ機会は減少

スポーツの価値

↓ 競争を勝ち抜くために必要な忍耐力
仲間を敬う心 など

スポーツは教育の最後の砦

↓ スポーツ(野球)を通じた人づくりのネットワーク

子どもの指導者育成

高校生の子供への関り、キャリア教育

人(地域)のために尽くせる人財