



# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 45

～野球には 知力胆力 指導力～

<http://hb8.seikyuu.ne.jp/home/pianomed/>

あつぱれ、よくやった。夏の甲子園に徳島代表で出場した「徳島北高校」。初戦は優勝候補の日大三高だ。勝負は残念ながら2対0と惜敗したが、その内容が素晴らしく、野球関係者が高く評価している。

実は、筆者は徳島北高の島一輝監督と面識があり、その関係から、いつもの年以上に熱心にテレビ観戦をすることに。

県大会決勝戦も徳島北高と鳴門第一との歴史的な投手戦だった(図1)。延長戦の末、1対0で徳島北高が甲子園切符を手中に収めたのだ。

ここで、単に勝ち負けが気になるのではない。一球ごとに変わる投手の配球。球を見送るときの打者のタイミング。ホームランは野球の醍醐味だが、微細な観察と変幻自在の戦術もまた、野球の魅力である。

今回は、健闘した徳島北高を中心に、野球そのものについて、いろいろな角度からリサーチしてみようと思う。



図1

## 素晴らしい対戦

対戦相手が日大三高と決まったとき、一瞬、気が遠くなってしまう。というのは、平均打率4割8分8厘、地方大会7試合で本塁打15本、平均得点12.2点というダイナマイト級の攻撃陣だから。さらに、守備陣もよく鍛えられており、投手は140km台の速球の投手3人を擁するというのだ。

ところが、試合が始まると、3回までランナーを全く出さず、完璧な立ち上がり。その調子だ。中盤で守備の乱れから2点を失うが、エース阪本投手は、際どくコントロールされた球を冷静に投げ込み、わずか3安打に抑えこんだ。

## 技術を極める

初戦で敗れたとはいえ、解説者のみならず新聞各紙も、北高に対する高い評価を伝えている。徳島新聞(図2)では「輝く投球」、デイリースポーツ(図3)では「阪本、胸張れ」と。ここで、技術面について述べてみたい。私が考える投手にとって必要とされる3個のファクターについて、列挙してみよう。

- ①相手に向かっていく闘争心と、冷静な投球が出来る不動心。
- ②精度の高いコントロールの能力
- ③球種に左右されない投球フォーム



図2

## 胆力・知力・不動心

県大会決勝戦および甲子園の初戦で、阪本投手のピッチングは素晴らしかった。一球一球、配球を詳細に観察すると、高い技術、強い心、卓越した戦術が伝わってくるからだ。

つまり、投球技術を実際に実行に移せる不動心があり、ピンチでも冷静さを忘れないといえよう。さらに、文武両道の北高で学ぶ同君は頭脳明晰で、試合の流れを分析し、大局的な視点か

ら、戦略を組み立てているようだ。

## ピアノ経験がプラス

次に、阪本投手の投球が非常に安定した一因として、小学生の頃に親しんでいたピアノの経験を挙げたい。

指先の微妙な感覚を研ぎ澄ますことで、大きなプラスとなる。

ここで、コントロールについて、統計学的に考えてみたい。二人の投手が10球投げたと仮定する。A投手はど真ん中のストライクが5球、残りの5球は、ボールだった。一方、B投手

は外角低めからボール一個はずれたところに10球すべて投げたとしよう(図4)。さて、

どちらのコントロールがよいだろうか？

5割ストライクが入るといのが、正確度である。一方、誤差が少なく同じところ10球来るのが精度となる。投手は精度が命。あとは、その日の調子で微調整するとよい。

阪本投手と比較できるハズもないが、筆者は高校時代、ソフトボール投手とし

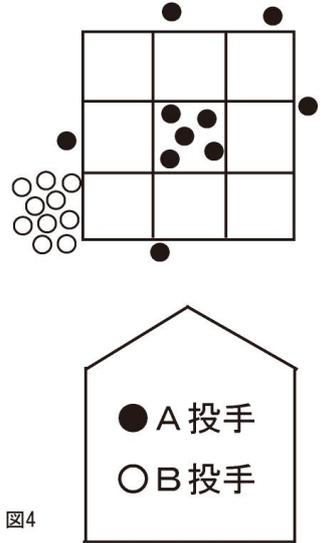


図4

て総体に出たことがある。

コントロールは割合精度が高く、内角と外角で左右に投げ分けるのはほとんど狂わない。ただし、上下は当日の状況で多少ずれる。マウンドの状況、その日の腕から肩、体幹、足腰までのリズム感、ボールに力を加える指先の感覚や摩擦などによって、ボールの高さが決まるのだ。

ただし、同じリズムで投げれば、おおむね同じ高さにいく。そこで、工夫したのが、ボールの縫い目に指をかける方法を5種類準備し、対応していた。

## 投球フォーム

阪本投手が高1のときに研究したのが、ソフトバンク和田投手の投球フォーム。研究しても実践するのは難しいが、見事にマスタ

した。彼のフォームは腕の出どころが見づらく、上半身の捻りや下半身のタメが十分である。

参考になればいいのだが、現役野球選手である筆者の経験をお話したい。打者はボールの縫い目と投球フォームで、球種を判断している。しかし、トルネード投法の大リーガー野茂投手のように、身体を捻り腕が遅れて出てくると非常に球種がわかりにくい。

図2は、阪本選手の特徴をよく捉えており、彼の最大の武器は、球種がわかりづらい投球フォームにあると言える。

## 指導者のパワー

主に、阪本投手を中心にリサーチしてみたが、徳島北高校健闘の最大の要因は、彼およびチームを導き育ててきた島一輝監督である。

甲子園後、島監督と食事する機会に恵まれ、そのときいろいろと伺った。その際感銘を受けた島監督の指導法として、

①技術より精神が大切



図5

②野球を通して人間性の向上を目指す

③高校生らしく元気にハッラツとして野球を楽しむという3つに重点を置いていくという。甲子園で高い評価の意味が理解できた瞬間であった。

野球とは、高いレベルの頭脳戦、深いレベルの心理戦なのである。技術、体力、知力、胆力、対応力、頭脳、指導力など、これらの全てが兼ね備わったとき、観衆を魅了できるプレーにつながると思う(図5)。

徳島北高校野球部の今後に期待したい。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)



図3