



## やらずにはいられない。

### 選手たちの意識変化 ～面白さを教えたい～

練習以外の時間で、ホグレルを使うことは強制していません。ですが、選手たちには365日毎日でも、ホグレルをやらせたいという思いがあります。そういった思いから、毎朝、試合の日も練習後も使った方が良いと伝えています。故障している選手、柔軟性を高めたい選手は、毎朝、自主的に登校してホグレルを使っています。指導側から強制をしなくても、やらずにはいられないのだと思います。今は選手自身が変化を感じていて、自分たちで意識しながら使うようになりました。

野球指導をする上で、基礎基本を教えないとダメだという意見があります。しかし、投げ方にしても打ち方にしても、基礎基本が何かということは人それぞれ異なるため、決めることはできないと思っています。ここ数年、スマートフォンの普及によって入ってくる情報が多くなったため、子どもたちの知識は増えています。私たちの知識を与えるのではなく、子どもたちの発想を重視して、自分で考えて探すという調べ学習が、いまの時代には合っているのではないかと感じています。

良いプレーは積極的に褒めて、正しいことを正しいと伝えるように心がけています。選手たちには厳しい高校野球ではなく、野球の面白さを教えたいと思っています。

### 生徒も教員もホグレル ～何も考えなくても良くなる～

現在、野球部員は70名いますが、練習では10名入れ替わり制で、15分程度ホグレルを使うようにしています。野球部以外でも、女子バレーボール部や剣道部、柔道部といった生徒たちが使っています。また、空き時間には、ほぼ毎日のように教員が使っています。生徒はもちろん、教員の私たちは間違いなく柔軟性が向上していて、身体の調子が良くなったと話しています。ホグレルは、リラックスしながら何も考えずに動かしているだけでも、自然と伸ばされて身体が改善していくのを感じています。

### 身体づくりの準備 ～気づかせることが大切～

身体を作っていく過程で、基本的な身体さえ作れば、あとは子どもたちに考えさせれば良いと思っています。基本的な身体づくりの準備は何かと考えると、ホグレルやトレーニング器具をしっかりと揃えることだと思います。その環境を使って、自分で身体を作っていく。続けていくうちに、自分自身が柔らかくなっていくことや、変化を意識するようになっていきます。股関節を重視する人もいれば、肩周りを重視する人もいます。人によって感じ方やフォーム、スタイルが異なるため、決められた事よりも自分で意識して、感じながら取り組んだ方が良いと思っています。指導する側で色々言うのではなく、自分の弱い部分に気づかせてあげることが大切だと思っています。

歳を重ねるほど感じるのだと思いますが、やらなければ身体は動かなくなり、やり続ければ動ける身体になる。ホグレルを使うようになってからは、ピッチャー陣の怪我が無くなりました。全体的に柔軟性も向上しています。やめたら硬くなってしまいそうで、もう手放せません。やめてはダメだと思っています。

