

成功するピッチャーを育てるロードマップ

あなたはきっとブルペンではすばらしい投球をするのに、ピッチャーサークルの中ではいい投球ができないピッチャーを何度も見たことがあるでしょう。または、あなたは自分の潜在能力を十分に活かしきれないピッチャーをいくどとなく指導したり、見たりしことがあると思います。すばらしいピッチャーになるためには、しっかりした技術を身につけるだけでは不十分です。コーチとして私たちはピッチャーの身体についてのみ注目し、ピッチングにとってのいろいろな側面と同じくとても重要なメンタル面を忘れがちです。これから全体としてのピッチングといかにして成功するピッチャーを育てるかについてお話ししましょう。

コーチの役割は選手を助け、チームをベストの状態に導くことです。コーチングにはソフトボールの技術に関する知識が必要なだけでなく、その知識を選手にうまく伝える方法を開発しなければなりません。以下に“試合で活躍できるピッチャー”を育てるあなたのために“ロードマップ”を描いてみました。

ゴールを描く：

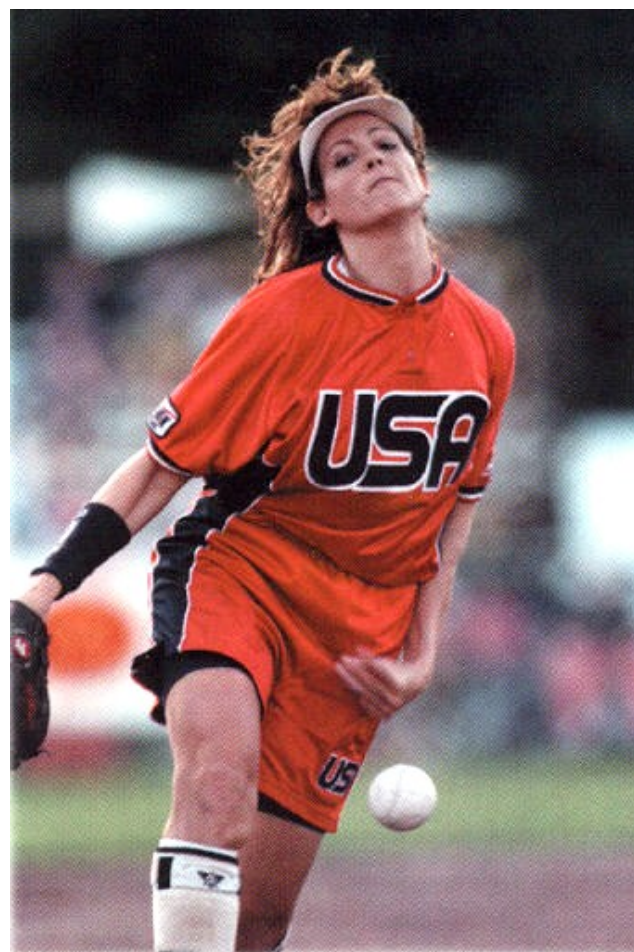
はじめに私たちがすべきことは、選手が達成できて適当なゴールを見つけることを手助けすることです。また、ゴールに到達するためのしっかり考えたプランを準備してやることです；これは選手のモチベーションや方向性を高めるのに役立ちます。ねらうべき的があれば、やる気が出て上達しやすいものです。

グラウンド外でのトレーニング：

次のステップは良いトレーニングプログラムを作ることです。私はこれまでいくどもグラウンド外でのトレーニングの重要性について述べてきました。それらはウェブサイトやダイナミック・トレーニング DVD を参照してください。ウエイトトレーニングは体全体、特にピッチングのときに使う筋肉を鍛えるのにとても重要です。選手にパワーを与え、ケガしにくくなります。

ビデオ分析：

多くのコーチやピッチャーはピッチング技術にたくさん時間を費やしています。ビデオは選手を分析するのにとても便利です。ビデオは選手が正確に正しいこと、間違ったことを認識することができます。頭でどうしているか考えるのと、実際に体がしていることには大きな違いがあるものです。技術を目で見て確かめることは上達を早めます。私のピッチング DVD を見て、



言い換えれば私のピッチングフォームを見て（良いフォームのピッチャーなら誰のビデオでもかまいません）、すぐに選手のビデオを見て似ているところ、違うところを比べてみることをお勧めします。多くの選手は目で見て学びます。ビデオの活用は選手の上達を早める良い方法です。

ドリル：

正しい技術のマッスルメモリー（筋肉が正しい動きを記憶すること）を作るには、ドリルもまたとても重要です。ドリルはまたピッチャーの悪い癖をなくすのにも効果的です。ほとんどのドリルはピッチング動作のただひとつの箇所にものみ有効だということを覚えておいてください。

スカウティング：

スカウティングや対戦相手の弱点の分析は強いチームやピッチャーを作るためには避けられません。ピッチャーとキャッチャーに打者の長所と弱点を認識させ、狙いを決めさせることはとても重要です。また、内野

手や外野手にもこの情報を伝え、彼らが守備で正しいポジションが取れるようにすることも大事です。たとえば、引っ張るバッターにはファースト・サードはライン際を守るなどです。

バッテリーの技術について：

ピッチングは単にストライクかボールかだけではないということをバッテリーが学び、理解することが大事です。次に挙げるポイントは練習と試合両方で議論され、使われるべきものです。

***正しい状況で正しいピッチングをする**—若い世代の選手を指導する多くのコーチはバッテリーのために指示を出します。そのため、選手になぜ状況によって投球が指示されるのかを教えることはとても重要です。

***すべての投球の球速を変え**—違ったスピードでの“ジャンク・ボール”を使うことをおぼえましょう。バッターはタイミングを取りにくくなります。

***内角を攻めるのを怖がらない**—これは若い世代のピッチャーにとってはチャレンジです。練習中ピッチャーにベースの内側より投げることを教えるときはバッターの代わりに“コーン”などを使いましょう。また、ピッチャーにはボールから逃げるのはバッターの責任であることと自分のコントロールを信じることを教えましょう。

***どんなときにチェンジアップを使うか、使ってはいけないか**—多くのコーチはバッテリーに投球を指示するので、チェンジアップが必要なときとそうでないときを理解させることは重要です。

***バッターのリズムを崩すことが偉大なピッチャーになるための鍵**—経験豊富なピッチャーは多くの鍵を持っており、バッターのバランスを崩すのはひとつの鍵です。絶好調にしないようにしましょう。ピッチャーとキャッチャーが協力すればできます。

***カウントを有利にしてバッターを追い込むことが大事**—これをするにはコントロールが必要です。練習中にしっかりコントロール練習をしましょう。

***あせらずしかしテンポ良く、が偉大なピッチャーへのもうひとつの鍵**—あまりゆっくりしたピッチャーは考える時間が多すぎて、それは良くないことです。テンポ良いリズムで相手チームにテンポを壊させないようにしましょう。

***ワンパターンにならない…予測されないように**
多くのコーチ、キャッチャーはゲームを分析し、予測を可能にします。これはゲームを読むバッターやあなたにアドバンテージを与えます。

*ゲームの終盤に修正する

試合が進み、ピッチャーの投球数も増えてきたら、ピッチングフォームと配球を修正することが大事です。試合が進行して、打席が増えれば打者はピッチャーになれて有利になります。そのため、ゲーム後半での修正はとても重要になります。

*早めにバッターを追い込み、ボールを打たせる

これはピッチングの中でもっとも大事なことのひとつです。ボールを打たすことのできるピッチャーはいい

ピッチャーということができます。

*打ち気にはやるバッターのテンポを乱す

これはプレモーションの時に長めに止めるかプレートははずすことによって可能です。他の方法としてはボールをこねるかキャッチャーをピッチングサークルまで呼んで打合せをするなど、バッターのタイミングにあわせないことが大事です。

*バッターの様子に注意を払う

多くのバッターはボックスに入る前の素振りのときなどにどんなボールが好きかを見せてくれるものです。素振りのスイングを見て、どこに投げてはいけないかを知りましょう。試合中にバッターのフォームとスイングを見て何がよくて何が悪いのかを知り、弱点を見つけてどこに投げるのかを修正しましょう。

*良いバッターの得意なゾーンやパワーゾーンを避ける

可能ならばいつでも、バッターの得意なゾーンやパワーゾーンには投げないようにしましょう。ストライクゾーンには3種類あることを覚えておきましょう。審判のストライクゾーン、ピッチャーのストライクゾーン、バッターのストライクゾーンです。いつも審判か自分のストライクゾーンに投げるように、バッターのストライクゾーンには投げないように心がけましょう。

*守備の責任を教える

ピッチャーは守備がうまければ、ピッチャーの仕事がより簡単になります。練習では必ず定期的に守備練習をさせましょう。ピッチング練習同様、ゴロ処理やバント処理の練習もさせましょう。

*ピッチングサークルの中のルーティーン

ルーティーンは練習中も試合中も使います。キャッチャーもピッチャーのルーティーンを知って、ピッチャーがルーティーンを守るのを手助けしましょう。これは試合前のウォームアップからいつも継続すべきです。リリーフの場合、難しいこともあります。選手が心地よく試合に入れるようにできる限りルーティーンが守れるように手助けしたいものです。

*精神をコントロールするためのリラックス法と呼吸法を学ぶ

ストレスのある環境で心と身体をコントロールすることを学ぶためにはチームのメンバー全員がこの方法を学ぶことが大切です。

この“ロードマップ”を利用することによって、ピッチャーをレベルアップでき、試合にも勝てるようになります。ピッチングの身体的メカニズムに多くの時間を使い、形なきものは忘れられがちです。それを学び、選手に教え、このロードマップを利用すれば、あなたの指導するピッチャーが成功という名の目的地に到達することができるでしょう。幸運を祈ります！

この文章は Softball Magazine Issue 6 2007 に掲載された ミッシェル・スミスの In the Circle “A Road Map for Developing Successful Pitchers” を翻訳したものです。