

第91回センバツ

# つかめ 栄冠

八学光星ナイン

▶中◀

全国の精鋭たちと対戦した昨年11月の明治神宮大会で浮き彫りになった「投手力」。主戦後藤丈海をはじめとする投手陣は安定した投球はできるものの、「制球力だけでは全国で勝ち上がっていくけない」(仲井宗基監督)。全国制覇を目指す上で、全体の球速アップは絶対条件となった。

神宮大会後は、八戸市美保野にある八戸学院屋内練習場での「室内練習」のみ。だが、屋外のグラウンドが使えないという環境を逆手に取ってウエートトレーニングや体幹トレーニングなどで体づくりを徹底した。仲井監督は「雪国だとい

うことは、ハンディではな

く力の源」と前向きに捉える。冬期間でも青森県内で練習を重ね、1月に全国高校サッカー選手権を制した青森山田イレブンの姿も励みになったという。

## 球速アップへ体づくり

### 「投手力」課題、打力も強化



スライドボードでの練習に取り組む選手たち  
＝2月、八戸学院屋内練習場

のフォームを取りながら、左右に滑ることで身体面のさらなる向上につなげた。

練習メニューを考案した掘切悟史トレーナーは「股関節に体重を乗せる練習に最適。力のため方、出し方が分かるようになる」と強調した。筒状の容器に水を入れた「ウォーターバッグ」を持ちながら、ボードに乗

った選手も。不安定に揺れ動く水をコントロールしながら動くことで、体幹も鍛えられたという。

肉體強化に加え、体の使い方を習得したことで「投球動作で片足を上げる際の、体のふれが少なくなつた」と後藤。直球の球威が増したと手応えも感じ

よりも芯を捉えるのが難しくなるが、「練習を重ねるごとに、ミスが少なくなってきた」(武岡龍世主将)。

屋外でどこまで打球が飛ばか、想像しながら練習したという。

チームの持ち前である打力の強化も怠ってはいない。投手以外のベンチ入りメンバーは、打撃練習で竹バットを使用。金属バットをのぞかせる。

昨年の冬も体づくりに取り組んだ成果が強打が持ち味のチームをつくり出し、2年ぶりとなる昨夏の甲子園出場につながった。「今のチームは昨年以上に鍛えているから、もっと強くなるはず」。仲井監督も自信をのぞかせる。