

それ行け!
ホグレルスタイル



川崎 翔 (かわさき しょう)
プロフィール
【出身】広島県 【ポジション】捕手
【現在】ホグレル株式会社 硬式野球部
高松商業高校野球部
創志学園高校野球部 ホグレルトレーナー

昨年10月の納品時から1年間高松商業高校様に携わっていましたが、選手の皆様からは「身体が柔らかくなった」「動きやすくなった」「球速が上がった」などの変化の声をいただいております。毎日欠かさず使っていただいているとのことで、使い方もかなり手馴れているように感じます。やはり、毎日使っていると変化も大きいですね。使い方を覚えたらホグレルを「どのように競技につなげるか」ということも意識することで、より変化を感じていただけたと思います。高松商業高校さん、頑張ってください!



Hogrel®
公式コンテンツ

 ホームページ
 facebook
 twitter
 Instagram
 YouTube

[発行元]
株式会社パーク・コーポレーション ホグレル事業部
〒104-0047 東京都千代田区内神田 3-9-3
喜助神田西口ビル602
Tel.03-3518-4570/Fax.03-3518-5471
www.hogrel.com

[取材] 島野 南衣、川崎 翔
[写真・文] 島野 南衣
[デザイン] 福原 智也
[編集] 島野 南衣

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®
日本橋 Tel.03-6661-0151
東京都中央区日本橋大伝馬町4-5風ビル4F
神 田 Tel.03-3518-5201
東京都千代田区内神田2-6-11若松ビル3F
横浜阪東橋 Tel.045-777-0722
神奈川県横浜市南区白妙町1-3-5プリベイル白妙1F
本 町 Tel.06-6223-5225
大阪市中央区瓦町4-7-6船場竹伊ビル3F

ホグレルマシンは、
ホグレルスペース各店にて
体験・見学ができます。
事前連絡(03-3518-5470)のうえ
お気軽に起こしてください。



選手たちが考え、気づける環境を。

香川県立高松商業高等学校 野球部
ながお けんじ
長尾 健司 監督



選手たちが考え、 気づける環境を。

香川県高松市にある高松商業高等学校では、部活動の生徒、先生方に、ホグレルを使っていただいています。なかでも野球部では、日々の練習や練習前後のケアとして、活用していただいています。長尾健司監督は、厳しい高校野球ではなく、野球の面白さを教えたいとお話されます。その指導は、選手たちに考えさせ、発想と自主性を重視するスタイルです。練習後に続々とホグレルを使い始め、自身の身体と向き合う選手たちの姿からも、その意識の高さを感じました。野球部の長尾健司監督と選手の皆さんに、ホグレルを使って現われた変化や効果についてお話を伺いました。



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。





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くいと伝えています。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くと思っています。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。





6.7月 高校商業「夏、優勝！」

夏の勝利の意味するところは、明日もこの仲間と共に野球を続けられるという喜びに他ならない！

項目	目標	達成率(%)
1. 守備力UP	1人1球以上	7人、番振り、7人-0記録
2. 大きく走る	2塁に1回以上	2塁に1回以上
3. ナイスに強くなる	2塁に1回以上	2塁に1回以上
4. 突かれる人になる	2塁に1回以上	2塁に1回以上
5. コツコツ	2塁に1回以上	2塁に1回以上

6.7月 高校商業「夏、優勝！」

夏の勝利の意味するところは、明日もこの仲間と共に野球を続けられるという喜びに他ならない！

項目	目標	達成率(%)
1. 守備力UP	1人1球以上	7人、番振り、7人-0記録
2. 大きく走る	2塁に1回以上	2塁に1回以上
3. ナイスに強くなる	2塁に1回以上	2塁に1回以上
4. 突かれる人になる	2塁に1回以上	2塁に1回以上
5. コツコツ	2塁に1回以上	2塁に1回以上



ホグレルスペース

「ホグレルスペース」使用上の注意点

- 許可なく使用することを禁止します
- 必ず講習を受け、顧問の指示のもとに部活動単位で使用すること
- 土屋、敷地内です
- 入り口でシューズを脱いで、シューズ入れに並べてから入室すること
- 正しい方法で使用すること (15人まで)
- 講習を受けている部活動で、正しく使用できる人のみを使用すること
- 不具合や故障が出た場合は、すぐに長尾まで報告すること
- 休日に使用する部活動は、事前に連絡をして使用すること
- 使用後に清掃を行うこと
- なるべく清潔な服装で、トレーニングを行い、汚れは拭き取る
- 水曜日、日曜日に野球部が清掃を行う



野球の面白さを伝えたい。
選手の発想を重視して
自分で考えて探す。



「投手を中心に
守り勝つ！」

高校商業 投手陣



① ② ③ ④ ⑤ ⑥

1. Toss & Tee Batting

2. Indoor Batting

3. 守備練習

4. 守備練習

5. Bunker

6. Free Time

ホグレルを使ってみて

[選手たちの声]



ホグレルは毎日使っています。練習や試合の後、翌日の疲労が違います。朝使うと身体のダルさが抜けて、朝からしっかり動くことができます。もともとは肩が硬かったのですが、投げていると、可動域が広がって、フォームが良くなる感覚を感じています。

(1年生 ピッチャー)

ホグレルは毎日使っていて、ストレッチのことも先輩に聞きながらやっています。以前は力を抜けずに投げていました。今は同じ感覚で投げても、腕が軽く振れているのに、ボールが走るようになりました。全力で腕を振らなくても、自然と球が走ります。身体の負担も考えながらメニューを組むようになったので、だいぶ身体の負担が少なくなりました。

(1年生 ピッチャー)

投げた翌日は、だいたい筋肉痛になっていましたが、ホグレルを使い始めてからは筋肉痛が軽減されて、身体も柔らかくなりました。

(1年生 ピッチャー)

もともとは股関節が硬かったのですが、ホグレルを使い始めてから柔らかくなりました。投げた後にしっかりと肩甲骨のストレッチもできるので、怪我が減りました。

(1年生 ピッチャー)

ウエイトを2日に1回、ホグレルは毎日使っています。だいたい練習後に使っていますが、大事な試合の前には、アップ代わりとしても使っています。ホグレルを使った後は、伸びる感覚や柔軟性が上がって、思ったようなプレーができています。身体も柔らかくなり、以前と比べてファーストの足の開きや、伸びが良くなっているので、ホグレルの効果が出ていると感じています。

(2年生 ファースト)

導入当初から毎日、朝のトレーニング前に10分程度使っています。ホグレルのようなトレーニングができるとは思ってなかったので、嬉しかったです。もともとストレッチなどはやっていて、身体は柔らかい方でした。下半身は特に柔らかかったのですが、上半身はホグレルを使うようになってから柔軟性が増して、ボール

が伸びるなど、球質が変わってきました。

怪我はしやすい方で、1、2年生の時はよく肩を怪我していました。ホグレルを使うようになってからは痛めなくなり、怪我もしなくなりました。身体が変わることでマイナスの変化はなく、良くなった点ばかりです。毎朝やらないと気持ちが悪く、練習の前後もホグレルは必ずやるようにしています。

(3年生 ピッチャー)

