

## アドバイザーからのメッセージ

平成23年1月24日、夏の甲子園での13年連続初戦敗退の苦境の中で立ち上げられた『秋田県高校野球強化プロジェクト』は、その後『秋田型高校野球育成・強化プロジェクト』に引き継がれ、その最終年度に、金足農業が夏の甲子園準優勝の偉業を達成して幕を閉じました。令和元年度からは、新たに『秋田型運動部活動サポート事業・高校野球強化支援』として、全国の頂点を目指した取組は継続しています。

新型コロナウイルス感染症拡大により、イレギュラーなシーズンを過ごしている秋田県の高校球児の皆さんに、強化プロジェクトスタートからの9年間に渡り、秋田県の高校野球を強力に支えてきてくださっているアドバイザーの皆さまからメッセージが届いています。苦しみの中で培われるものの尊さと、その先にある光明を信じて、高校球児の皆さんが力強く歩んでくれることを願っています。

### 秋田県の高校球児の皆さんへ

いま、日本が、世界が、これまで誰も予想しなかった出来事で大混乱に陥っています。本来であれば長い冬が明け、春季大会を戦っているところであつたでしょう。

現在ほぼ全てのスポーツが自粛状態にあり、皆さんも同様に大きな不安を抱えながら生活していることと思います。先の見えない状況で、何を目標にして今を過ごせばいいのか……、暗闇の中にいるような状態でしょう。現在、最も大事なことはコロナウイルスに感染しないこと。自身の為、家族の為、周囲の人々全ての為に、できる限りのこと(3密にならない等)を尽くすことです。

今の皆さんは、夏の全国高等学校野球選手権秋田県大会が最大の目標だと思います。その夏に向けて、家族環境・住宅環境・周囲の環境等色々なことがあるでしょうが、それぞれの環境の中で、“今できることに、精一杯努力しましょう！”

特に3年生の皆さんにとっては、「高校生最後の年に何故こんなことが」「夏の大会は開催されるのだろうか」等、色々な不安から、モチベーションの低下が激しいのではないのでしょうか。

しかし、こういった厳しい状況だからこそ、その中で自分が精一杯努力したことは絶対に消えません！将来の自分を、必ずその努力が力となって支えてくれます。信じてください！

今は、全国どこの高校球児も同じ状態です。今こそ秋田県の高校球児が、野球人としての強さを発揮して、この窮地を乗り越えましょう！！

元日本新薬野球部監督  
前田正治

～ 追伸 ～

社会人野球の選手達が「今僕たちにできること」というテーマでのリレー動画をYouTubeで公開しています。混乱の中でも、前向きなメッセージを届けようとする姿に、スポーツの力を感じます。

君たち高校球児にも、多くの人の心を動かす大きな力があります。今は我慢、その根っこを鍛えてください。その後咲く花の美しさ・大きさに期待しています。

### 『秋田県の高校球児の皆様へ』

人生100年時代と言われる昨今であるにもかかわらず、新型コロナウイルスという得体の知れない敵が現れ、恐怖に苛まれる日々の中で、夏の選手権大会に向けて、日々工夫に工夫を重ね頑張っていることと思います。

さて、このような状況下で(だからこそ)重要になってくるのが「自ら考え行動する」ことでしょう。簡単に言うと、「法律の遵守(決められたことは守る)」その上で「状況に鑑み、自分が今何をすべきかを判断して行動する」。これは、人間が共生していく上での基本であり、皆さんは野球を通して、今まさにその「人間としての基本」を身につけるためのケーススタディーをしている最中なのです。

私が住んでいる東京都では「緊急事態宣言」が発出され、外出の自粛要請が出されています。にもかかわらず「自分には関係ない」「要請だから罰則もないので自分は遊びに行く」という人も見受けられます。本来であれば、人類の一大事だと察して自ら「外出を自粛した方が良いのではないか」「手洗いうがいをこまめにしよう」など、「今どうすべきなのかをひとり一人が考えて行動してくれる」ことが求められているのに。

皆さんは、これからの日本を背負っていくリーダーなのです。野球で「勝つ」には「チームが勝つために自分は何をすべきか」「甲子園出場」には「出場するために自分は何をすべきか」「甲子園大会優勝」には「優勝するために自分は何をすべきか」など、それぞれの立ち位置を自ら自覚し、考え工夫して行動するいい機会だと思って、固定観念にとらわれずに頑張ってください。

【参考】 □ + □ = 2

□に数字を入れて「2」にするパターンは「∞」にあります。  
「2」はチーム目標  
「∞」は部員の数  
(部員の数だけ立ち位置があり、部員の数だけ考え方があり)

まず、「2」(チーム目標)達成のためには、  
個々人が自分の目標の「2」を決める。  
その個々人の目標「2」を達成するための  
方法もまた、「∞」にあります。  
つまり、すべての部員に「やるべきこと」があり、  
「やり方は∞にある」ということです。

元熊谷組野球部監督  
清水隆一

## 球児へのメッセージ

アドバイザーの高橋義雄です。  
私の研究室は東京キャンパスにあるため、緊急事態宣言により、今は学生が立ち入ることはできません。筑波キャンパスの運動部員も練習ができません。高校野球は戦争の中断がありました。ウイルスに感染することのないよう、免疫力をあげること、感染しないためにしなければならぬことを肝に銘じて生活していきましょう。からだのメンテナンスができないとアスリートにはなれません。運動・栄養・休養のバランスは大事だということを実感してみてください。

さて、野球部の普段の練習はできなくなっているかもしれませんが、しかし、このような時だからこそできることを探してください。東京ではオンライン授業が展開されています。プロ野球選手などの優れた動きを学んでみてはどうでしょうか？打つ、投げる、走るだけではなく、ノックの風景などもあります。参考になりそうなことを見つけてみましょう。

自宅でじっとしているだけで筋力は低下します。人との社会的距離を保ちながら走ったり、筋力トレーニングをしたるでしょう。野球ばかりではありません。英語や数学といった教科も参考書をやってみたり、<sup>①</sup>講義を受けてみてはどうでしょうか？また本を読んでみてもよいでしょう。野球以外の知識を得ることで遠回りかもしれませんが、長い目で見て自身の野球の成長にもつながる可能性もあります。

今回のウイルス感染症を乗り越えたら、社会の仕組みも変わってきます。社会が変われば、野球を取り巻く環境にも影響がでます。変化に対応する適応力を身につけるトレーニングだと思って過ごしてください。

筑波大学大学院 准教授  
高橋義雄

## 秋田県高校球児の皆へ

こんにちは、関口です。  
コロナウイルスの影響により全国的に大変な毎日が続いております。高校球児の皆も活動が制限される中、大変な日々を過ごしている事と思われれます。

この様な状況の中ですが、野球人としての『心』を大切にしてください。現時点で私から伝えられる事は多くは御座いませんが、野球を客観的にみる機会と考えて球界で力を合わせて行動し個々の人間力を培っていきましょう。

本来は高校野球に携わる皆様にとって、大切な時期ですが、全力でプレー出来る日は必ず訪れます。この経験を語る時も訪れます。その時に明るく話せる様、前を向き毎日を過ごして下さい。

大変な時代ですが、私たちには、野球があります。野球人としての『心』を大事にしましょう。また皆と野球が出来る日を楽しみにしています。

『継続は力なり』

元NTT東日本野球部コーチ  
関口勝己

Even if I knew that tomorrow the world would go to pieces, I would still plant my apple tree.

明日世界が滅びると分かっても、  
今日私はリンゴの苗を植え続ける。

ドイツの神学者、マルティンルターの言葉です。

夏の全国高等学校野球選手権秋田大会が開催されるのかどうか、不安な時間を過ごしているかと思えます。

私たちは野球が大好きで、プレーするだけでなく、好きな選手やチームを応援したり、qoonin TVのようなYouTube動画を見たり、野球に触れることそのものに喜びを感じているはずで。

野球が上手になるために、今やれることは少ないかもしれませんが、でも、今しかできないことはたくさんあります。

チームの練習ができない今、伸ばすのは個人の力。強度の高い練習ができないのであれば、今鍛えるチャンスなのが「頭」ではないでしょうか。

「どうやったら速いボールを投げられるのか」について、身体の使い方やトレーニング理論を学ぶのは今でしょう。少し紹介すると、「Triple Extension」、「Hip to Shoulder Separation」が球速を上げるためには重要であることがわかっています。ぜひ検索して調べてみてください。（残念ながら、ほぼ英語の情報しかありません。でも、この機会に英語の勉強もしていきましょう！）

野球が全力のできる日に備えて、  
後悔のない1日を積み重ねていきましょう。

國學院大學人間開発学部  
神事 努