

バットスイング・チェック票について

新林ロッキーズ

(参考)

6 バットスイング・チェック表

ロッキーズは万年三回戦敗退のチームで、コーチも少年たちも何とか強くなりたいものだと、練習に熱を入れ、様々な工夫を凝らしてきたが成果が上がらないままであった。土曜日だけで練習時間が少ないとか、お母さん方の応援が少ないとか、チームの統制がとれていないとか、様々な原因が考えられるが、要は、チームに様々な要素の勝つための有機的連結が生まれていなかったということだろう。試行錯誤の模索が10数年続くことになった。

ロッキーズのディフェンスは常にそこそこの力を発揮していたが、結局いつも打てずに負けていた。重量打線ならぬ軽量打線、足腰のひ弱なヘナヘナ打線であった。情けない、歯痒い思いを散々させられた結果、考えだしたのが10枚の「素振りチェック表」だ。

これは5年生と6年生を対象とし、バット・スイングを10段階に分解してチェックするというものだ。始めの1枚はボックスに立つ時の歩幅、肩の線の確認、握った手首の位置、力を抜いた大きな構え等を注意しながら1日50回の素振りをし、終わったらチェック表のボールを色鉛筆で塗りつぶすというものだ。

毎週1枚わたして1日50回から9、10枚目は500回になる、全体で16,800回の素振り、これを3回繰り返し5万回の素振りをしようと少年たちに呼び掛けた。

練習後、一人一人チェック表をコーチ・監督にわたしてスイングを見てもらうことになる。徐々に足腰がどっしりとし、アップースイングはいなくなり、構えた手首の位置から一直線のダウンスイングの美しいフォームが生まれてきた。

とは言え、3回をクリアした少年は確か3人ほどであった。

資料出所：新林ロッキーズ コーチ 高野 義博著「ロッキーズ物語」

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	A (1 0 - 1) ならし		
ねらい	バッティングのかまえに入る前に、体にリズムを作る。		
振りかた	<p>バッターボックスに入り、スタンス (肩幅位) をきめ、投手方向の足へ体重を乗せながらバットと声をだし、ついでバットを引いて、後足へ体重を移す。</p> <p>肩の力をぬいて、フワツとかまえる。</p>		
回数	一日 5 0 回以上		
しるし	<p>1 回目</p> <p>2 回目</p> <p>3 回目</p>		
気をつけること	<p>元気があるか・リズム感・体重の移動・つま先が開いていないか・スタンス・前足とうしろ足・肩の力がぬけているか・大きいか・ゆったりとしているか</p>		
父母メッセージ	1 回目	サイン	1 回目
	2 回目		2 回目
	3 回目		3 回目
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	1 回目
	優・良・可		2 回目
	優・良・可		3 回目

* 部員は一日分の回数のスイングをしたら「しるし」のボールを1日1個色えんぴつでぬりつぶす。1回目は7個ぬりおえたら、お父さんかお母さんにメッセージとサインをもらい、監督に見てもらう。

監督のチェックが優又は良になったら、つぎのチェック票にすすむ。可のときはもう一度。AからJまで一通り済んだら、2回目は2列目のボールを7個同様にぬりつぶす。3回目も同じように。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	B (1 0 - 2) かまえ		
ねらい	打ちそうなバランスのとれたかまえをつくる。		
振りかた	ひざを少し曲げ、体重が爪先の両親指にかかるようにして立ち、ついで重心をうしろ足へ乗せかまえる。 前わきをしめて、バットのにぎりをしぼり耳の脇へ持っていく。 肩の力をぬいて、フワツとかまえる。		
回数	一日 50回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	スタンス・アゴの位置・腰とひざの曲げ具合・背中の立ち具合・つま先・前足・うしろあし・肩の力・バットヘッドが下がっていないか・打ちそうな印象があるか		
父母メッセージ			サイン
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 部員は一日分の回数のスイングをしたら「しるし」のボールを1日1個ぬりつぶす。毎日やるのが大切。雨でも雪でも。途中でへたばるような選手ははじめからやらないこと。挑戦する少年になるう！

* チームからお父さんお母さんをお願い！

選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。これはたかがスイング、されど……。一事に集中して鍛錬することは先人の伝統・遺産です。その大きな流れに、わが子を参加させて下さい。

監督・コーチは少年野球の指導の長年の経験から、ほとんどの子がほめられると進歩することを知っています。大らかにほめて上げて下さい。(時に厳しくしかることもまた必要)

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	C (1 0 - 3) 踏みだし		
ねらい	バッティングの土台を作る。		
振りかた	前足の爪先を中にしぼりながら腰をねじり、その反動で投手にひざがしらをぶっつけるように踏みだす。 前足の着地は爪先を開かない。 スタンスの幅は立ったときよりさらに肩幅半分くらい。		
回数	一日 1 0 0 回以上		
しるし	1 回目 2 回目 3 回目		
気をつけること	爪先のしぼり・前足の浮き具合と足首の伸び具合・腰の回転・バットのぶれがないか・ライオンのようなすばやさがあるか・		
父母メッセージ		サイン	
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 部員は一日分の回数のスイングをしたら「しるし」のボールを1日1個ぬりつぶす。1日100回だよ！ がんばって。藤沢市優勝チームときの信田先輩は3回位やったよ。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ！

選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。このチェック票をひとつとori A からJまですると、16,100回になります。ある程度体力がないと無理かもしれませんが、早くて2ヶ月余りかかります。出来れば、3回くらいやってくれたらと思います。

身体のきゃしゃな子供には1回目は軽いバットで振らせて下さい。基本の形が先です。この過酷なレースに挑戦させてみせて下さい。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	D (1 0 - 4) 振りだし		
ねらい	踏みだしが終わったときに、バットは打ち気にあふれて振りだし位置にきていることをチェック。		
振りかた	前足が地面についたときバットは振りだし位置にあり、バットのヘッドが下に下がっていないこと。 投手側の手がバットを導こうとして緊張している。上の手は添えられている程度。		
回数	一日 100回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	グリップの位置・ヘッドの位置・両肩は水平か・前のワキの下・踏みだしの瞬間とバットの弧・肩の力が抜けているか		
父母メッセージ			サイン
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 町田先輩は大きいからだで、初めのうちはドタバタしていたが、持ち前の明るい性格で最後にはすばらしいキャッチャーになったよね。バット・スイングも肩に力が入り過ぎて波を打っていたが、きれいなスイングになったのを見ているだろう。君たちのお手本だよ。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。しるしの塗りつぶしがきれいに行けるように指導して下さい。集中力を高めさせましょう。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	E (1 0 - 5) いどう		
ねらい	重心のいどうをスムーズにしてスウイングの体勢を作る。		
振りかた	後足にあった重心が前足あるいは両足の間にいどうしているかどうかをチェック。 腰をすばやく鋭くまわし、うしろの腰の骨をボールにぶっつけるようにする。		
回数	一日 200回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	腰と足先の開き具合・体重の移動・前ヒザのツッパリ具合・うしろ足が地面につきささっているか・腰骨のブツケ具合・沈まないこと・目線の上下がないこと・アゴが上がってないこと		
父母メッセージ			サイン
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 部員は一日分の回数のスイングをしたら「しるし」のボールを1日1個ぬりつぶす。

1日でもさぼると、他の選手におくれるよ。自分との戦いだ。

中嶋(兄)先輩は小さい身体だったが、良く努力して西武の辻選手みたいに鋭いスイングをしていたよ。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。第三者にケガをさせないように、ご指導下さい。終わったときはほめて上げて監督へのメッセージを下さい。

怒ることも必要ですが、細かいことは余り言わないのが、子供を大らかにさせる秘訣のようです。失敗したと思ったときは、子供は手を離れています。手の内にある今です。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	F (1 0 - 6) のり		
ねらい	パワーを生み出すこと。		
振りかた	重心を前へ移して、しっかり動かないようにする。(つっぱる) 重心はからだの真中にあるか。前へからだは流れていないか。 うしろ足は地面へつきささる。クニャットならない。 土台をしっかり作る。		
回数	一日 200回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	元気があるか・リズム感・体重の移動・つま先が開いていないか・ スタンス・前足とうしろ足・肩の力がぬけているか・大きいか・ ゆったりとしているか		
父母メッセージ		サイン	
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

- * 部員は一日分の回数のスイングをしたら「しるし」のボールを1日1個ぬりつぶす。
なにをやるのにも、基本が大切、ということがわかるのは大人になってから。監督・コーチ達も小さいときは大人にそう言われた。しっかり今のうちに基本をおぼえてしまおう。
- * チームからお父さんお母さんにお願ひ！
選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。第三者にケガをさせないように、ご指導下さい。終わったときはほめて上げて監督へのメッセージを下さい。
スイングの基本について子供と話し合ってみてください。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	G (1 0 - 7) ならみ		
ねらい	ボールをならみつける。		
振りかた	頭を下げ、アゴを引き、ボールをならみつける。 ピッチャーの手をはなれたボールを目で追い、自分のポイントまで呼び寄せる。 ポイントですどく力をいれて、振りぬく。		
回数	一日 300回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	目線の動き・頭とアゴの位置・振り終わったときの顔と目がどこにあるか・		
父母メッセージ			サイン
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 部員は一日分の回数のスイングをしたら「しるし」のボールを1日1個ぬりつぶす。もう、あきてきて、手抜きをしていないかな。自分を甘やかすようでは先が心配だよ。前に、山田(兄)という先輩がいたけれど、足腰がやわらかくて目が鋭くてどんなボールでも打ち返していたね。最後まで良くボールを見ていたっけ。バットに当るまで。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

選手が定期的にスイングをするよう習慣付けて下さい。このチェック票は子供たちにスイングの基本を学んでもらうためと体力を付けるために行います。日曜日だけでは練習不足です。お父さん、子供と野球の話をして上げて下さい。お父さんとの共通の話題は子供をたくましくすることでしょう。出来れば、練習を見に来て下さい。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	H (1 0 - 8) ムチ		
ねらい	ボールをバットのムチでたたく。		
振りかた	ミートの瞬間に向かって、手首が先に出ていき、バットが後から出てくる。 バットのにぎりはしぼって小指だけとくに力を入れてにぎる。		
回数	一日 300回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	ボールのバットへの乗せかた・バットヘッドの位置・グリップの位置 ヘッドの弧・前の手のひっぱり・からだがやわらかいか・ ヘッドが遠まわりしていないか・腰の回転は素早いか		
父母メッセージ			サイン
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* ムチをしっかり使えば、君の打球の飛距離はグリーンと伸びるんだけど300回はきつかな。へこたれない君を見たいものだ。3回やったら、少年野球ではかならずスラッガーになれるよ。ぜんぶで48,000回もスイングすることになるんだから。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

ロッキーズでは選手指導の長い経験からこのチェック票に到達しました。様々な条件・状況の中でこれもひとつの手法だろうと考えています。何かいい指導方法がありましたら教えてください。グラウンドで技術論しましょう。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	I (10 - 9) ポイント		
ねらい	すべての力をミート・ポイントに集中すること。		
振りかた	アゴをひいて、ボールをにらみつけて、ミート・ポイントに手をいっぱい伸ばす。 ポイントはほぼ前足のつま先上のストライクゾーン。		
回数	一日 500回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	ポイントの位置・遅れていないか・手の伸び具合・つま先が開いていないか・スタンス・前足とうしろ足・肩の力がぬけているか ゆったりとしているか		
父母メッセージ			サイン
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 「渦中に有る者は渦中に有るを知らず」と昔の人は言ったものです。一生懸命、夢中になってやろう。そうすれば、巨人軍の川上元監督が言ったように「ボールが止まって見える」でしょう。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

選手は辛いところに来ています。励ましを言って上げて下さい。

バットスイング・チェック票

新林ロッキーズ

月 日 ~ 月 日 (回目) 名前 ()

チェック票番号	J (10 - 10) 振りぬき		
ねらい	スイングを爆発させる。		
振りかた	ポイントを振りぬき、前の手を引っぱり、そのまま大きく回転させる。バタバタさせない。美しく力強いフォームをつくる。からだにすぐバットを巻きつけない。一直線に振りぬく。		
回数	一日 500回以上		
しるし	1回目 2回目 3回目		
気をつけること	頭の位置・引張りの手・からだの崩れが無い・こねない・前でボールをさばいているか・スイングが終わったときのバット位置きれい・力強い		
父母メッセージ		サイン	
監督チェック	優・良・可	監督のメッセージ	
	優・良・可		
	優・良・可		

* 言葉はいらない。ただ、もくもくと振ろう。熱中がある一線を越えると、今までとはちがう別の世界が出来るんだって。大人はみんなそういう「継続は力なり」という経験をしているって。

* チームからお父さんお母さんにお願ひ!

美しく力強いスイングでしょうか? 選手は頑張ったでしょうか。ここまできたら、さぞたくましくなったことでしょう。ほめて上げて、激励してください。