クラブチーム練習訪問❶

浦和ボーイズ

子どもの成長のために社会の“普通”とされる環境、体制を築く。野球離れが叫ばれる時代に、150人に迫る選手が集うチームの方針、運営術に迫る。

取材・文／長島啓太　写真／BBM

TEAM DATA

会　長：宍戸鉄弥
代　表：斎藤基治
副代表：吉田佳子、佐々木博
チームマネジャー：浅見友里
監　督：中山典彦
ヘッドコーチ：加藤元康
コーチ：三浦光彦、武井利之、小林康浩、吉田操、佐藤源一郎、栗本晃輔、河野翔悟、高瀬勇哉、飯村俊祐
グラウンド：埼玉県さいたま市西区宝来910付近（大宮国際カントリークラブ隣り）
創　部：2008年
部員数：149人（3年47人、2年42人、1年60人）
活動日：土日＝9時～17時
HP：https://urawaboys.jimdofree.com/

150人のビッグクラブ 平等の機会を与え選手の成長を後押し

社会の常識の中で養う「自主性」と「自立」

「普通です。このチームは社会の普通でしたと書いておいてください」

浦和ボーイズの中山典彦監督は笑いながら話した。チームは1学年40人以上、3学年を合わせると150人に迫る大所帯だ。少子化や野球人口減少などの言葉を忘れてしまったかのように、取材に伺った日の練習も子どもの声でグラウンドは活気にあふれていた。

浦和ボーイズは、スポーツメディカルコンプライアンスに沿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2020」において2年連続で最高位に当たるTriple Starsを受賞。その指導方法や評判を聞き、多くの子どもが浦和ボーイズの門をたたいている。

そんな浦和ボーイズのチーム理念。それは、道具の管理、グラウンドの整備、タイムマネジメントの徹底など、やるべきことをやる中で子どもの自主性と自立を促すことだ。

「社会に出ても必要なのは組織の文化を理解し、ルールを守る中で自発的に課題解決を図っていくこと。強制・強要するだけではすべての子どもたちを成長させられないですよね。自主性、自立という点で子どもを開花させるためには、どうしたらよいのかを常に考える。その考えるということをわれわれ指導者も行いながら、子どもにも考えてもらえるようにしています」

では、具体的に浦和ボーイズはどのように自主性と自立心を養っていくのだろうか。その答えは、失敗することを想定内と考えて教えていくことだ。この考え方を実践していくにあたって中山監督の考えはこうだ。

「失敗をするスポーツである野球が、失敗してはいけないという考え方は昭和の野球です。失敗した。では、次に失敗しないためにはどうしたらよいか。何が必要なのか。それを子どもに考えてもらう。子どもは自分で考えたことを練習に取り入れてもらえる。自分で考えたことができる環境だと楽しくなりますよね。楽しいからモチベーションが上がりますよね。モチベーションが上がれば野球がうまくなりますよね。だから、急がば回れです。特にこの中学時代は失敗から学ぶにはちょうど良い時期だと思っています。失敗しなければ気がつかないことや考えないことがたくさんあるはずです」

中山監督自身、高校時代は宮城県の東北高校で三度、甲子園に出場しており、どういう高校が甲子園に行くことができ、どうすればプロ野球に進むことができるかを理解している。それだけに、勝つことだけを意識すればそのような指導も可能だろう。しかし、中山監督の思いは違う。

「勝利だけを求めていくチームはほかに任せて、うちはボーイズやシニアに入るには、敷居が高いと言われるような子どもにも本当の野球の楽しさを教えてあげたい。子どものころの野球ってすごく楽しいはずです。でも、勝利至上主義でミスが許されないような環境にしてしまうと、ミスを恐れるようになります。だから楽しいはずの野球が楽しくなくなります。特に今は外で野球をやる場所が少なくなっているので、わざわざこういうチームに入らないと野球ができません。そうすると選ばれた子どもしか野球はできないかのようになってしまいます。だとすると野球人口は広がらないですよね。でも、それは本来、野球が求めているものではないと思います。野球というスポーツはチームみんなで楽しむべきものですし、野球はルールや人間力、

子どもたちの自主性と
自立心を養う指導を行う中山監督

「野球はチームみんなで楽しむべきもので、ルールや人間力、チームワークを学べる場」（中山監督）

チームワークなどを学べる場であると考えています」

野球界の常識は世の中の非常識

中学時代は体が大きく成長する時期だ。ほかのチームでは朝から晩まで練習を行い、子どもを鍛え上げていくという考えを持つチームもある中で、浦和ボーイズが練習の際に意識していることは何か。中山監督はウォーミングアップをしている子どもを見ながらこう説明してくれた。

「体を真っすぐに使うことを意識して指導しています。体幹ですね。浦和ボーイズはサプリやウエートトレーニングなどで体を大きくするという方針はなく、まずは真っすぐ体を使うことを教える。自分の思いどおりに体が動くという判別がついているのかということが大事だと考えています。つまり体幹の大切さですね。体に軸がないと真っすぐ立てないですし、それができないと数をこなしてもうまくなりません。極論、真っすぐ立てないと難しい動きはできない。ですので、体幹を非常に大事にしています」

浦和ボーイズの練習は土日でも16時ごろには終了し、グラウンドの整備や片づけに入る。また、練習開始時間もほかのチームと比べると遅く、子どもを預ける親からも「小学校のころより朝が遅くてありがたい」という声をもらうことがあるようだ。練習時間における中山監督の意図はこうだ。「練習の開始時間は9時と遅くしています。なぜかというと、睡眠を取らないと子どもは背が伸びないからです。練習は16時ぐらいに終わらせて、余力を残して家に帰す。練習で疲れがたまり過ぎてしまうと、成長ホルモンが出にくい体になってしまい、背が伸びなくなります」

子どもの体を守るという点では、練習時間のほかにも工夫をしている。それが、左右同じ練習をすることだ。右打ちであっても、左でも振らせる。野球は基本的に一方向への動きをすることが多いため、練習を続けるとどうしても同じ個所に疲労がたまってしまう。疲労が同じ個所に蓄積しないように、左右同じ動きをすることで疲労を分散させるのが狙いだ。

指導する上では野球だけではなく、学校生活にも目を光らせる。「勉強もきちんとやらないといけないよと指導しています。その取り組みの一つとして、成績表のコピーを提出するようにしてもらっています。一番見ないといけないのは授業態度。勉強の意欲があるのか、ないのかですね。意欲を持つことは誰でもできること。そこの評価が悪ければ質問します。子どもも野球を取り上げられることは嫌なので、勉強も頑張らないといけないと考えます。われわれ指導者は子どもの後押しはしますが、行く高校は自分で決めなさいと伝えます。君たちの人生であり、高校時代はその人生をつくるような大事な期間だからです。でも、これって当たり前のことですよね。野球界の常識は世の中の非常識です」

試合においても子どもの成長を常に意識する。試合での方針は失敗を恐れないことだ。ボーイズリーグでは1日80球、連続する2日で120球の投球制限もある中で、中には2ストライクまでバットを振るなという指示を出すチームもあるかもしれない。しかし、浦和ボーイズは違う。積極的にファーストストライクからスイングする。その結果、1イニングが3球で終了しても構わない。ファーストストライクを打ちにいかせる意図を中山監督は語る。

「ファーストストライクはヒットの確率が高い。そして、なぜヒットの確率が高いかなども子どもにきちんと説明します。あとは、初球から振る準備と勇気を持ってほしい。だから、ファーストストライクをしっかり打ちにいくように指導します」

7種におよぶトスバッティングのメニューも選手たちが感覚を養い、自分の打撃をつくり上げることを狙いとする

すべての選手に平等の対価を

ポジションに関しては基本的に希望制だ。自分がやりたいポジションであればモチベーションを高く保つことができるからだ。この希望制も自主性や自立を促すことにつながっている。「なるべく試合には全員出すようにしていますが、これだけの人数なので1試合での出番はどうしても限られてしまいます。そこで、今日は投手だと2イニングしか投げられないけど、外野に行くかと聞いてみる。面白いもので、子どもによってほかのポジションでも試合に出ようとする子どもと、希望のポジションでしか試合に出たがらない子どもがいる。どちらが良い悪いという話ではなく、それぞれの個性ですので判断は任せています。そこも、自分はどうしたいか、試合に出るためにはどうすべきかを考えることにもつながっていますよね」

自主性と自立を促すにあたって、指導はするが教え過ぎないこともポイントだ。新3年生になるとトスバッティングだけで7種目行う。それぞれ動きが変わるのだが、打つ形を伝えるのではなく、いろいろな動きのトスバッティングを行う中で、自分のフォームをつくっていく。

また、浦和ボーイズは同じ学年でチームを編成する。力のある下級生が上級生に交じり試合に参加することはない。下級生のころから試合に出続けることによる、体の負荷を減らすことが理由の一つだ。そして、中山監督は加えてこう語る。「自分が上級生のときに、下級生がベンチに入り、自分がベンチに入れなかったら悲しいじゃないですか。野球界では当たり前の話かもしれません。しかし、一般論で考えた際に、同じお金を払って同じものを得られないっておかしいですよね。みんな毎月、同じ額の会費を払ってチームに参加しています。だから同じように対価を得られる。これが普通です」

最後にあらためて中山監督に浦和ボーイズの特徴や強みを話してもらった。

「自分のことは自分でやる。それを指導者が率先してやることで子どもとの信頼関係が成立します。だから厳しさも受け入れられる。また、勉強熱心で優秀なコーチがそろっているので、野球が進化していることを学べる環境があり、強豪チームに負けない練習をします。その上で、楽しく野球をさせるのが私の使命。そこに加えて、自主性、自立といった野球以外の武器も学んでいけるところだと考えています」

浦和ボーイズの子どもは、今日もまた野球を楽しむことで自主性と自立心を養い、『野球界の非常識』を実践しながら、『世の中の常識』を進んでいく。

野球技術習得の土台を築くために
「真っすぐ立つ」ことを意識する

多くのスタッフが選手一人ひとりに目を配り、
自ら考えるきっかけを与えている