

(36 年間の思い)

1. 社会に出る為の準備である事を忘れない
2. 「人間形成の手段」として野球をやっている事を絶対に忘れないで欲しい
3. しっかりとした精神構造を作れ
4. 自分を変える事がチームを変えていく
5. 個々で何か拘り（執着心）を持って
6. 責任感と使命感がチームを良い方向へ導く
7. 謙虚な気持ちで、ひたむきに油断せず必死でプレーしよう（練習・試合）
8. 充実感あふれる毎日の積み重ね「今」を大切に
9. JUST NOW（今、何をすべきか！！）
10. 飽くなき向上心
11. 本当に「今の自分」でいいのか？
12. 常に「優勝しか考えていない」
13. 一番大切なものは「人」
14. 先輩が恐いという様な重荷ではうまくも強くもならない
15. グランドでは上・下級生は対等。しかし、下級生は上級生に敬意を払い、上級生は下級生を教え、叱り模範となる（練習態度・学校生活を示せ）
16. 我以外皆我師（自分以外、自分に関わってくれた人、全て自分の先生、師匠である）
17. 真剣であれば知恵が出る。中途半端であれば愚痴が出る。いい加減であれば言い訳ばかりで終わる

18. 「今」この時の為に「今までがあった」と思える頑張り
19. 素直さ、酸さがない為に野球の技術を止める事がある
20. 小さな目標と大きな目標の設定
21. やるだけの事をやった後は腹をくくれ。そうすれば落ち着く
22. しっかり練習をすれば「成果が出た、出せた」と言う積み重ねの練習
23. 練習は苦手な事、出来ない事をするのが練習
24. 野球はチームの為にやるのではなく「チームが勝つ為に」（だから犠打が必要である）
25. とにかく一生懸命前向きに（諦める事なく最後の最後まで一生懸命やる事によりその気持ちが粘りに繋がる）
26. しっかりと「目標のある努力、頑張り」誰の為にでもない、まずは「自分の為に」
27. やる気と元気で上手くなる
28. 声の弱さは己の弱さ、自のなさ
29. 「1」大切に（一歩目、この一振り、この一球、全てのサインの1目）
30. 1対1の勝負が1人1人にある
31. 色々な人から野球をやらしてもらっているという感謝の念を持ち続ける
32. 己を責めて人を責めるな
33. 試合は気持ち（気）が優先
34. やらされる練習ではなく、やる気を出して自らが積極的にやる練習が身に付く

- 35.真面目に一生命にやれば「人の心は動く」
- 36.意思を強く持たねば人に振り回される
- 37.「一回般が決戦」
- 38.意識が変われば行動が変わる→行動が変われば習慣が変わる→習慣が変われば人格が変わる→人格が変われば運命が変わる
- 39.野球はベースを踏む球技。確実にベースを踏む
- 40.練習は基本→→→試合は応用
- 41.毎日試合に繋がる練習
- 42.見えない努力がいつの目にか「力」となる
- 43.23,練習は出来ない事をするのが練習（日々の繰り返し）
- 44.豊富な知識はピンチを救う
- 45.良い結果はどれだけ準備したかで決まる
- 46.次のプレーの想像 個々の判断力
- 47.何かを知る→→分かる→→出来る（出来た）
- 48.健康であれば力が発揮出来る
- 49.悩むより考えろ（積極的に前に進める）
- 50.「チームの輪、人の輪」
- 51.心・技・体（なぜ心が最初なのか考えて欲しい）野球をする前に「人」を作り、人を作る前に「心」を作る
- 52.人間力
- 53.人の悪口を言う（神様・社会・世の中は許さない様になっている）と時間

が経てば必ず相手に伝わる→→自分の意見を言う

54.全員「頑張れ」皆、お前達の味方

55.組織やチームの乱れは一人一人の言動や心の乱れによって起こる

56.野球部員として「顔に責任」を持って

57.チーム全体としての「意思統一」

58.人を愛する事、感謝する事は人間の基本

59.人と人との縁、繋がりを大切に

60.チーム作りは「生徒作り」

61.好きな野球をずっと好きなままでいて欲しい

62.「今年こそはきっと、もっと」「来年もきっと、来年はもっと」

63.世界で一番綺麗な言葉は心のこもった「ありがとう！」

64.人・物（物にも命がある）に対しての思いやり

65.練習では「自分に制限を掛けないで」向上心を持ち続ける

66.スマートに勝てる程野球は甘くない

67.本気で練習（本気で頑張った努力）

68. 夢のある者は希望がある。希望のある者は計画がある。計画のある者は行動がある。計画のある者は実績がある。実績のある者は反省がある。反省がある者は進歩がある。進歩がある者は夢がある。 反省→→研究→→努力

69.「今日はこれだけやった」と言う毎日

70.自己の向上に「努力のし過ぎ」はない

71.失敗（ミス）した後悔は未来に向ける

72. 「もう一押し」の欲がないから進歩がない（意欲）
73. 人並みで満足したら進歩がない
74. 練習は不安を消す
75. 「今」この時間を無駄にすれば一生大きな悔いが残る。若い時に何もしないで怠慢に過ごした時間は後になって取り返しが付かない（未来は変えられても過去の出来事を変える事は出来ない）
76. 頭で理解して身体で覚える
77. 練習では意識。試合では無意識（当たり前出来る位の練習をやるしかない）
78. グランド「居る」だけでは自分自身の為にチームの為に練習した事にはならない
79. グランドに入る時の「心の持ち方」がその日の自分を作る
80. 練習で出来て、試合で出来ないのはメンタル
81. 「勝って学ぶ」「負けて学ぶ」
82. 自分の「位置」を自分で決めるな
83. 生活に基本をおろそかにして「技術」が身に付くはずがない。素直さ、謙虚さが無い為に野球の技術を止める事がある。（朝起きてから就寝までは繋がっている）
84. やり直しは出来ないけど、出直しは出来る
85. 人生の中で「今日」が一番若い
86. チャンスは蓄積できない

- 87.意識を高く持って、今の自分に満足しないでもう一つ上の自分
- 88.やれば出来る！やれば伸びる！
- 89.自分自身にとっての「夢」に日付が入る、又、入れられる様な毎日の頑張り
- 90.何事にも「時間があるからやる気が出ない」「やる気はあるのに時間が無い」と言う事にはならない。思いついた「今」がスタート
- 91.人は死ぬまでにどれだけ自分にとっていい人にめぐり会えるか
- 92.親孝行は親が年老いてからするものではなく、親が若い打ちにするもの
- 93.自分の誕生日は喜ばしい事ではあるが、自分の誕生日は両親に感謝をする日
- 94.幸運を軽く見てはいけない、幸運に出会うまでの努力があつての事
- 95.一日一生（1日は一生の短縮。一生は1日の積みね。だから1日を大切に）
- 96.「あせらず・あきらめず」
- 97.「今日は昨日の我に勝つ」
- 98.「苦しい時が伸びる時」
- 99.「自分を変える力は自分の中にある」
100. 一番大切な物は「人」
101. 原色のままで覚えておける毎日であって欲しい

キャッチボールも技術練習。

キャッチボールは相手の気持ちを思いやって気持ちを結ぶ無言の会話。

キャッチボールは投げた選手の性格（人間性）が出る。（野球は目。相手を目で探す。足で捕る。目切りを早くせず、長〜くボールを見る） ・ 色々なアウトの取り方がある ・ 投手にボールが返るまで相手のスキをつけ。スキあらば次の塁を盗め。 ツーアウト Base ball

体に軸のある選手

試合では弱いしぐさを見せるな 確実な捕球と正確なスローイング 控え選手は沢山いるが、スーパーサブ（走攻守投に渡って） がない

チームとして打てない時もある、守り切れない時もある、防ぎ切れない失点もある、その中でも慌てる事なく「きちりとした野球を」 やろう

体全体がグローブ

練習では「自分に制限を掛けない」 でやる

- ・ 報告・連絡・相談の徹底（ほうれんそう） ・ 今以上の意識を高め、目的に向かって部員全員が同じ方向を意識する。（野球はチームの為にやるのではなく、チームが勝つためにやっているということ） ・ 強いチームより誰からも愛される良いチームに ・ 自己責任のもと体調管理の徹底。 ・ 丁寧な挨拶の徹底。
- ・ 色々な人から野球をやらしてもらっているという感謝の念を持ち続ける。 ・ 練習をしっかりとやれば成果がでたという向上心を持った練習 [練習をしなければ怖い] という心境になれるか

一球の重みと一球の繋がり

裁きと判定

自分を律するのは自分だけ ・ 人に恵まれる

時間を上手く使う 良い結果はどれだけ真剣に準備（練習）したかで決まる
任せる（責任が伴う）と楽とは違う・（集中）最初の 15、最後の 15 分

○裁きと判定

100%期待するから腹も立つ 過去の大人の経験だけで勝負（試合）を諦めては
いけない 子どもは親の言うようにはならないが、親のするようになる。立つ
木を見て「親」と読む。

①練習時の送りバントもバッティングと同じ頻度で考える②練習時から、凡打
でもいいから広角に打つ練習 ③三振をしない→状況を考えたバッティング 5
④素振りが原点⑤打ったら常に全力疾走（一つ一つは小さな力だが、打者走者
も塁上走者も毎回毎回となると大きな力となる。どんな打球を打とうが、エラ
ーしろ、エラーしろと念じながら走ることによって次の塁に行こうという積極
的な走塁が出来る。走者はボールが投手に返るまでスキをつけ。シングルヒッ
トは確定→次の塁を狙う、二塁打は確定→の塁を狙う、三塁打は確定→次の塁
を狙う）⑥少々のボールは打て ⑦ボールの中にバットを通すイメージ（バッ
トのヘッドをしっかりと抜く）⑧ポイントが近過ぎてボールを受けない（ボ
ールの中に入り込んで、胸を空に向けない）⑨狙っているボールを確実に振れる
か。狙ってないボールは見逃せるか（いわゆる見極め）⑩一つのアウトを有効
に使う（犠打）⑪バットを投げない（そのバットで打たせて貰っている）バッ
ト・ロージン・ヘルメット・グローブ・ボール・・・（物の命を考えたらもっ
と大切に出来るのではないか）⑫一球目から追い込まれるな ⑬捕手を見たら
答えが分かる（配球を読む）

(打撃の基本)

①何事でもヘソの前が一番力が入る②バットのヘッドは下げない、必ず立てる
③ボールに当たる前からボールを上げようとしなない④打球への回転が大事。上からボールをつぶす感じで打つ⑤重心を軸足に乗せて、膝～腰から回転⑥内角（インコース）はバットだけでいかず、体全体を使って回転する⑦インサイドアウト（グリップとヒジは、先にヒジから出す）⑧軸足に体重を残す（前に体重移動してしまうと全てに力が伝わらない）⑨回転（軸）は下半身から⑩ヒザと体の内側を柔らかく⑪打とう打とうと力まず自然な回転でボールを捕まえる→力みが入り余計な力が入るからバットの芯に当たらない ⑫ボールは体で追わず目（目線）で追う⑬投手に対し横目で見ず、両目でしっかりと見る⑭アゴを引き過ぎず、上げ過ぎず、アゴは肩と平行（目線も） ⑮バットにボールが当たった時、顔・ヘソ・ヒザ・つま先、全てがボール（打った方向に）に向く
⑯長くボールを見る ⑰アッパースイングではボールに伸びがない 上からボールをたたきボールにスピンをあたえる（Tバッティングボールの時からボールの中心7mm 下をたたくイメージ）（4）⑱打つ瞬間、体とバットとの距離を置かない ⑲打席では深呼吸をして体全体の力を抜く ⑳全てのボールに対し点で追うのではなく線で追う㉑投げたボール全て覚えておけるピッチング（一球一球どのような心境で投げたのか）（一球の重みと一球の繋がり「この一部」）㉒投げたボールに「感情・野球感」が必要。一球一球に意味のあるボール ㉓闘手・頭手・投手㉔投手として軸となるボール絶対に必要である。㉕カウントボール、勝負球、遊び球、この3つがあれば通用する。㉖牽制球には

3つの意味がある（相手の様子をうかがう・リードを小さくする・殺す）⑳投手は孤独である。練習も他人の目を気にせず黙々とやらなければいけない（不安を消すために日々向上）㉑投手も打者も「自分の間でトップを」作らないと早く飛び込む（トップが出来ないと飛び込む）㉒ロージンバッグを投げてはいけない（そのロージンバッグで指の滑りをどれだけ助けられたのか。物の命を考えたらもっと大切に出来るのではないか）㉓ピンチだと思うのであれば、ランナーもバッターも消せ

（打者）

- 1, 毎打席プランを持って打席に入る（ただ何となくでは打ち取られてしまう。イニング、走者の位置、点数、狙い球、方向、等。打席で何がしたいのか分からないときがある。）
- 2, 打者は1回、走者は2回サインを見る癖が徹底されていない
- 3, アウトコースのインパクトが弱過ぎる（顔、肩、腰、膝、足の1つでも開けばしっかりとボールをまえる捕まえる事ができない）
- 4, 三振をしにくくするには2ストライク後の逆打ち（フォーク、チェンジアップ、スライダー、が主流の為、引っ張りの意識が強いと開きが早く、目切りも早く空振り引っ掛けとなる）
- 5, 右打者がセカンド方向に強い当たり（左打者が引っ張った強い打球）、左打者がショート方向に強い当たり（右打者が引っ張った強い打球）
- 6, 体勢を崩して強いスイングをTバッティングの練習時にできているのか
- 7, 毎試合「仕掛けが遅い」（前半3回、中盤3回、後半3回と区別をしながら

試合を進めていけば良いが5回までの点数が少ない。相手投手の出来具合もあり毎イニング得点は難しいが初回からの得点意識。その為にはその回の先頭打者がカギを握る。何番打者であろうがその回の1番となる)

8, 2アウト Base ball

9, 練習では常に2アウト2塁からのバッティング練習 (練習の為の練習ではなく、常に試合と向き合い意識をした中身のある練習)

10, 凡打の内容を求めろ

11, 「ストライクよ、来い」という積極的思考で打ちに行け。ためらうことなく振る打者は上達が早い

12, 打者は自分の気持ちをバットに伝える。打った方向に打球を追え

13, このケースではどのようなサインがあるのか、どのようなサインが出るのか、打者であろうが、走者であろうが未来の想像を働かせる (攻守とも同様である)

14, 1を大切に (1球目、一歩、この一振り、この一球)

15, 積極的なタイムリー

16, ずるい打者

17, どんな状況でもカウント負けしない

18, 打席で色々なボールを追い過ぎるな

19, 打者はボールがミットに入るまでチャンスはある

20, 打つための空振りを恐がるな

21, 選球眼と選球態

H30 年度 8 月 1 日よりチームを率いての課題

(秋季リーグ戦・東西駅・入れ替え戦・知事杯・神戸新聞杯)

(投手・野手・チームの課題) H31. 2. 1 (投手)

1. 四死球があまりにも多過ぎる。意味のないランナーを出し過ぎる。1 イニングに要する球数が多過ぎて攻撃に移るリズムが悪い。四死球で意図が分からない四死球がある。困った時はあえてコースを狙わない。
2. 完投、もしくは、5 回まで投げきる事の出来、信頼をし得る投手がいない
(現在それが当てはまらないのは上下だけ…)
3. 1 人 1 人球種が少な過ぎる (最低試合で投げれる球種 5 種類は欲しい)
4. ストレートを投げる感覚で変化球を投げる事が出来ない。絶対的にストライクのとれる変化球が欲しい (変化球を投げる時には 120%) (逃げる訳ではないが、バッティングカウントでの変化球)
5. 常に打者を追い込んだカウントから縦、横を広く大きく使う (基本は平行カウントとしなければ窮屈なピッチングとなってしまう)
6. 左右打者に対してインコースにコントロールよく投げ切れない投手は使えない。インもアウトも同じ位のしっかりとしたコントロール (打者に近い程、しっかりと腕を振り切る)
7. 変化球を投げるから逃げるのではない。精神的に逃げる投手は捕まる (相手打者の打ち損じもある。ヒット、アウトの確率は 5 割である) 見えない敵と戦わない。

8. 困った時には、「自分はこのボールには絶対の自信がある」というボールを見つける。
9. 困った時には、「気持ち、体重を後に」前へ前へ行くとしっかりとたたけな
い。（バッターもランナーも消すイメージを持った余裕のあるピッチング
を心掛ける。自分から野手に声を掛ける余裕）
- 10.ランナーが出れば視野を広く持ち、野手のサインも落ち着いて確認をする。
（アウトの取り方は沢山ある）
- 11.自分のウイニングボール（決め球）は「コントロール」と言えるだけの投げ
込みと、走り込み（打者の体を動かすことも大切だが、打者の膝を動かせるだ
けのコントロール）
- 12.捕手を座らせ、バッターを立たせての投げ込みが少な過ぎる。（フリーバッ
ティングの投手をやりながら離すポイントと指先の感覚をつかむ）「足をあげ、
ゆっくり（ゆったり）→大きく→強く（しっかりと叩く）」
- 13.ランナーが居る時のクイックが全く出来ていない（ランナーが居れば当然だ
がランナーが居ない時でも打者を翻弄（ほんろう）させる為にもカウントによ
ってのクイックが必要）
- 14.意識を高く持ってブルペンに入れば自然とコントロールは良くなる。
- 15.打者は投手の為に必死で攻をしている事を忘れてはいけない（基本は先に点
を取られない）
- 16.どこかの一球で負が決まる（一球位はという安易な投球を絶対にしてはいけ
ない）

[この一球]

17,体に巻き付かせて投げる（上半身と下半身とが一体となる）

18,プレート板からしっかりとパワーをもらって、腰の移動をしてしっかりと叩く。

19. 18.44mの中でどのようなイメージをもってピッチングを心掛けているのか。

20. 1球でも高めにボールが抜ければ、次のボールは極端にベースの上で肘を抜くイメージをもつ。

21,ピンチになれば冷静に（打たれた事、四死球、エラーは過去の事、短い時間での切り替え）

22,打者を押さえにいくという強い気持ちがなければ・・・逃げる投手は捕まる。

23. バッティングカウントで強い投手（2-3 から強い投手）カウント負けしない

24. ブルペンで捕手以外の選手を座らせてのピッチングは絶対にしない。
(投手)

•打者に対して優位に立て

①打者に対して、まず優位に立て。それから、打者を押さえにかかれ。

②上下、内外と球を散らし、打者の打撃姿勢を崩せ

③打者の実力と欠点を研究せよ。

④同じエリアに同じ球種を投げるな。

⑤全てをさらけ出すな。勝敗の分岐点で力投する為のピッチングを秘めてお

け。

⑥一球一球に意味をもたせよ。なぜこの球を投げるのと自分に言い聞かせよ。

⑦2 ストライクの後には、持ち球である。最高の球種を打者に打たせよ。

⑧走者がいる時ほど低めを狙え。

⑨迷ったら変化球を投げよ、大多数の打者は速球打ちだからだ。

⑩常にバックを見る余裕を持つ。（声をかける）

⑪手先だけの気持ちのこもらないボールは投げるな。

⑫打者の視線から目をそらすな。

⑬打たれてもともと、といった開き直りも大切である。ボールが先行し、投げにくい時には、小さいコントロールは捨てる

体力、頭脳、自信、大胆、制球力、強肩、努力

（打者）

○カーブ打ちをマスターするための十項目

①踏み出したとき顔、肩、腰、膝、足を開かない。

②ボールを迎えに行かないで、腰の回転の範囲内でボールを捕らえる。

③ヘッドアップをしない。

④カーブは打てないとか、苦手だという意識を捨てる。

⑤カーブを積極的に打つ練習をする。

⑥高めのカーブを狙う。（投手寄り）

⑦中途半端なバッティングをせず、左手で打球を上げる感じで振り抜く。

⑧インコースのボールは直前まで逃げない。

⑨カーブを投げる投手の癖を読む。

⑩ 球種を決めてかかり、まずファウルでもよいから手を出す。（狙い球を絞る）

○ヒットエンドランを成功させる為に

①フライは絶対に打ってはならない。②テークバックの時、グリップの位置をやや高めにしてダウンスイングを心掛ける。（高めのボールを描く）

③絶対に空振りをしない。④ボールの上半分を狙って打つ。⑤出来れば一、二塁間へ転がす。（インコースの場合、三遊間でも良い。）⑥あくまでも軸で打つ。（タイミングの遅れがフライになりやすいから、打球のポイントをやや前に置いて打つ）

（捕手）試合が始まれば捕手（キャッチャー）がグラウンド内の監督である。打者の弱点を見つけて何かを意識させながら徹底的に攻める。特にマークする打者を決めておく。（好調、中心打者）楽しく打たすな。（バッターを乗せるな、気持ちよく打たすな）ピンチの時程、牽制球やピックオフのタイミングを見逃さない。ランナーが詰まっている時こそあと（後ろ）のランナーにも注目する

①カウントのかせぎ（取り）方、最もよくストライクのとれる球を要求する

内（インコース）で打者のタイミングをみる

外一見逃して取る \

逆でも良い

内一ファールを打たす／

②1,2 球目で打者の待っているボールを見抜く

1 - 0 から簡単に 1-1 としない

バッターが空振りしたボールはマークしてくるので、続けて投げると打たれやすい

③打者のタイプを知る

ヤマを張るタイプ・コースで打つタイプ・球種で張るタイプ（流しなのか・引っ張りなのか）きちっとした打ち方なのか、ファウルボールはどっちに飛んだのか

④空振りした理由・狙い球がはずれた・タイミングが合わなかった・スピードに押された

打者が甘いストライクを見逃した（理由）

・狙い球がはずれた・打つ気が無かった・ストライクゾーンの

（捕手）

・捕手は全員を指揮するグラウンドの監督である。

①全員を激励する。

②全体の守備位置をチェックする。

③打者が打ち気かどうか、何を狙っているのかを見抜く。

④構えた時に大きく見えるキャッチャーになれ。

⑤絶対に後ろにそらさない。（体を張れ）

⑥先に打たれたのは何か、コースはどこなのか。

⑦スローイングは捕球から素早く右の耳へ。

⑧タッチはミットの中で、右手でボールを握っている。

⑨今日は何が一番いいボールなのか見つけてやり、勝負球とする。

⑩投手が思った投球がされてないと感じた場合には、たまにマウンドへ。又、気合いを入れるため、速いボールを投手へ返球。球が走っていない場合には極力いい音をさせてやる。

(内野手)

○キャッチボールは相手の気持ちを思いやって気持ちを結ぶ無言の会話。

(相手をしっかり目で探せ)

①ゴロは額で捕る、見る（あごが上がらぬよう）②足で捕れ（よいフットワークで）③目で投げる（目標をよく見投げろ）・自チームの投手が投げる打球数だけ集中して守備体勢をとる。（守備でも女界の気持ち）・練習、試合の中で一生懸命やっているつもりでもふと集中力を欠く時がある。必ずそういう時に打球が飛んで来る。そしてエラーにつながる。・常にプレーボールであるという気持ちで守備をする心構えを忘れてはならない。

◎キャッチボールの四原則（確実な捕球と正確なスローイング）

①正面で捕る（ボールが見やすい、ファンブルしても走者を制せる）②胸に投げる（相手が次のプレーがしやすい次のプレーのタイミングがはかれる）③両手で捕る（確実である、エラーが少ない、目標が定められる、ボールが見やすい）④捕球（捕球したとの思い込みではなく長くボールを見ての捕球）

この一球の重みを感じながら、走・攻・守・投にわたって一球の重み、1点の

重み、1球の繋がりを大切にする。

反省→研究→努力

昭和58年5月21日

<得点パターン> H14.5.20

(NOアウトもしくは1アウト1塁) →1つ

1. 長打 (本塁打を含む)

(2アウト2塁) →3パターン

①長打 (本塁打を含む) ②内野エラー (一塁に暴投) ・外野エラー (落球)

③パスボール、ワイルドピッチで捕手がボールを見失う (ボールが遠くまで転がる)

(2アウト3塁) →8パターン ①ヒット (本塁打、長打を含む) ②内外野のエラー ③ボーク ④牽制悪送球 ⑤ホームスチール ⑥パスボール、ワイルドピッチ ⑦振り逃げ ⑧インターフェア (打撃妨害)

(1アウト3塁) →10パターン ①ヒット ②内外野のエラー ③スクイズ ④犠牲フライ ⑤ボーク ⑥牽制悪送球 ⑦ホームスチール ⑧パスボール、ワイルドピッチ ⑨振り逃げ ⑩インターフェア (打撃妨害)

○持っている道具を使う (バット) ○野球で上手になる日がある ※ (日々一生懸命、本気で頑習をした日) ○言葉を発しない、意思もない、グラウンド、ボール、バット等…敬意を払う ○バッテリーの配球の意図、配球を読み解く能力を身に付ける