

2025群馬県立西邑楽高等学校野球部 強化の要点

2025.4

打撃

- ・**実戦に対応できるスイング**を意識的に身につける
 - 予備動作を最小限に(シンプルに)準備、**力みなく**(ソフトに)始動、**鋭く**(シャープに)振り抜く
 - Simple、Soft、Sharp(3S)
- ・崩されても諦めない、粘り強いスイング
 - 下半身(土台)を動かさず、上半身(背骨、体幹、腕)で振り抜く意識→腰は「回す」ではなく「回る」
- ・ミート確率を向上させる→ポイントへの**進入角度**を意識→大原則は「平行」の意識、極力ポイントで**厚く**とらえる
- ・ケースに応じた判断力および技術
 - バント、進塁打、フライボール、バスター、プッシュ&ドラッグバント→自分の役割を考える
- ・140km/hオーバーにも**振り負けないインパクト**→全身の力を両手に集める→スイング速、打球速、飛距離にこだわる
- ・高低の見きわめ、相手バッテリーは**高低差**や**奥行き**を駆使して抑えにくる→簡単にやられない
 - 基礎練習の時点から強く意識付けをする、**バウンドボールになんとか手を出さない**
 - バットを止める技術、潜らない待ちかた

☆2025重点課題(打撃)

- ・好投手に打線で立ち向かう→狙い球を絞る(コース、球種、高低)、相手の投球リズムを変える
- ・打席のプロセスを大切に→準備、カウントメイク、配球、相手の狙い、ファールや空振り

投手

- ・**ゲームを支配する責任**→四死球を出さない、連打を浴びない→最低限の**制球力**、**カウントメイク**の意識
- ・**ストレートの質**を上げる→球速、球質、回転数→技術と同レベルで**精神力**がカギ→**ストレートで抑える意識**
- ・変化球を積極的に使い、**投球の幅**を意識する→躊躇して使わないうちは使えない
- ・クイックモーションへの責任→盗塁の責任の7割は投手→クイックモーションをまずは**完成**させる努力をする
- ・実戦での**投球術**やマウンドさばき→**ギア**の上げ下げ、牽制球、**間**→野球をたくさん観て学ぶ必要性
- ・捕手との**コミュニケーション**→意思疎通、ブルペンでのビルドアップ、サイン交換

☆2025重点課題(投手)

- ・自分の有効な武器を知る→勝負できるピッチングを自分の投球から創り上げる
- ・相手の攻撃を封じる投球術→相手の作戦の成功率を下げる、相手の心理を探る

守備

- ・**取るべきアウト**を確実に取ることの重要性
 - 守備範囲の**内野ゴロ**、間の**フライ**、**バント処理**、送球ミス→**キャッチボール**の重要性
- ・**アクティブ(積極的)**な守備意識→先の塁で殺す、併殺、ダイビング技術、外野手送球、背走
- ・**サブポジション**の充実→一人2つ以上のポジションができるようにする→**故障**や**野手P**の可能性も
- ・**送球力**の強化→**確実性**、**球速**→バリエーションを豊富に準備する意識
- ・**声**で準備、**声**で対応→「伝わる声掛け、聞こえる耳」が絶対に必要→**日常から声量**を意識する

☆2025重点課題(守備)

- ・守備範囲の**拡大**→ストロングポイントをより強化する、あきらめない姿勢、チャレンジ精神
- ・攻撃的な守備→バントシフト、ピックオフ、ポジショニング、外野手の送球

走塁

- ・反応速度を変える→準備が大切、身体と脳が準備万端な状況をつくる→日頃からの「反応」を大切にする
- ・状況認識を的確にする→まずは自分の頭で考える、ランナーコーチやベンチのサポートも重要
- ・ベースとなる走力を根本から上げる必要→フォームの改善、ダッシュ練習、力み軽減
- ・スタートする勇気、ストップする覚悟→野球を学び、次に活かす

☆2025重点課題(走塁)

- ・状況判断を徹底→自分の準備、瞬間の指示、迷わないための準備を
- ・相手に伝わる動き→偽装スタート、全力疾走、強いスライディング

コンディショニング

- ・ウォーミングアップの重要性
 - シートノックの一步目からフルスロツトルで動けないと時間のムダ、全ては練習時の意識改革から
- ・ウィークポイントのケア、クーリング→壊れる前の対処、弱いところを自覚して活動する
- ・内面のコンディションにも注意する→食事、睡眠の重要性、自分の生活は自分でつくる、人に任せない
- ・常に高いレベルを意識してトレーニングに取り組む→継続が「なれ」や「ゆるみ」にならない

メンタリティ

- ・野球ができることへの感謝、高校野球をやっているプライド→絶対に人生のプラスになる
- ・野球以外から学ぶことの大切さ→挨拶、礼儀、マナー、社会性、規範意識
- ・学業成績から目を背けない→自分の特徴や課題を知り、適切に対処する
- ・周りを見る力を持つ→準備作業や整備作業、遠征時の業務や掃除など、様々な場面で力をつける、ゴミを拾える力
- ・楽しむ力を持った人間が一番強い
 - どんなピンチや苦しい状況でも、楽しさに結び付けられる人間は体と頭がしっかりと働く
- ・「2:6:2」の意識を常に持つ
 - どんな場面でも自分は絶対にこのチームの上の2になるんだという強い覚悟を持ってほしい
 - 簡単に人任せ、主将任せにしない、責任は我にあり