

# 杉並区立中瀬中学校 軟式野球部①

2021年 11月3日 (水)

## 体づくり講習会を実施

中瀬中野球部では、年に数回トレーニングや食育に関する知識・理論を取り入れるために外部の講師をお招きし、講習会を開いています。今回は、健大高崎高校や花咲徳栄高校をはじめ数多くのチームに携わっている塚原トレーナーをお招きし、「体づくり講習会」をおこなっていただきました。また、中瀬中の選手だけでなく、中瀬中を含め5校の選手・指導者が参加するなど、有意義な時間となりました。

体づくり講習会というテーマのため、体のサイズアップや筋力アップが目的というよりも、野球に必要な身体の使い方やどのような意識をもって練習すれば、より効果的に自分の身体を使える、ボールに力を伝えられることができるかについてお話していただきました。

## リリースポイントはどこ？

塚原さんの指導は、「この辺りで力を入れる」というような感覚的な指導ではなく、選手が理解しやすいように言語化して指導していただけるので指導者目線でも目から鱗の話が多くありました。その中の1つが「リリースポイント」の位置です。

「リリースポイントの位置って説明できますか？」と塚原さんから質問された選手たち。数名の選手が前に出て、動作を入れながら位置を言いますが、それぞれバラバラの位置でした。よく指導者も「リリースを安定させろ」と言いますが、具体的にどこが理想的な位置なのかと問われると言語化するのは難しいかもしれません。それを、「踏み出した足のつま先の延長線上が理想的なリリースポイントの位置」と教えていただき、なぜその位置なのかという理由もわかりやすく指導していただきました。その後、実際に選手も身体を動かして動作の確認をしていました。4時間ほどの時間でしたが、多くのことを学ぶことができました。塚原さん、貴重なお時間をありがとうございました。

体づくり講習会の様子



修正前



修正後



〒167-0022

東京都杉並区下井草 4-3-29

顧問：藤木・渡部・山水

TEL：03-3399-2196