

高校野球選手のトレーニングに関する考察

吉澤 恒星*

Research for the training of high-school baseball player

Kosei YOSHIZAWA

Abstract

In case of baseball, that is difficult for coach and player how to manage the training program. So they often ask physical coach to design their training all. But there are so many way that they can't evaluate proper or not. This report suggests coach and player for thinking training and making out trend.

Keywords:baseball,training,design

1. 緒言

野球選手にとってトレーニング内容を吟味することはパフォーマンスを上げるために欠かせない。しかし、競技レベルが高度化するにつれて従来のような基礎的な内容ではレベルが上がらず、技術のコーチでは対応できなくなって、専門のフィジカルコーチに外部委託することが増えてきた。高校生の野球においても事情は同じで、競技レベルの高度化に従い、経済面や活動時間などで高等学校のクラブ活動の範疇を超えるような、専門性の高いトレーニング活動も散見されるようになってきた。

ここでは、高校野球におけるトレーニング事情を整理し、今後の展開について考察する。

2. 競技特性とトレーニングの関係

野球は団体競技であり、競技特性上、陸上競技などの個人種目と違ってトレーニングの結果がダイレクトに勝敗、すなわちチームパフォーマンスの評価につながるとは言にくい。

したがって、個人種目の競技に比べると、どのようなトレーニングを行うか、比較的大雑把に考えられてきた。しかし、競技レベルの高度化進むにつれて、これまでのような「とりあえず走っておけ」というトレーニング軽視の感覚では、次第に取り残されてしまうようになっている。

専門のフィジカルコーチが職業として成り立つほど、トレーニング内容の進化は著しい。

3. 高校野球におけるトレーニングの歴史

高校野球においても、高等学校のクラブ活動として活動していた学校が中心であった時代には、活動時間の制限もあり、技術練習が主課題であった。「伝統の猛練習」といった内容の厳しさや、練習時間の長さ、スパルタ的な指導内容が取りざたされることはあっても、トレーニングの内容が脚光を浴びることはなかった。

高校野球トレンド	
年代	トピックス
大正	甲子園完成
昭和初期 戦後	商業高校全盛期：広商野球（戦術の洗練）に象徴される 戦術・技術メインの時代
昭和30年代 昭和40年代	
昭和50年代	金属バット登場（S57年池田高校優勝） 上半身の筋力トレーニングブームをきっかけにトレーニングの現場導入が進む
昭和60年代 ～現在	私学全盛期到来 学校経営の戦略としての高校野球：選手募集の激化、経費の天文学的増加、競技レベル高度化

表1・高校野球トレンド

しかし、ルールが改正され、金属バットが導入されたことと、昭和50年代の池田高校（徳島）が打撃を中心としたパワーあふれる野球によって躍進したこと。これにより、ウエイトトレーニングを中心とした筋力トレーニングが注目されるようになった。指導の現場に、トレーニングという概念が普及するようになったことが大きかった。

トレーニング自体は、筋出力の増大がパフォーマンスを上げるという初期の考え方からスタートした。筋断面積の増加（筋肥大）＝出力の増加＝パフォーマンスレベルの向上という図式で特にウエイトトレーニン

*香川高等専門学校 一般教育科

グは幅広く行われるようになった。

また、冬季の積雪など条件が厳しい地域においては、技術練習などやることが限られており、練習の内容を充実させるという観点からも、トレーニングが歓迎される要因がそろっていた。

しかしながら、現場での知見が積み重なってくると、必ずしも筋出力の向上とパフォーマンスレベルの向上がイコールではないということが徐々に明らかになり、トレーニングの必要性は認識されながらも、その内容は多様化するようになる。現在もその方向は変わらず、様々なトレーニング方法が実践されるようになってきた。

4. トレーニング内容の整理

現在、トレーニングについては従来通りの考え方で筋出力を増大させることと、野球の技術に合わせてパフォーマンスが改善するように強化することを二極として、その中間にそれぞれ特徴のあるトレーニング方法が混在している。

最近の傾向としては、機能改善を主眼に置いた方法が主流を占めるようになりつつある。これはトレーニングの欠点である動作の要素化、鋳型化を解消するために工夫されており、汎用性の高さを目的としてさまざまなプログラムが開発されている。もともとはリハビリテーションの分野で考えられていたのだが、拮抗筋や共同筋の働きについて色々なことが分かるにつれて、競技スポーツの分野への転用が可能になった。

5. 問題点

トレーニングはやればやるほどよくなるという単純なものではなく、トレーニング種目によって筋出力の動作パターンが神経に記憶されてしまうため、実際の競技パフォーマンスを阻害してしまうこともある。競技動作に対する洞察力が欠けている中で、安易に取り組んだ場合、そのようなことが起こりやすい。特にウエイトトレーニングにおいては枚挙に暇がない。短期間での急激な筋の肥大によって、微妙なバランスが崩れパフォーマンス低下につながることや、関節稼働域の低下などが上げられる。こうしたことから、ウエイトトレーニングを忌避するような傾向も一部に見られる。

一方、機能改善を目的としたトレーニングにおいても、用いる動作によって実際の野球における動きを導入すればするほど、よほど注意深く行わないと動きの要素化、鋳型化がおこる。

強化を目的とした場合、多くは実動作に負荷をかけた形で動くので、出力発揮の神経パターンは特に速度

において実際の動きよりも遅く形成されてしまいがちである。その場合、強化したはずの動きが却って遅くなり、動作速度を上げた時に、トレーニングとは無関係な動きになってしまいがちである。こうなるとトレーニング効果は期待できない。

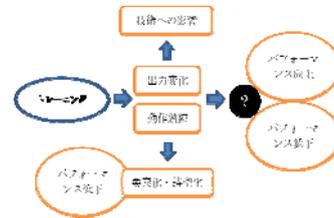


図1・トレーニングの構造と問題点

6. 改善点と今後の可能性

トレーニングを実施する多くの場合、この方法を実施すればパフォーマンスが上がるというように考えがちだが、これには落とし穴がある。始めにトレーニング方法があるのではなく、パフォーマンスの改善のためにトレーニング方法を考えるという順序が正しい。

トレーニング方法の評価も、実施の前後でパフォーマンスが上がるかどうかという基準でとらえるべきである。

しかし、この場合、現場の指導者にはトレーニング方法を考案することと、パフォーマンスの向上を評価することの二つが要求される。

特に前者は、特定の選手のパフォーマンス改善に関して、阻害要因の推定と必要とされる動きの負荷量、速度に関する知識など、考慮することが多々あり、難易度の高い作業になることが予想される。

このような理由からフィジカルコーチに外注するチームが増えていると推測されるが、フィジカルコーチの立場的な特性として、トレーニングの実施はしてもトレーニング方法の考案考察などは公表せず、パフォーマンスの評価は実施する側がしなければならぬ。したがって、単にパフォーマンスが向上するかどうかを委ねるだけで、コーチから指導現場へのフィードバックは少ないといえる。

今後は、動きの本質を見抜き、それを体力要素のレベルまで落とし込んでトレーニング方法を組み立てていくという、いわばオーダーメイドのトレーニングと、身体操作の意識の中で汎用性が高い基礎教養的なトレーニングの二つが主流になっていくと予想される。

前者をフィジカルコーチが受け持ち、後者をヨガやピラティスなどのすでに一トレーニング体系として成立しているトレーニング分野がカバーするという形が理想的であると思われる。