

夏の12回目の夏

八字光星 甲子園出場

7月27日の全国高校野球選手権青森大会決勝で八工大一を破り、2年連続で甲子園出場を決めた八字光星。県内史上最多となる12回目の優勝を果たしたものの、昨秋の県大会では弘前東に初戦で敗退し、春の県大会では八工大一に決勝で競り負けた。

あの負けがあったから、今がある。県大会無冠だったチームが成長を遂げ、悲願の全国制覇に挑む。

◇ 新チームで迎えた昨年秋季の県大会。八字光星は初戦の弘前東戦で八回に失策や連打を浴び5失点。九回の追い上げもかなわず6-7

秋の初戦敗退



秋の県大会初戦で弘前東に敗れ、肩を落としてスタンドの客席に向かう八字光星ナイン=2022年9月17日、県営球場

この結果、ひと冬かけて投手陣の主軸である岡本や洗平が変化を遂げた。岡本は体重が6kg増加、球速も最速135kmから148kmまで上がった。洗平も体重が7kg増加。同147cmと10cm以上増した。岡本は「昨秋は未熟で中学野球のようなヒッチングだった。食事や体幹トレーニングで、投球後の軸がぶれなくなった。洗平も長いイニングを投げても球速が落ちなくなった。試合終了

※この連載は2回の予定です。

（棟方好華）

冬トレで投打の課題強化

で敗退し、センバツ出場の目標は出だしからつまづく形となった。

夏までの主力選手が多く残った弘前東と比べ、八字光星は3年生が中心だった甲子園メンバーのほとんどが抜けた。仲井宗基監督は当時「経験不足が大きい」と投手陣の強化方法について話した。

「投手陣の制球力やスピードがない。岡本や洗平をはじめ、根本的に力が弱い」と投手陣の強化方法について話した。津田勇志副部長が管理の中心となり、食事トレーニングを開始。朝昼晩の3食に加え、午前と午後1回ずつ、おにぎりを食べると体重増加に励んだ。また、体幹トレーニングのセット数も増加。体を床から浮かせるプランクなどのメニューをこなし、軸がぶれない体づくりに取り組んだ。

秋の敗戦後、仲井監督は「球速が増し、力強い直球を投げられるようになったことで、変化球も生きるようになった。弱かった投手陣がチームを勢いづける成長を遂げた。」

秋の敗戦後、仲井監督は「打撃陣にも一膝下のボールの見極めが課題」と苦言を呈していた。「パッチェインクは悪いわけではなかった」と、弘前東を上回る13安打を放つなどした打撃内容を評価しつつも、「膝下のボールに手を出していない」と勝てない」と打撃練習を一層強化。選手たちはコースの見極めを徹底しながら1日500回以上バットを振り続けた。また、敗戦を機にベンチプレスや、床に置いたハーベルを持ち上げるアッドリフトなどのウェイトトレーニングの量も増加。投手陣同様、体づくりに一から取り組み、強打に磨きをかけた。

なかざわ じゅんた
中澤 惇太 外野手（3年）

光星 甲子園だより

選手たちが「みんなを盛り上げてくれる」と口をそろえるチームのムードメーカーだが、仲井監督から「盛り上げが

声でチーム盛り上げ

まだ足りないと言われ、少ししょんぼり。八字光星の「代打の切り札」でもあり、好機で打席に立った県大会・弘前東戦では2点適時打を放つなど、こころ一番での勝負強さが光る。

甲子園では「とにかく強いチームと戦ってみたい」が「やっぱり声でチームを盛り上げたい。」（宮城県・鹿島台中出身、183cm、88kg。右投げ右打ち）