

# 「全国選抜大会で雪国のチームが優勝するための練習方法の一考察」

—全国大会上位校と冬期練習方法を比較して—

ソフトボール専門部

山形県立南陽高等学校

谷田 幸隆

# 1 はじめに

ベースボール型の競技において『雪国のハンディ』という言葉を目にすることがある。これは、雪国が積雪で冬期間に屋外で練習ができないために、積雪のない温暖な地域と比較して使われているものである。プロスポーツでは、豊富な資金を用いてドーム球場や温暖な地域での長期キャンプなどで積雪を克服することができるためあまり使われることはないが、アマチュアスポーツでは、プロと同じ環境を作ることは不可能であるためにこのような言葉が使われるようになったのであろう。本校のソフトボール部員の意識をアンケート調査した結果、「雪国のハンディ」を中学校までは、部活動で全国大会に出場することがなかったことで意識したことはないが、高校入学後、全国大会に出場してみても感じるようになったと全員が答えている。また、『ハンディ』と思うことは、狭いスペースでしか練習ができないために練習内容が限られてしまう。練習試合が少ないなどの回答が多かった。

高校野球では、随分前から積雪が多い地域を考慮して練習の不平等を無くすために12月1日から3月8日まで対外試合禁止期間を設け対応していると聞く。その成果かは分からないが、数年前に優勝旗が白河の関を超えて北海道に渡ったと話題になり、東北・北海道の野球部はもとより他の競技のチームもやればできると多くの人に感動と勇気を与えたことは記憶に新しい。その優勝校は、積雪のある時期でも、除雪をしながらガチガチに凍結したグラウンドでノックをしてイレギュラーするボールを捕るなど積雪のない地域に負けない工夫をしたと耳にしたことがある。

ソフトボールにおいては、残念ながら未だに男女とも全国選抜大会・全国高校総体いずれも白河の関を優勝旗が越えていない。特に女子より男子の方が、毎年3月20日から行われる全国選抜大会において勝率が低く大差での敗戦も少なくない。ソフトボールは、野球のように対外試合禁止期間がないため、地域による練習量に大きな差がでることも一つの要因であると思われるが、それ以外にも何らかの要因があり工夫をすることで克服できるのではないかと考えた。そこで、男子チームの平成22年度全国大会上位校と東北6県の全国大会出場校の12月から3月までの練習方法を比較し、全国選抜大会で勝率の低い原因を明確にできれば、今後『雪国のハンディ』を克服して優勝旗が白河の関を越えるのではないかと考えて本研究を試みた。

## 2 研究方法

- (1) 調査方法 アンケートによる質問紙法
- (2) 調査対象 平成22年度男子全国大会優勝・準優勝校監督5名  
東北6県平成23年男子全国選抜大会出場校監督6名
- (3) 実施期間 平成23年1月
- (4) 調査内容 以下の記述内容による

### 3 結果と考察

#### (1) 全国上位校と東北6校のアンケート調査比較

##### ①部員数

##### 全国上位校

	1年生	2年生	合計
A	11	14	25
B	9	10	19
C	15	3	18
D	7	6	13
E	6	10	16
平均	9.6	8.6	18.2

##### 東北各校

	1年生	2年生	合計
F	14	11	25
G	7	13	20
H	6	9	15
I	10	5	15
J	5	6	11
K	8	7	15
平均	8.3	8.5	16.8

##### ②練習施設環境

##### 全国上位校

	専用球場	室内練習場	体育館使用	ウエイトルーム
A	○	×	○	○
B	×	×	×	×
C	○	×	×	×
D	○	○	○	○
E	×	×	×	○

##### 東北各校

	専用球場	室内練習場	体育館使用	ウエイトルーム
F	○	○	○	○
G	○	×	×	○
H	○	○	○	○
I	×	×	×	○
J	○	×	×	○
K	○	○	○	○

平均部員数に全国上位校との大きな差は見られないが、実戦形式の練習や紅白戦を行うには2チーム分の18名以上いることが望ましく、またそれにできるだけその人数に近いほうがより効果的な練習ができる。東北各校は、18名に満たさない学校が多いため、日常練習での実戦形式の練習や効率的な練習が行いにくいのではないかと考える。

しかし、施設環境を見ると全国上位校が必ずしも良い施設環境で練習しているとはいえない。他の部と兼用でグラウンドを使用し狭いスペースの中で練習を行ったり、雨天に対応できる施設がないために廊下等で体力づくりやノック、バッティング練習まで行っているようである。

特にB校は練習施設環境が非常に悪い中でも全国大会で優勝しており、工夫次第で優勝できるという良い例になると思う。また、D校は北信越の学校であるため東北に天候が近いので、条件付きではあるが室内練習場や体育館の使用ができるようである。

東北各校は、ウエイトトレーニングが行える施設をすべての学校が持っている。しかし、校内の他の部も冬期間は、使用頻度が高くなり効果的なトレーニングが行えるほど使用時間を確保できていないことが以下のアンケート結果からもうかがえる。青森県、岩手県、秋田県は県の施設としてドーム球場があるが、他の競技との兼ね合いから冬期間に数回しか使用できないようである。農業用のビニールハウスを使用して室内練習場を確保している学校もある。

## ③ 12月の練習

	練習日数	練習時間 (平日)	練習時間 (土日)	技術練習	体カトレ ーニング	ウエイトト レーニング	実戦形式 練習	練習試合	ミーテ ィング
全国上位校平均	6日	174 分	324 分	90分	60分	28分	54分	9.8	1回
東北6校平均	5.5 日	95分	240 分	46分	63分	55分	30分	2.3	0.6 回

練習時間に大きな差が出ている。平日で79分、土日で84分東北6校が少ない。練習メニューでは、体カトレーニングとウエイトトレーニングは全国上位校より東北6県が多く、積雪の影響から活動場所が徐々に室内になってきているため練習内容が限られてきていることが分かる。12月の練習で監督が重視していることは以下の通りである。

## 全国上位校

- ・その年のチームカラー、特徴、得点パターンを選手とともに話し合い練習メニューを考えている。
- ・基礎体力の向上、基本動作の体得。基本プレーでエラーをしないようにする。
- ・バント、バント守備の基本反復練習。ボールをなるべく使うようにする。
- ・組織作りの時期、目標設定、リーダーシップ等の充実を目指す。
- ・体づくりをメインに個人技術の研究を行う。
- ・階段ダッシュ、坂道ダッシュ、タイヤ引きなど下半身強化を多く取り入れる。

## 東北6校

- ・基礎体力の向上と守備力の向上。
- ・基本的なプレーを確認して身体に覚えさせる。
- ・ボールの感覚を養う。体育館で守備練習、ハウスで打撃練習。
- ・1度くらいは練習試合を行い試合感覚が落ちないようにする。
- ・柔軟体操の見直し。怪我防止のため関節の柔軟をしっかりと行う。
- ・ミーティングを定期的に行い、試合に対する意識や意欲を低下させない。

## ④ 1月の練習

	練習日数	練習時間 (平日)	練習時間 (土日)	技術練習	体カトレ ーニング	ウエイトト レーニング	実戦形式 練習	練習試合	ミーテ ィング
全国上位校平均	5.6日	150 分	336 分	58分	62.5 分	34分	54分	6	1.4 回
東北6校平均	5.25日	120 分	240 分	55分	55分	51分	0分	1.3	0.5 回

平日練習時間と技術練習は、12月ほど差がなくなった。しかし、東北6校は実戦形式練習が0分に対

して、全国上位校は1時間近く練習メニューに入れている。また、練習試合は東北6校中5校が行っていない。このことから、全国上位校は、トレーニングに移行しつつも実戦の感を忘れないようにしていることが分かる。1月の練習で監督が重視していることは以下の通りである。

#### 全国上位校

- ・12月と同様に考える。(2校)
- ・少年ソフトボール教室など他種別の合同練習などに参加して普及に努める。
- ・基本の反復。とにかくバントとバント守備を徹底する。
- ・筋トレをやや多めにするがボールを使った練習は行う。
- ・冬休み明けなので無理をしないことと健康管理に努める。
- ・練習試合で基本的なことをしっかりと行わせる。
- ・気温が低く、風邪や怪我が起きやすい環境であることを考慮する。
- ・筋力アップのメカニズムを理解させる。
- ・打撃、守備共にグループ制をとりリーダーを決めて運営させている。

#### 東北6校

- ・今後の練習量や質を上げるためにまずは筋力向上と体力向上を重視する。
- ・部としての活動を維持する。
- ・12月と同様に考える。
- ・天候の関係でランニング中心のメニューにせざるを得ない。
- ・ダッシュなどで瞬発力を強化する。また、素振りやTバッティングなどでスイング力を上げる。
- ・月に1回は県外遠征を行い、グラウンドで練習を行う。

### ⑤2月の練習

	練習日数	練習時間 (平日)	練習時間 (土日)	技術練習	体カトレ ーニング	ウエイトト レーニング	実戦形式 練習	練習試合	ミーテ ィング
全国上位校平均	6日	180 分	384 分	90分	62.5 分	34分	180 分	14. 2	1.6 回
東北6校平均	5.5日	120 分	216 分	61.6 分	55分	45分	10分	3.3	1.2 回

全国上位校は、練習時間が多くなっている。練習試合は、全国上位校と東北6県の差が平均で10試合以上開いてしまった。練習試合を通して実戦経験を積み全国大会に備えていることが分かる。2月の練習で監督が重視していることは以下の通りである。

#### 全国上位校

- ・鍛練期からシーズン期への移行月になるため、練習試合日程、公式戦日程を見据えて練習メニューを刷新している。
- ・パワーアップを図りながら、基本プレーから連係プレーへの発展。全国選抜を見据えて、守備の乱れがないよう連係プレーに繋げていく。
- ・全国選抜に向けて実戦的な練習を多めに入れる。
- ・2月中旬から練習試合を実施する。全国選抜を意識した課題練習を実施する。
- ・実戦練習を始めつつもトレーニングは続ける。

#### 東北6校

- ・雪があるので12月、1月と同じ。(2校)
- ・怪我及び体調管理。部員数が少ないため、一人でも欠けると練習に支障が出る。
- ・マシンを使ったケースバッティングやシートノックを増やし実戦の感覚を取り戻す。
- ・2月の連休を利用して積雪のない地域で練習試合を行い実戦形式の練習を取り入れる。
- ・室内ではあるがアウトカウント・走者を想定したケースバッティングを行い実戦を意識させる。

#### ⑥3月の練習

	練習日数	練習時間 (平日)	練習時間 (土日)	練習時間 (土日)	体カトレ ーニング	ウエイトト レーニング	実戦形式 練習	練習試合	ミーテ ィング
全国上位校平均	7日	195 分	408 分	126 分	30分	22分	138 分	19. 6	1.8 回
東北6校平均	5.8日	156 分	240 分	78分	33分	30分	70分	8.0	1.5 回

東北6校も練習時間は長くなったが技術練習や実戦形式練習の時間は全国上位校と大きな差がある。3月の練習で監督が重視していることは以下の通りである。

#### 全国上位校

- ・ゲーム感覚を取り戻し、全国選抜に向け調整する。
- ・実践から課題を探し、克服に努力する。
- ・全国選抜だけではなくインターハイも目標に数多くの実戦経験を積ませる。チームとしての戦術の徹底を図る。
- ・パワーアップを図りながら、実戦形式におけるフォーメーションやサインプレーの確認。全国選抜に向けゲーム感覚を養い実戦に備える。
- ・2月の練習試合で露呈した課題の克服。

#### 東北6校

- ・遠征による練習試合を出来るだけ多く実施。(2校)
- ・2月の練習試合反省を踏まえた練習を考える。基本的には実戦を意識したメニューが中心となる。
- ・冬期にほとんど実戦形式の練習ができないため、実戦を意識した連係プレーの確認。
- ・大会前に1度は練習試合を組んで、実戦感覚を少しでも取り戻すこと。
- ・雪がなければできるだけ実戦形式の練習。

(2) 各校監督の全国選抜大会で優勝するために1番必要であると思うこと。

#### 全国上位校

- ・基本が完成しているチーム。
- ・雪国だから勝てないと思わせない。春は守備力、夏は打力、秋は集中力。
- ・投手力と守備力の強化。冬場でも練習試合をやること。
- ・選手確保。3月までの短い期間で高いレベルに仕上げるには能力が必要。
- ・走攻守などの技術はもちろん、練習試合などの実戦経験。

#### 東北6校

- ・小中学からの選手育成。高校入学後は、練習環境の整備と行事の見直し。
- ・優勝しようと思って活動すること。
- ・生徒の考える力と行動力。

- ・暖かい地域に比べると冬の期間は実戦練習が少なくなるが、個人的な練習の内容は大きく変わらないと思うので、選手と指導者が高い意識をもって取り組むこと。
- ・環境を理由にしても始まらないので、新人チームのレベルアップと大会前の実戦練習。
- ・投手の育成と冬期間にできるだけ多く試合経験を積ませること。

## 4 まとめ

全国上位校と東北6校を比較すると、練習時間・実戦形式練習・練習試合の3つに大きな差がある。

練習時間は冬期間の4カ月間を平均して平日約50分、土日約130分も東北6校が少ない結果であった。やはり練習量を確保することが一番競技力の向上に繋がるので、まずはこの時間の差を埋める必要がある。積雪によりグラウンドが全く使えないために活動場所が限られてくるのが原因だと思われるので、室内練習場・体育館・トレーニングルーム・廊下など校内の他の部とも調整しながら使える場所をできるだけ確保することで克服したい。放課後の時間に限らず、朝の始業前の時間や昼休みを活用したり、校外の近隣施設を活用するなど場所を確保して練習時間の差を埋めたい。また、全国選抜大会で優勝するために必要であると思うことのアンケート結果からも投手の育成は、重要な要素であるので投球練習ができる場所を最優先に確保する必要がある。

実戦形式練習は、2月から練習時間のほとんどを費やしている学校が全国上位校に多い。12月と1月は基本練習が多かったが、全国選抜大会2か月前からできるだけ実戦形式練習を増やして大会の準備期間としている。東北地方の2月は、まだまだ積雪が多くグラウンドを使える状況にはないが、スペースを有効に活用し実戦を想定した練習を行い実戦感覚を取り戻す期間を2カ月は取りたい。全国上位校より、新聞紙でボールを作ることで空気抵抗を受けやすくなり誰でも変化球が投げられるので変化球を打つ練習に効果的であると紹介していただいた。このように、狭いスペースによる怪我の防止やガラス等の破損の心配もなく実戦的な打撃練習ができるなど、更に工夫した練習方法を東北のチームだからこそ考えたい。また、割り切って新チーム結成から降雪前までの期間にできるだけ実戦形式練習の時間を多く取り、1月と2月に時間が取れない分を克服している東北の学校もある。まだまだ工夫や発想を転換することで全国上位校と差を詰められそうな項目である。

練習試合は、全国上位校が約4倍多く行っている。特に、北東北3県は練習試合数が少ない。積雪のない地域までの距離が遠く移動に時間がかかる。また、それに伴い経費が高額になるためなかなか実施できない実情がある。県内の学校あるいは東北の学校同士でドーム球場を確保して試合をするか航空機や新幹線を利用し移動時間短縮に努めるしかないであろう。南東北のチームでも、積雪のない関東地区までは、車で3時間から5時間程度の移動時間がかかるので1泊2日ではなかなか効果的な練習ができるとは言えない。冬休みや春休みなどの長期休業の利用や3連休を利用して試合数を確保したい。また、部員数の確保や投手を出来る選手を2人以上育成すれば、1日に3試合から4試合は行えるので、1回の遠征で試合数を増やせる。魅力のある部活動経営で部員を確保することや、チーム構成を工夫することで試合数を増やしたい。東北の学校では、冬休みのアルバイトで遠征費を捻出して遠征回数を増やしたり、安価な宿泊施設を探すなど経費軽減に工夫している学校もある。小・中学校でソフトボールを経験していない部員には、練習試合を通じてソフトボールを理解させることが1番の強化策であり、冬期間に土の見えるグラウンドで活動することがモチベーションの維持に1番効果的である。

今回のこの結果はある程度予測していたものではあるが、本校の取り組みにはまだまだ工夫が足りない

と感じた。積雪がある中なのでこれ以上の工夫はできないと決めつけたり、積雪でやることが限られているのでこのメニューは冬場に時間をかければよいと考えてしまっていた。全国上位校の、工夫を取り入れた練習方法や全国選抜大会に向けたスケジュールの立て方など優勝するために綿密な活動を参考にしたい。今回、『雪国のハンディ』という言葉を使わなくてすむチャンスは十分にあると考えることができた。

今研究を生かし、今後さらに工夫と熱意をもって指導に当たり全国選抜大会・全国高校総体での優勝旗を持ち帰ることを誓い研究のまとめとする。

最後にこの度の研究にご協力いただいた男子ソフトボール関係者の皆様に深く感謝し結びとする。