クラブチーム練習訪問❶

本庄ボーイズ

ジュニア世代に対してスポーツメディカルとコンプライアンスに則した指導方法を実践しているチームを表彰する「ベストコーチングアワード」のトリプルスターを3年連続受賞。指導者たちの継続的な学びが、選手たちの健全なスポーツ環境を支えている。

取材・文／長島啓太　写真／BBM

選手の成長に焦点を当てた「創造力」と「自主性」の涵養

TEAM DATA

会　　長：岡陽一
代　　表：福島則男（コーチ兼務）
副 代 表：岡田雅／小暮良彦／赤石敬弘／岩田公彦／高橋紀男（コーチ兼務）
審 判 部：坂上佳崇／大谷斉
マネジャー：大野真
アナウンス：小池優花
監　　督：菅原和彦
コ ー チ：小平頼孝／福島準也／松田直樹／関口佳吾／茂木健／押切翔飛／高橋歩夢／佐藤旭
メンタルトレーナー：柳田雄一／関口栄子
事 務 局：ハタヤスポーツK 小原幸一
グラウンド：児玉総合運動公園野球場ほか
創　　部：2002年
部 員 数：48人（3年18人、2年15人、1年15人）
活 動 日：土、日＝8:00～17:00
HP：https://sun-beam9.wixsite.com/honjoboys

選手が自分の言葉で話すのを待つ

最後の打者をアウトに打ち取ると、マウンドには選手たちの歓喜の輪が広がった。続いてベンチで見守る菅原和彦監督を、その輪の中に誘うと3度の胴上げ。創部20年目を迎えた本庄ボーイズへ、取材に訪れた日の“練習風景”だ。ベンチに戻って来た菅原監督は「参りましたね」とつぶやきながらも、その表情からは笑みがこぼれた。

本庄ボーイズでは、選手の成長をサポートするためにさまざまな試みを取り入れている。選手の育成方針は「創造力」と「自主性」だ。野球界においては、未だに厳しい縦社会の風潮や、勝利至上主義の考え方が残る環境もある。指導者の問い掛けに対し、大声でひたすら返事をくり返す光景が目立つチームもあり、その統率の取れた様子は一見美しく見えるかもしれないが、果たしてその姿は本来あるべきものなのだろうか。

「指示されたことを守るのは、確かに大事なことではあります。しかし、ずっと指示に従い続ける環境で過ごしてしまうと、自分で考えられなくなります。大人になってから自分で考えることを求められても、急には変われませんよね」

そこで、大事になるのが創造力だと菅原監督は語る。選手たちの創造力を養うために、意識していることは問い掛けだ。

「例えば、守備練習をしていて、カバーリングが遅くなった選手を見つけた場合、『どう思った？』と質問し、選手が自分の言葉で話すのを待ちます。『カバーリングが遅いよ』と指摘することは簡単ですが、そうすると選手は『ハイ』と返事をするだけで、そこから先につながりにくいですよね。一つのプレーに対して、どう考えていたかを選手の言葉で聞く。それが大事だと思っています」

先行きが見通せない社会で、問題解決力とともに必要とされる課題発見力。野球のプレーでも、質や精度を高めるために改善の余地がどこにあるかを選手自らが気づくことが創造力の源となり、それがあるから自主性が発揮されるのだろう。

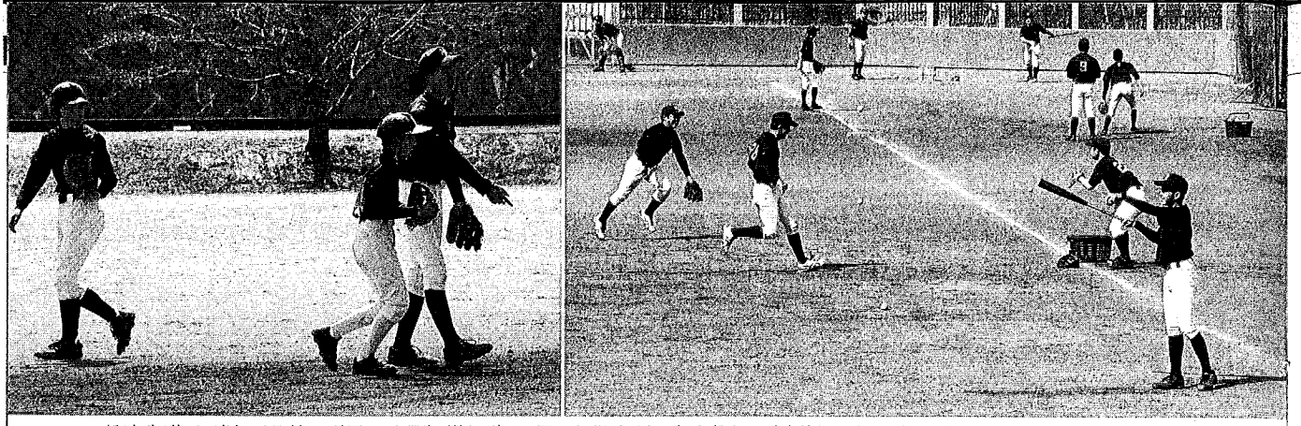
だから、たとえグラウンドにボールが落ちていた場合でも、選手に気づきを与えるために、チームのスタッフはすぐには注意しない。

「ボールが落ちていることを問題だと感じない選手もいます。その際は『ボールが落ちているとどうなると思う？』と質問します。すると選手は『ボールを踏んでケガをします』と答えます。その後に『これが最後の大会前だったら？』などと質問して選手に考えさせ、気づいてもらえるように意識しています」（菅原監督）

スポーツメディカルコンプライアンスに則った指導方法を実践している、優秀なチームや指導者を表彰するベストコーチングアワードにおいて、本庄ボーイズは最高位の「Triple Stars」を3年連続で受賞。選手の成長をサポートするにあたり、野球の技術指導以外にも力を入れている。

その一つがメディカルチェックで、菅原監督が体のケアをするために立ち寄った、相澤健康スポーツ医科学センターで、スポーツド

ケースノック後には“全国制覇”をあらかじめ祝う胴上げが行われた



新1年生が初めて参加した取材日の練習では上級生が教える姿や、至る所で選手同士の会話がなされ、自主的な取り組みが行われていた

クターと知り合ったのがきっかけとなった。有名なアスリートのサポートもしていることを聞き、チームにおける選手の体のケアについて相談したところ、取り組みが始まった。実際にスポーツドクターが選手の体を触っただけで、その選手のプレー面での課題を突き止めることもあり、専門家の知識に菅原監督ら指導者陣は驚いたと言う。

選手一人ひとりが年２回程度行うメディカルチェックは、「関節柔軟性」「体の基本動作」「体幹機能」を独自の項目に沿って計測するもの。導入する前はケガをする選手も多かったが、集計した数値を元に個別の課題に沿ってトレーニングを行うことで、徐々にケガをする選手も減少した。

メディカルチェックで自分自身の身体の状態を知ることも、選手の創造力や自主性を養う意味で役に立っていると菅原監督は語る。

技術指導だけではない 選手の成長を促す試み

本庄ボーイズの取材時に選手の口から聞かれた特徴的な言葉が「予祝」だ。予祝とは、未来の姿を先に喜び、祝うことで実現を引き寄せる日本古来の夢のかなえ方で、メンタルトレーニング的な手法としてチームビルディングなどにも活用されている。今春、プロ野球の阪神タイガースでは、専門家の講習を受けた選手たちが予祝の考え方を取り入れ、キャンプ終了日にペナントレースを制した際に行う胴上げをしたというニュースも流された。

本庄ボーイズでも今春、「予祝」の考えを取り入れたメンタル講習会を実施。守備練習を大会のケーススタディーとしてとらえ、全国大会優勝の瞬間を想像して、菅原監督の胴上げが始まったというわけだ。

ほかにも外部講師を招いた「食育」や、選手個々のつながりを強化するためのコミュニケーションセミナーの実施など、さまざまな取り組みを行っている。その中でも、菅原監督が重要視しているのが、皮革製造事業を生業とするジュテル・レザー社の工場訪問だ。

ジュテル・レザー社では、野球のグラブの材料となる皮革加工の一連の工程を見学する。野球のグラブの原材料は牛革。つまり１個のグラブにも牛の命が宿っている。工場見学では、野球のグラブの原料となる前段階で、牛の皮を「鞣(なめ)し」という技術で加工している工程を確認できる。ここで、加工する前の「皮」から感じるのは、グラブの「革」から感じる独特の香ばしい匂いではなく、強い獣臭。このにおいや鞣しの技術を目の当たりにすることで、命の重みを考えてもらうことが狙いだ。

自分が使用しているグラブに宿る命の重みについて、その背景を知ることで「道具を大事にする」ことに真の実感が伴う。

「いろいろな体験をして、感受性を養ってもらうために、こういった情報を提供することも大人の役目ではないかと考えています」

菅原監督は優しい目で工場での選手たちの様子を思い返した。

選手は年２回程度のメディカルチェックを受け、自分自身の身体の状態と向き合い課題を認識する

前向きな感情を引き出す ポジティブな声掛け

菅原監督に話を伺う中で、終始聞かれたのが「ウチの選手と話してみてほしいです」という言葉だ。菅原監督自身、選手との距離が近いと語っており、信頼関係が築けているからこそ、そのような言葉が発されたのだろう。選手が菅原監督と話す様子からは、一方的に指示を待つ受け身の姿勢は感じられず、自分の意見をきちんと口にする姿が見られた。真剣な会話の中に冗談を挟みながらコミュニケーションを取っている。そういったチーム内のフラットな人間関係が、雰囲気をつくり出している。

守備練習では、打球を後ろに逸らしてしまった選手に対して、周りから掛けられる言葉は「エラーした後の動きは良かったよ」「最初のスタートは良かったね」などの好意的な言葉ばかり。目の前で起こった現象は同じでも、それに対して、どんな言葉を掛けるかにチームのカラーが浮き彫りになる。ミスを責めるのではなく、ポジティブな言葉を掛けて次につなげることで、選手の前向きな感情が引き出されていく。

菅原監督が「あれは本当にうれしかったですね」と言いながら振り返ったのが、とある試合でのエピソードだ。終盤に迎えたチャンスの場面で、ある選手に代打を送った。代打を送られた選手は、当然悔しい気持ちを抱えるだろう。ベンチに引き上げてくる選手に声を掛けようと菅原監督が様子を伺っていると、その選手は代わって打席に向かう選手へ「お前なら絶対に大丈夫だ。リラックスして頑張れよ」と言葉を掛けたという。

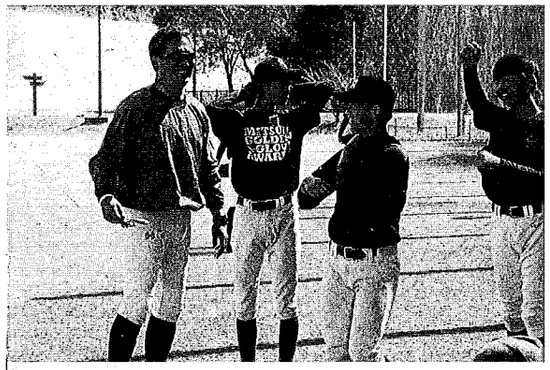
結果、打席に立った選手はプレッシャーのかかる場面で見事に二塁打を打ったのだが、打席へ立つ前に掛けられた言葉の影響は間違いなくあるだろう。自分自身、悔しい気持ちもあるはずだが態度に出さず、代わりに打席に立つ選手を励ますことは、そう簡単ではない。菅原監督からは、「勝利者とは自分の考えを人に伝えられるかである」との言葉を聞いたが、そのような声を掛けられる選手は、まさに勝利者であると言えるのではないだろうか。

本庄ボーイズでは兄弟がそろって入団することも多い。兄弟が入団するのは、チームの活動に対して保護者からの賛同を得ている証明とも言える。チーム在籍時に良い印象を持たなければ、兄弟が同じチームに入団することを選ばないからだ。また、中には小学校で一度、野球をやめた選手が、自分でホームページを調べて、練習会に参加することもあるとのこと。少年野球で一度競技をやめる選手には何かしらの挫折があったと考えられるが、そこから自分の意志で行動して本庄ボーイズにたどり着き、練習に参加して入団を決めるケースがあることもチームの環境を物語っている。

練習において、意識していることも人としての成長だ。本庄ボーイズでは、３つの“こうどう”と称して選手に指導をしている。それは、「行動」「口動」「幸動」だ。

まずは、選手が自ら「行動」して距離を縮めていく。その際に、距離を縮めていくのは指導者も同様だ。選手が投げ掛ける言葉をきちんと受け止めることで、信頼関係が生まれていく。次に、行動したことで得たものを、伝えていく意味での「口動」。周りの選手に言葉で伝えることで、全体が動き、チームとして機能すればそこには大きな喜びが生まれるはずだ。その喜びが「幸動」につながるという考え方である。

「スタッフ、コーチの協力があり、皆が同じ方向を向いているからこそ成り立っています。20年の歴史にかかわった皆様には本当に感謝です」と語る菅原監督。あくまでも主体とあるべきは選手であり、選手ファーストの環境を大事にすることが、菅原監督をはじめとする本庄ボーイズの指導者の思いだ。



指導者と選手間にフラットな人間関係が築かれ、心理的安全性が担保されていることも選ばれるチームである理由

「一つのプレーに対して、どう考えていたかを選手の言葉で聞く。それが大事だと思っています」（菅原監督）