

輝け光星ナイン

第100回夏の甲子園へ

第100回全国高校野球選手権記念青森大会(7月9、22日)で、2年ぶり9度目の優勝を果たした八学光星。59チームの頂点に至った要因や8月5日に開幕する夏の甲子園出場に懸ける思いなどに迫る。
(金濱千優希)

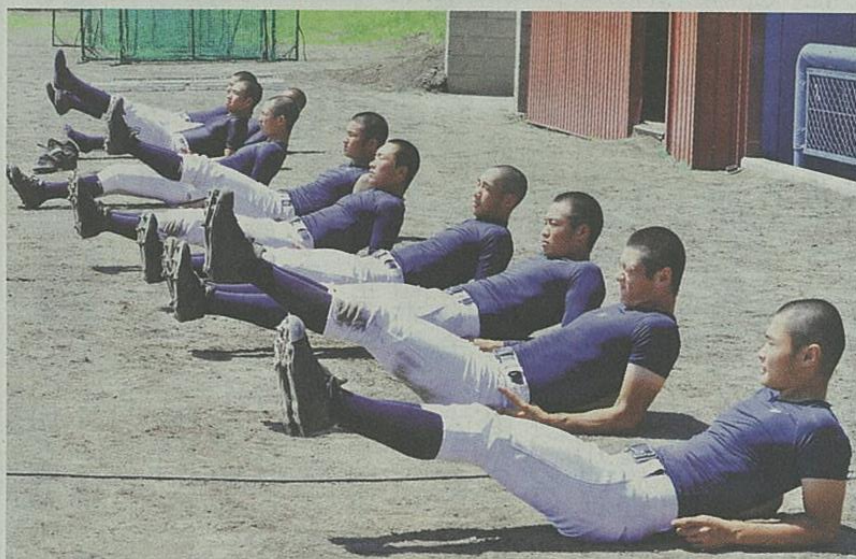
◇ 青森大会決勝後、地元で初のチーム練習となった25日。午前の守備練習に続き、打撃中心となった午後の練習ではフリーバッティングで快音を響かせる中、傍らから「1、2、3…」と掛け声が聞こえてきた。

◇ 別グループの10人ぐらいの部員がグラウンドの端に寝転んで、日光を浴びて顔に汗を浮かべながら、上半身を起こしたり、ひねったり…。これまで体幹トレーニングに関しては選手に任せる部分も多かったが、年明けから全体練習に組み込んで、時間を割くようになった。

◇ 従来、冬場に行ってきた筋力トレーニングや走り込みと

体幹トレーニング結実

①



体幹トレーニングで腹筋などを鍛える八学光星ナイン
=27日、同校グラウンド

長打力、制球力アップ

いった成果が「打球の強さにつながっていない」と感じていた仲井宗基監督。プロ野球・楽天のチームドクターと話した時、「プロとアマチュアの差は体幹の強さだ」と助言されたのが導入のきっかけだ。2013年、仲井監督が18日本代表コーチに就任した際、指導したのが当時高校生の松井裕樹投手(現楽天)。「当時、球速はある分コントロールが安定しないイメージだった」が、現在はプロで活躍し、その秘訣が体幹の強化にあったことを知ったのだ。

部員たちにとって、効果が分かりづらい「地味でつらい」トレーニングだ。しかし、根気強く取り組んだ結果が今春以降、打者にとっては長打力、投手にとっては制球力の向上の形で表れたという。球威のある「重い」球ほど打った後に体勢を崩しやすい。主砲の東健太郎は「打った後もふらつきがなくなった。バットに球が当たる瞬間、力が伝わっているのが分かるようになった」。

投手の中村優惟も、春の遠征で練習試合に登板した際、投球フォームの安定感が増したことを実感。「フォームのばらつきがなくなって、コントロールが良くなった」と昨秋と春以降の違いを強調する。実際、青森大会5試合に登板した5投手が与えた四死球は、中村の2を含めて計9にとどまり、抜群の制球力を見せつけた。

投げるのも、打つのも体の軸を中心として回転するような動きとなる。投打で安定したチームに仕上がったのは、体幹トレーニングによる効果が大きい」と仲井監督はみている。