怪我をしやすかった。

パフォーマンスの変化
～毎日できた方が良い～

チーム全体的に、身体の柔軟性はあまり高い方ではなかったため、ホグレルを導入する前は、色々なストレッチを行っていました。一番身体に負担のかかるピッチャー陣が中心にはなりましたが、身体をケアするために、週2回ジムに通わせていました。車で20分かかる道のりでしたが、5年間、送迎を続けました。ジムの効果はありましたが、資金と時間が必要でした。本当は毎日トレーニングをできた方が良いという考えもあり、ホグレルの導入を決めました。

ホグレルを導入して1年、他のトレーニングも併せての効果だと思いますが、ピッチャー陣は投球スピードが平均5～10km/h、毎朝ホグレルを使っている選手は15km/h向上し、全員パフォーマンスが上がっています。

良いパフォーマンス
～しなやかな身体～

トレーニングで大切にしていることは、最大筋力、スピード、可動域です。この3つが揃わないと、良いパフォーマンスは出ないと思っています。選手たちはフリーウエイトも行っているため、身体は大きく、スピードとパワーは持っています。ですが、怪我をしやすいという問題がありました。身体が硬ければ、特定の部位に負担がかかりやすく、それ以上に動かそうとすれば、当然過負荷によって故障してしまいます。

そこで、しなやかな身体を作るというのを、テーマにしました。今まででは可動域向上のトレーニングとして、冬の練習に週1回の水泳を取り入れていました。水泳は柔軟性を獲得する上で、とても効果的だと思っていますが、毎日行うのは難しいです。その点、ホグレルは水泳の代わりにもなっています。

香川県立高松商業高等学校 野球部

1909年創部。甲子園出場は計27回を数える強豪名門校。
1924年第1回春の甲子園での優勝以来、
これまで全国規模の大会において、多くの優勝を飾っている。
現在は就任7年目を迎える長尾健司監督がチームを率いる。
長尾監督は中学野球の名将であり、
高校野球を率いるのは高松商業が初めてであったが、
2015年に明治神宮大会初優勝、
2016年は選抜準優勝を遂げ、
2019年に春夏連続甲子園出場を達成している。
2020年7月、香川県高等学校野球大会では
準優勝という結果を残した。
選手一人ひとりに手渡されるオリジナルの野球ノートは、
各々が考えた目標や課題、ルーティンなどで
ページが埋め尽くされている。
選手全員に同じ練習メニューに
取り組ませるという練習スタイルから、
長尾監督ならではのチームづくりや
選手ファーストの指導を伺うことができる。