

東京高専野球部へのアドバイス（黒須 陽一郎 語録）

<キャッチボール>

キャッチボールは思いやり。相手が取りやすいところ、次の動作（送球、タッチ）に移り易いところに投げてあげる。**捕球即送球！**（試合のためのキャッチボールを）

<ゴロ・フライの捕球>

捕球は、**視界の範囲**で（見えないところで、勘で取らない）。**グラブを立て**て且つ柔らかく使う。捕球と送球は一連の動作。基本のステップと自分のリズムを覚える。ゴロ・フライでも、目線を安定させてボールを追う。

<変化球打ち>

カーブは、**目玉だけで追う**。体で追うと、泳いだという状態になる。打席では、投手のリリースポイントに集中し、できるだけ長い時間ボールを見られるようにする。

<バットスwing>

両肘の先端（ぐりぐり）を常に地面の方向を向けるようにスwing。（脇をしめる/スポーツで脇の甘い選手に良い選手はいない）ティー打撃では、ボールを押さえ込むように叩く。（自分のイメージよりも重力に負けてバットのヘッドは下がる。下がれば、投手の球威に負ける）

右腰が下がらないようにする。**急所を自分の内腿で瞬間的に締め上げる**イメージで、腰の回転のキレが重要。

グリップの位置は、自然体の位置、力みがでないところに。（例えば**傘を持つ位置**）

空手のストレートパンチのイメージ。打席に立ったならば、一球目から真剣勝負せよ。立ち遅れない、構え遅れないように。常に積極的に打ちにいけ。

見送りは恥ずかしいと思え、空振り（三振）は全く問題なし。むしろ、3番・4番を中心に空振りで相手に迫力を与えよ。相手から見て、当てにいく打線は全然怖くない。

自分が一番バットをシャープに振れる長さで、グリップの位置を決めよ。筋力、体力から見て、チーム内にグリップエンドぎりぎりを握ってシャープに振れる選手はいない。むしろ、その方が打球はするどくなることは間違いない。（相手もいやがる）

<最後に>

限られた時間内で、試合に直結するような効率的な練習を心掛けてください。

練習のための練習にならないように。（時間がないので）

世の中の高校には、平日夜9時くらいまで練習し、人生をかけて、高校時代の全てをかけて練習し、試合に望んでくるチームもあります。

チームが勝つためには、知恵で勝負するしかありません。投手も打者も知恵を絞ってください。同じ練習はできませんから、その分は脳みそに汗をたくさんかいていきましょう。

