

研究所第16回フォーラム 「最高のコーチは、計測する」

林 卓史(朝日大学)

【編集注】第16回フォーラムは、講師である林氏に動画をご撮影いただき、YouTubeにて限定配信いたしました。動画には、林氏以外に、聞き手として寛氏と藤氏(ともに仮名)が登場します。

林氏(以下、林) こんにちは。私は林卓史といいます。今回のタイトル、『最高のコーチは、計測する』を講演させていただきます。

今日のゲストとして、私とも一緒に野球をしたことがある寛さんにお越しいただいています。私の同級生の藤さんにもお越しいただきました。よろしくお願いいたします。

寛氏(以下、寛)・藤氏(以下、藤) お願いします。

林 早速ですけど、スライドに映っている画面(図1)、たとえば115.6とか、12時36分とか、56.1センチとか、18.8センチとか書いてありますけど、これは何を示しているのでしょうか。計測することと関連することですけども、何の画面でしょうか。お答えいただいているんですか。

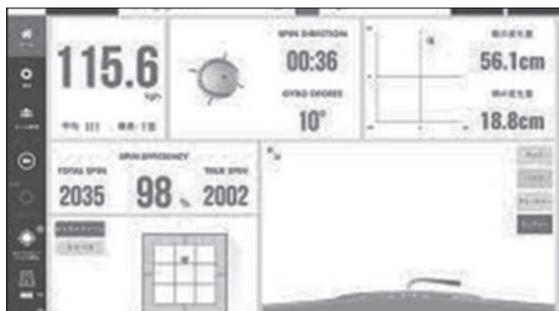


図1 計測に関連する画面表示

寛・藤 (スケッチボードに回答を記入し、提示)

林 藤さんが、ピッチャーのボールの回転データ。寛さんが、ラプソードボールの回転数。寛さんは藤さんの回答を見て、書き足したかなという感じがしましたが(笑)。ありがとうございます。2人とも正解です。

映っている画面はラプソードという機械でボールの回転数を測ったものです。115.6キロは球速ですね。

12時36分の表示はボールの回転軸とって、ボールがどんなふうに傾いて、変化しているかというものを示しています。56.1センチは、ボールに回転がなかった場合に比べて、ボールが56センチ伸びたとかを示しています。2035回転はボールの回転数。回転数が多くて、ボールの傾きが12時に近いほどボールは伸びていきやすい。そうすると、今は56.1センチと表示されている伸びの表示が大きく出やすい。そういうふうに示されます。

こういった計測を活かして、私はコーチングを行っていて、モチベーションにも関係があるかなと思っています。

コーチングに計測を取り入れた背景

林 自己紹介を簡単にします。私は林といいます。山口県岩国市の出身です。高校、大学、社会人野球と野球をしていて、高橋由伸さんや上原さんとプレーしていました。

では、私はどんなコーチだったか。私と2016年に一緒に活動していて、そのときの4番バッターだった寛さん、私はどんなコーチだったでしょう？

寛 結構、細かいことを言われたというか。野手的には楽しんでやっていたんですけど、林さんにしっかりと怒られたこともあって、そういうのが思い出に残っています。

林 今、厳しいとか細かいとか言われましたけれども、特に投手に対してはそういう傾向が強かったです。モチベーション与えることが得意ではなくて、むしろ奪うほうが得意だったかなという気がします。

そんな私が、なんでモチベーション研究所の講演を引き受けたかという、まず計測をコーチングに取り入れて、ネットの記事(編集注:プロより上「慶大野球部」のIT合理主義)でかなり評価をしていただきました。また、私の書いた『スピネレート革命』では、計測をどうやってコーチングに活かすかということを示しました。その成果をお伝えできるといいかなと考えて、お引き受けしました。

権藤博さんという方が『教えない教え』という本を書かれています。権藤博さんは横浜ベイスターズで

日本一になっている監督だったり、侍ジャパンのピッチングコーチだったりという名指導者なんですけれども、この本の中で、モチベーションを向上させることの難しさについて語っています。権藤さんは、何とおっしゃっているのでしょうか？どうやったらモチベーションを上げることができるのか。寛さん、どうでしょうか。

寛 目標を立てる。

林 大事なことですよね。藤さん、どうでしょうか。

藤 モチベーションを向上させるということは、やる気をなくさせない。怒らない。

林 ありがとうございます。権藤さんは、選手をやる気にさせるような優れた指導力が自分にはないと書かれているんですね。そのとおりだろうと、実感としてはあります。藤さんが言われたように、せめて選手のやる気をそぐことだけはすまいと心に誓ったというふうに、この本の中で書かれています。そのことはよく分かるような気がします。

というのは、私、野球のコーチングを15年間以上、行ってきましたけれども、やる気を失わせたり、投げ方が分からなくなったり、教えれば教えるほど、細かく言えば言うほど、良くなってほしいと伝えれば伝えるほど、寛さんがさっき言われたように、厳しいとか、細かいとか、選手がどんどん離れていく。選手が思うようになっていかない。思うようになっていかないから、また一生懸命、何とか良くしてやろうと思う。そして、選手はどんどん離れていくという悪循環を経験しました。

そのなかの一番の経験は、私が慶応義塾大学の助監督をしていたときの2016年の春に、明治大学に大敗をしたことです。何対何で負けたでしょう？ 寛さん、覚えていますか。

寛 18対0。

林 18対0で負けました。18対0で負けて、しかも、9点を取られたイニングがあります。その前の時点で7対0になって、もう勝負は決まっていたにもかかわらず、八回を迎えて9点を取られたときは、本当に試合が終わらなかつたですね。この大敗があつて、どうも

自分のコーチング、このままの延長線上には勝利はないとか、ピッチャーが育っているとは言えないなどということを感じて、大きな転換期を迎えました。

私は助監督で、監督を支える立場だったんですけども、どんなことを監督に提案して、こういうふうにチームを変えていきましょう、その中で投手に対するコーチングや、投手をどんなふうに育てていきましょうと提案したでしょうか？ 答えをお願いします。

藤・寛 (スケッチボードに回答を記入し、提示)

林 藤さんが、投手メンバー総入れ替え。寛さんが、140キロを出す。ほぼ正解です。

それまで曖昧な基準で、ピッチャーのメンバーやレギュラーを決めていたところがありました。けれども、まったく通用しないので、寛さんが書かれたとおり、140キロを出すまでは試合に出られないということにしました。

藤 え、私の回答(投手メンバー総入れ替え)も正解？

林 それも正解です。結果的には投手メンバーは総入れ替えになったということです。

藤 「140キロを出す」がハードルということですか。

林 ハードルです。

寛 最低基準で140キロ投げなかったら、足切り。

藤 すごい。

林 140キロプロジェクトをしました。ピッチャーはそれだけではないとか、コントロールが大事なんだとか、マウンド捌きが大事なんだみたいな、意見ももちろんありました。けれど、測れるもので、そこに達したもので勝負しようということを試みたということです。

藤 それがかっかけですか？ 計測に行った。

林 それがかっかけですね。それまで私は六大学以

外の大学で教えていて、六大学に来ると、ピッチャーの球速の平均が140キロを超えていて、150キロも珍しくないという世界だったんです。けど、当時の慶応大学のピッチャーが、広島に行った加藤投手以外は140キロ出なくて、どう見ても、相手チームのバッターが打ちやすそうに130キロ台の球を打っているなと思うと、ある程度速いボールに到達しないと勝負にならないなということを感じて、140キロのプロジェクトを始めたということです。

「スピードガンと勝負をするな」は、野球の常識でありますけれども、測れるものを測るしかないかなというふうにも思います。コーチングにおける「Measurable」、すなわち計測することの重要性はよく言われていますけれども、測って勝負をしよう、測ることをコーチングの中心に据えようということを考えました。140キロプロジェクトで、まず球速140キロを出せなければ、試合には出せないということを話しました。その結果と言いつけることができるかはともかく、少なくとも140キロを出す者は、当初2人、3人だったのが、22人に増えました。150キロ出す者も、どんどん出てきました。

先ほど話したように、細かくコーチングしているけれどもなかなかうまくいかなかったところから、とにかく140キロ出すようにしてほしいと伝えることもするようにしました。「140キロ出るんだったら、上から投げようが下から投げようが、右利きが左から投げよう、極端に言えば、ボール蹴っ飛ばしたっていいから、とにかく140キロ出せ」と言いました。そうすると、140キロを出すピッチャーがだんだん増えてきて、それぞれが創意工夫するようになってきたなということが一つありました。

今までの私の押し付けのコーチングから、権藤さんがおっしゃるように、多少モチベーションをそがないで済んだのかなというふうにも感じます。

コーチングの事例：価値観の伝達

藤 怪我しちゃった選手とか、いなかったですか。

林 球速は上がって負担は増えたかなとは思いますが、140キロプロジェクトを始めた時期に怪我がすごく増えたことは特になかったと思います。

モチベーション研究所の先生方が出されている本で、『ジュニアスポーツコーチに知っておいてほしいこ

と』という本があります。私も読んで、素晴らしい本だと思います。この本の中でも動機づけについて、モチベーションアップについて触られているんですけども、価値観があること、自分がやろうとすることに価値を認めていることがモチベーションアップにつながるだろうということが書かれています。

では、その価値観を伝達するために、私が試みたことは何でしょうか。私が投手陣に、「球が速いことがいいことなんだ」「140キロ出すことが重要なんだ」「150キロ出たって不思議じゃないんだ」ということを伝えるために、私が試みたことは何でしょうか。

寛・藤 うーん。

林 問題が難しい？ 私の価値観を伝えたくて、大学の野球部なんでお金はないですけど、お金はない中で、こういうことが大事なんだということを伝えたい。価値観を伝達したいんですよ。「そのことに価値があるんだ」「そのことが試合を勝つことにつながるんだ」「そのことができるんだ」とか、そんなことを伝えたくて、行った工夫ですね。大学生だから、金銭的な報酬というわけにはいかないですもんね。では、お願いします。

寛・藤 （スケッチボードに回答を記入し、提示）

林 （藤の回答）やればできると励ました。（寛の回答）思ったこと、感じたことを紙に書いて渡す。ありがとうございます。藤さんのほうが正解に近いかなと思います。

たとえば、スライドに映っている画面（図2）は、室内練習場の壁なんですけども、壁にラミネートした写真を出して、150キロ達成者をこんなふうに掲示しました。たとえば、張り出されている人物は、ヤクルトに今年ドラフト1位で指名された木澤投手なんですけれども、やっぱり早い段階でクリアしてくれました。楽天にドラフト3位で行って、去年の中継ぎピッチャーとして活躍した津留崎投手も150キロ達成しました。こんなふうには150キロ出した者を顕彰していく、表彰していくことが、こちらの価値観を伝えることになるかなというふうに感じました。



図2 室内練習場の壁に貼り付けた「メッセージ」

藤 嬉しいですね。

林 嬉しいですかね。そうであってほしい。極端な話、盛り気味でやりたくて、たとえば、左ピッチャーだと、計測結果にプラス5キロしてやろうとかといって、143キロだと左ピッチャーは148キロにするとか、ちょっと盛り気味で載せました。スピードガンなので、誤計測の可能性もあるんですけど、誤計測もなるべく拾って記録するというふうにやりました。

こんなふうに球速ランキングがどんどん出てきて、やっぱり名前が出ると嬉しいとか、名前がないとちょっとプライドに障る、そんなことを言う学生もいました。逆に、これに載ったからといって、そこで満足するみたいなことがあるという心配もありますけど、こんなふうに掲示しました。

藤 いわゆる、慶応の学生だからというんじゃないけど、模擬試験ですね。

林 そうですね。おっしゃるとおり模擬試験ですね。特にピッチャーはゴルフなんかと似ていて、誰にも邪魔されずにプレーできるんで、クローズドスキルに近いだろう、と。ピッチャーは自分にとって良いボールをまず投げることにしては誰にも邪魔されないで、ブルペンで良いボールを投げる、それが試合で投げられれば、たとえば150キロの方が140キロよりも被打率は低いということが分かっているので、ブルペンで150キロに近い球速を出したグループは試合でかなり抑えられる可能性が高まっていて、球速が低いグループは同じコースに投げた場合、同じタイミングで投げた場合は、試合で打たれる可能性が高まってい

るといふふうに考えられます。

藤 150キロに近いグループはA判定？

林 A判定ですね。

寛 聞きたいんですけど、140キロとか速い球を投げられない人で、(試合で)投げた人っているんですか。

林 140キロを投げられなくても試合で投げた人は、います。140キロを出せるか、あるいは、コントロールも測って、一応ストライク率なんかもやったんですけど、あんまり挑戦する学生はいなかったです。

左ピッチャーだとか、サイドスローだとか、そういう場合は計測の際にプラス5キロするとかしていました。実際に、セイバーメトリクスという野球の統計を取ってみると、左ピッチャーの方が球が遅くても、右ピッチャーとだいたい同じくらい、2、3キロ遅くても、同じくらいの成績を残せるだろうと言われていきます。それをさっき言ったみたいに盛り気味で、5キロとして、というふうにしています。

あとは、やっぱり試合の結果勝負なので、球は遅いけれど抑えるというピッチャーはいますよね。それは結果で、最後、監督に決めてもらうことになります。だけど、さっきの模擬試験で、ここまで上がってくれば、抑えられる確率はかなり高いということに関しては、こんな風にデータでできるかなと思いました。

あとは、この頃、東洋大学に150キロのピッチャーが同時に3人いました。ソフトバンクに行った甲斐野投手、ヤクルトの梅津投手、ベイスターズの上茶谷投手が、ばんばん150キロを出していました。その映像

を見て、ドラえもんがのび太くんに「ほかの子にできて、のび太くんにだけできないことなんてあるもんか」という良いセリフがあるんですけども、その言葉を引きながら、たとえば「東洋大学にできて、君たちにできないことなんてあるもんか」とか、実際には大学生にも色んなレベルがあると思うんですけども、「ほかの大学にできて、君たちにできないことなんてあるもんか」というセリフを掲示することで、それらのことを伝えようと思いました。

これがどれだけウケたかということとはわからないですけど、たとえば、ドラえもんから励まされている石井くんは、149キロ止まりで150キロまで達しなかったですけど、ものすごく試合で活躍してくれたな、と。わざわざこんなふうな掲示物を作って伝達していました。マネージャーに全部作ってもらったんですけど、「なんでこんなもの作らなあかんの」「なんじゃこれ」とか、そんなこともありました。

計測を利用した個人の能力開発の事例

林 今度は、個人の能力開発の事例を示していきたいと思います。

事例として、A投手を挙げたいと思います。A投手は2019年に慶応大学が日本一になったときの投手です。今もアマチュア野球で活躍しています。全国大会の決勝戦でも、かなり良いピッチングをして、八回までパーフェクトゲームをしていたんですね。最終的に3安打完封になりましたけれど大活躍してくれました。

こういった成績を残しましたが、最初はなかなか140キロ出ませんでした。けれど、左投げだし、中継ぎぐらいいけるかな、と。左ピッチャーは、野球にとっては貴重な存在で、打ちにくいという存在なんですけど、そういった存在でした。球も遅いし、入学時は130キロぐらいかなというところで、期待は常にプロ野球に1位指名で行った下級生のピッチャーとか、怪我はしているけどプロに指名されるような投手の方にありました。

だけど、最も良い投手、最も勝てる投手になったのは、結局このA投手でした。勝率8割でした。六大学野球の中で勝率8割あると、いつも勝ってくれているとか、あいつが投げられれば少なくとも勝負になる、ミスをしなれば何とかなるみたいなふうになります。

では、A投手がチームの中で最も行ったことはなんでしょう？ チームの中で一番活躍してくれて、一番勝てる投手になってくれた、A投手が一番行ってくれた

ことはなんでしょう？

藤 140キロは出ないんですね？

林 140キロ、最終的には出るようにはなりましたけど、なかなか出ませんでした。左ピッチャー枠というので、かなり期待していましたけど。では、答えをお願いします。

藤・寛 (スケッチボードに回答を記入し、提示)

林 藤さんが、相手の研究。寛さんが、ラプソード、回転数を意識。お二人とも正解です。

まず寛さんの回答から合わせていくと、A投手は、大体2年間で4000球計測しました。スライドに映っているのは、投げたボールの数4000球をイメージで並べたものです。ボールの横に映っているのはマネージャーですけども、たばこのパッケージみたいに大きさを表すとこれぐらいの数があるみたいなふうに示しました。

藤 ふざけているわけじゃないですよね？(笑)

林 ふざけているわけじゃないですけど、気を利かせて撮ってくれました。

チームの中で一番、計測したのがA投手でした。そして計測していく中で、これぐらいの回転数だったら僕は打たれないとか、これぐらいボールが変化していくと僕はなかなか打たれない、と。その回転が出せないとき、それぐらいの変化が出ないときは、「もう一回フォームを見直してきます」「もう一回コンディションをやり直してきます」とか、そんなふううまく計測結果を使って、すごく成長していった。試合でも、まずまずコンスタントに結果を出してくれたということがあります。

あと、面白かったことがあります。A投手は一番球が遅いので、計測結果が出ると、ほかのピッチャーが148キロとか出ている中で、A投手だけは132キロとかがありました。133キロぐらいになると、自分に怒りながらピッチングをして、その球速を声に出して読まれたくなくて、「一球一球、読まないでください」とか、「遅いときは読まないでください」とか、すごくフィードバックの方法にも注文を付けてくるような感じだった。

でも、選手が一生懸命ピッチングしてくれて、試合で結果を出そうとして自分を向上させようとして行ってくれて、それは良いことなので、「分かりました」というふうにフィードバックの方法を変更する。結果的には、大学卒業する頃には球も速くなりました。計測したからすべてその成果として速くなったかどうかは分からないですけど、いろんなことを積み重ねていって、球も速くなりました。今もどんどん、まだ速くなっているそうで、かなり150キロに近づいて、140キロ後半になっているそうです。

実践知としてのフィードバックの方法：捕手側

林 では、実際に練習で、ラブソードを使ってどんなふうに計測をするのかということを示します。

キャッチャーの後ろ側にあるラブソードは、ちょっと古いタイプですけど、この機械で今、計測しているんですね。ピッチャーがピッチング練習をしている。ピッチャーが練習する場所をブルペンといいますけれども、ブルペンでどんなふうに練習しているのかというのを見せますね。ピッチャーが投げます。

(動画から流れた音声) 3、5。1930。

林 今のは135キロ、1930回転ということをして、「3、5。1930。」というふうに選手にフィードバックします。フィードバックの仕方については、結果のフィードバックとパフォーマンスフィードバックの評価の仕方はありますが、こんなふうにフィードバックを行います。

それでは、次の問題ですが、私がもしも、フィードバックする側で選手にフィードバックをするとすれば、どんなふうに選手に声を掛けるでしょう？ 私が捕手側で投手を見て、一球一球、声を掛けるんですけど、どんな狙いでどんなふうに声を掛けるのでしょうか？ モチベーションをアップというか、ピッチャーに良くなってほしいな、ピッチャーがこうなってほしいなと思って、計測結果である回転数を読んだり、スピードをフィードバックすること以上に、もっと深く入り込んでいって、ピッチャーを良くしたいなというふうに思ったとき、どんな声を掛けるでしょうか？

では、答えをお願いします。まず藤さん、お願いします。

藤 (スケッチボードに回答を記入し、提示) とにかく褒める。

林 寛さん、お願いします。

寛 (スケッチボードに回答を記入し、提示) こんな球では打たれるぞ。

林 ありがとうございます。真逆の答えです。正解は寛さんですね。

実際は、私はキャッチャー側から見るときには、ギャ芸人と化して、ピッチャーを叱咤激励するというか、あおるというか、そのようなことを行います。その中で、寛さんが言われたように、「こんな球では打たれるぞ」とか、「138キロで2100回転しかなくて、真ん中に投げて、どうやって抑えるんだよ」みたいなことを、のべつ幕なし、ずっと言い続けます。ピッチャーに感情の起伏を持ってもらって、「もっといい球投げてやろう」でもいいですし、「見とけよ」でもいいし、ピッチャーが心を動かしながらピッチングしてほしい。火事場のばか力に近づけながらピッチングしてほしいなというふうに思います。

ピッチャーとの距離があると、大体キャッチャーの後ろから見ていると、20メートルぐらいあるんで、もしも僕が、「しっかり投げなきゃ」とか、「それだと、また早稲田に負けちゃうよ」というふうなことを言ったとして、ピッチャーが「うっせえな、ばか野郎」と小声でぼそっと言ったとしても、僕には聞こえない距離ですよ。聞こえてしまうと、いろいろなさかいが起こってしまうと思いますけど、そういったぐらいの気持ちはもってほしい。ピッチャーがブルペンの中で攻めていってほしいな、感情が出て本気でやってほしいなというようなことを狙って、キャッチャー側から見るときはギャ芸人と化して声を掛けます。一回、付属高校の先生が見に来られたときも、僕が2時間ぐらい、ずっとギャをしていて、先生があきれられていました。

藤 (林氏に向かって) 後ろに投げてるやつ、いなかったですか？

林 後ろに投げてるピッチャーはいないですけど(笑)、それぐらいの気持ち、あったほうがいいぐらい

いかなと思います。

寛 逆に、それで投げられなくなるピッチャーはいなかったですか？

林 この方法が、僕は総じていいかなと思っていますけれども、選手によっては、これが嫌だとか、そんなふうなことを言うピッチャーもいます。主力投手でタイトルを取ったり、プロ野球に行ったり、日本一になったりした投手たち4人ぐらいに、私が引退してから、何がモチベーションを奪ったか、何がモチベーションに役に立ったかみたいなことを質問したことがあるんですけれども、その中で、「このガヤが嫌だった」「ガヤがうるさい」と言ったピッチャーもいました。

藤 でも、この意図が伝わってなかったら、なんで、あんなこんな、言われるんだろうと思っちゃうかもしれないですね。

林 そうですね。ただ、指導者としてあるあるなのは、選手から不満が出るのは、「あの人、何考えているか分からない」「あの監督、何考えているのか分からない」「あのコーチ、何考えているか分からない」と言われるパターンが多いです。それが一番駄目なんではないかなと思うんですよね。少なくともガヤをしている間は、あの人が考えていることはこういうことなんだなと伝わる。伝えようとした空振り三振のほうが、伝わらない見逃し三振よりもいいかなというふうには思っているところです。選手によりますし、嫌がる方もいるかもしれないです。

バッティングのときも、セカンドベース側から見ていて、ずっと一球一球、褒めることもあります。「ナイスバッティング」と褒めることもありますけど、「その真ん中、ファール打つ？」みたいなことも、ずっと言って。

ただ、このやり方が浸透していくと、バッティング練習が熱くなるというか。ブルペン、キャッチャーが「ナイスボール」と言って、コーチが後ろから言うぐらいだけ、バッティング練習のときは、守っている全員がこう言って、言ったからには、守らなきゃいけないなったりすると、場が熱くなっていいんじゃないかなというふうにも思っています。

実践知としてのフィードバックの方法：投手側

林 逆に、投手側から見たときにはとにかく褒める。

試合の前なんかにはピッチャー側から見て、ボールの球筋を確認したいんですよ。どんなふうなボールになっているなということを確認して、この頃には、おおかたの調整は終わっていて実力も上がっているはずなので、基本的には褒めるように、認めるようにしています。ぼそっと「天才やな」とか「素晴らしいね」とか「そんなことができるのかー」みたいなことを、恥ずかしい面もお互いあると思うけど、言うということ。

あと、僕は、高さ20センチぐらいの椅子に座っているんですけど、これは威圧感を与えないために椅子に座るような工夫をしています。どっちかという、怖い、顔も長いタイプですけども(笑)、顔の長さは座ることと関係ないんですけど、威圧感が近くにいると与えられると、投げにくいんじゃないかなというのを避けるために、この椅子に座るようにしています。

寛 質問なんですけど、ピッチャーとかは林さんが後ろに来たら、褒められるな、みたいな雰囲気はもう分かっているんですか？ それとも知られてなかったんですか？

林 多分、知られていないと思います。こっちが思っているほど、選手には伝わらないんじゃないかなと思います。

寛 気付いてなかったんだ。

林 気付いてないか、後ろに来て投げている最中に、一球一球指導するとか、怒るとかは基本的にはないんで。悪いことではないなとかは、あるかもしれないです。むしろ、キャッチャー側に座っているほうが、やたらヤジってくるなみたいなことはあるかなとは思っています。

藤 でも珍しいですね。ブルペンで座っているコーチ。

寛 確かに。

藤 今のコーチでも見たことないですね。

林 座っているほうが自分が楽というのもあるんですけど、僕が、基本的にはオーバーコーチングとって、教えたくないんですよ。教えたくないから距離を

取って、キャッチャーのほうから見てヤジっていたいというもあるんですけど、ピッチャー側で座っているのは、座っていると立ってから教えに行くというワンクッションを挟むことになる。行動経済学でいうところのナッジではないですけど、余分な動作を一つ挟むと、オーバーコーチングせずに見守るだけ、見るだけというふうにはできるかなとも思います。

吉井コーチという、今、千葉ロッテの名投手コーチがいますけれど、吉井コーチは、腕を組まないようにしているというふうには本に書かれていました。この腕を組まないのは、選手に威圧感を与えないために腕を組まないんだというふうには伺いました。その気持ち、よく分かって、僕も腕短いですけど、腕組もうとしてるとよく言われます。腕組みが威圧感を与えるんだったら、確かにそうだなと思います。少なくとも座って腕組むのは難しかったりもするなと思います。

藤 座っている姿も、結構、怖いですよ。

林 そうですかね(笑)。オーラ出ているかなと思います。選手が特に近くにいるときには威圧感を与えないということが大事なかな、と。

野球は、特に投げることは繊細なことで、イップスになるんですね。思ったより投げられないということのを避けたいから、なるべく近くにいるときには威圧感を与えないような工夫をしたいなという。遠くにいけば、さっき言ったように不平不満が言える。はげ口があることにはなるかなと思います。そんなふうにはしていません。

実践知としてのフィードバックの方法：投手側

林 たとえば、選手にフィードバックをする方法としては、計測した結果を選手に伝えて、選手がその結果を基にして、次の練習にどうやっていこう、自分の感覚と実際の結果がどうだったなということのを擦り合わせてほしいんですよね。なので、練習が終わったら、データのフィードバックを行います(図3上側)。



図3 計測した投球結果のフィードバック
(上側がクラウド上、下側がエクセル)

林 スライドはちょっと分かりにくいですけども、赤がストレート、直球ですね。一番多く投げるボールがどれぐらい変化したかということを示した表です。すごく伸びたボールもあれば、あまり伸びなかったボールもあるな、とか。すごく曲がったカーブもあれば、あまり曲がらなかったカーブもあるなということを示しています。こんなふうにフィードバックをします。少しでも、練習前、練習中、練習後で実りあるものにしたいということですね。勉強でいえば、予習、実際の授業、復習ですけども、データのフィードバックは復習に当たるということです。

データリテラシーというふうによくいきますけど、結局はデータを理解する能力がすごく大事で、データに興味があるかどうか、すごく大事だなと思います。楽天の則本投手なんかは、iPadに計測結果が一球一球出るんですけど、その結果を嬉しそうにベッドに横になりながら見ているというドキュメンタリーを見たことがあります。あんなふうに興味を持ってくれたら、うまくなるのは簡単だけだと思いますけど、モチベーションの話として、それに興味を持つと言うことはなかなか難しいことで、何とか触れて、少しでもなじみが出るようにというふうにしています。

あとはエクセルで計測結果（図3下側）を渡すようにもしていますけれども、データで出たものをマクロで組んで結果を示す。速いボールを投げたときの球速を黄色でフィードバックしたり、回転数を示したり、こんなふうにフィードバックをするということです。

ただ、最初、データは、選手にとっては数字の羅列にすぎないと思うんですよ。だけれど、だんだん、この数字が命を持つてくるというか、この数字が意味を持つてくるというか、そんなふうになったときには、かなりうまくなっているなというふうに感じます。PDFで渡したり、エクセルで渡すようにしています。

寛 すごい純粋な質問なんですけど、林さんの現役のときは、ラブソードはなかったじゃないですか。林さんがもし現役のときにラブソードがあったら、もっと、球、速くなっていたとか、良いピッチャーになっていたと思うんですか？

林 正直言って、そうだったんじゃないかなというふうに思います。僕はやる気だけがやたらあってすごく

下手というタイプでしたけれども、どう駄目なのかということが見れば、それに対してアプローチしていくことはできたかなと思います。自分の最高球速は142キロしか出なかったんですけども、僕みたいなピッチャーをつくりたくないというのがすごく自分のモチベーションになっています。データのフィードバックがあったら、自分がどれだけ下手かとか、僕はシュート系のボールを投げていたんですけども、それをどうやって縦にするかみたいなことを四六時中、考えただろうなと思います。もっと良い選手になったかなと思いますけれど、でも結局はそれを活かしてコーチングするという、詰まる場所は一緒かなという気がします。

藤 傍らで僕が見ていた感じだと、あの時代、本を読むとか、誰かが書いた雑誌を読むとか、研究書も読むとか、それが一番最先端のものだったのね。そこに関してはチームの誰よりも一番、林さんが研究熱心、勉強熱心。いろんなことをいろんな人の話を聞いて、情報収集して、それを実践しようとしていた選手でした。

林 ありがとうございます。そのことで言うと、われわれ、ジャイアンツで活躍した天才といわれた高橋由伸さんと一緒に野球していました。彼は本当の天才でした。僕が一生懸命、今、藤さん言われたみたいに、本読んだり、いろんな人の話を聞いて、こういうことじゃないかなということを、聞いたことを、高橋さんが「そうだよ、知らなかったの？」というふうに言われるんですよ。何か月も、下手すれば1年近くかけて僕がたどり着いたことを、超一流選手は知っているんだと思うと、現役時代に、「これ、時間足りないんじゃないかな」とすごく思ったんですよ。

けれど、格闘するしかないから、それを突き詰めていって、もし自分が教える立場になったら、選手にこんな無駄な回り道をさせないようにしよう、選手にこんな無駄な時間を過ごさせないようにしようと思って、コーチになりました。でも、コーチになって、実際、教わる選手は別に教わりたくないなんて思っていないですよ。冒頭で言ったように、こうしたらいいということを伝えても選手は離れていくし、なかなか上手にならなかったというのが、モチベーションを奪ったという自分の反省です。それよりは計測して、

ここまで上がってきてくださいというふうにしたほうが選手は工夫するし、どんどん新しい発見をするんだなということを感じるといえることですね。今の時代、YouTubeがあったり、それこそ科学も進んでいますし、研究も進んでいるから、材料もたくさんあるということだと思います。

実践知としてのフィードバック：まとめ

林 私、アメリカに視察に行ったり、キューバに視察に行ったり、学会に行ったりすることがあるんですけど、アメリカのドジャースのキャンプで、すべて同じ機械（ラブソード）があります（図4）。全ピッチャーが測っていて、全ピッチャーがハイスピードカメラでも撮影していました。



図4 ロサンゼルス・ドジャースのキャンプを視察。計測を積極的に活用している。

林 ところでこの投手。私と一緒に写っている写真のこの投手はトレバー・パウアーという投手ですね。トレバー・パウアー投手は、2020年に、サイ・ヤング賞といって、アメリカのメジャーリーグの最優秀投手賞を取った投手です。ダルビッシュ投手もかなりいい成績を収めて、サイ・ヤング賞、最優秀投手賞、取るかなといわれたんですけど、ダルビッシュ投手が2位で、トレバー・パウアー投手が上回ったという投手でした。私がシアトルにあるDrivelineに行ったときに、パウアー投手、一生懸命練習していました。1球投げれば測って、こんな回転になったり、こういうふうにしたい、こんな曲がりになりたいということを一球一球していました。こんなふうにはラブソード使うんだとか、こんなふうには計測を活かすんだとか、超一流選手でもこれだけのことをしているんだなということが勉強にもなりました。

トレバー・パウアー投手はかなりエキセントリックというか、個性的な投手で、ピッチャー交代が納得いなくて、監督に交代を告げられた後、センター方向に向いて、バックスクリーンにボールを投げて。しかも

アメリカは、かなり計測が進んでいるんで、そのセンターに投げた球も計測された。それぐらい計測しなきゃいけないかなということ。

藤 センターに向けて投げた球が一番いいボールだったり。

一同 （笑い）

林 よく実践知といいますけれど、こんなふうには計測して、計測結果を選手に伝えなきゃいけないので、どんなふうにはフィードバックするかということはかなり考えています。私の本のタイトルもフィードバックを活かしたコーチングというふうには。フィードバックの方法はもちろん狙いにより異なり、カスタマイズといっています。当たり前ですけれども、選手一人一人に合った方法で伝えなきゃいけないし、選手一人一人をどうやってうまくするかという部分に関しては個別な部分があるんじゃないかなというふうには思います。その中でデータに触れてくれて、実感を持って数値の意

味を理解すると、かなりうまくなるなというふうに思います。

もう一つ、注意しなきゃいけないのは、僕らも反省がありますけれど、球が速くなると、総じて負荷が掛かるので故障に注意しなきゃいけないなということです。

それから最後、計測することはデジタルなことですし、機械がやってくれることですし、数字に表れることですが、結局は何がしたいかという、その選手のことをより知りたいというような感じですね。どんな球を投げて、どんな感覚で投げて、どんなボールを投げていて、それを測ってみると、何センチ伸びていて、昨日とどう違ったのかということをごく知りたいということですね。それを、おまえのことを知りたいんだよと大人同士で、大学生だと20歳前後で言うと、ちょっとこっぴどかしいですし、そんなストレートに言うのは、なかなか難しいと思います。私はすごい難しいですけど、本当に選手のことを知りたいし、よくしたいというのは伝えたい。それをコミュニケーション手段の一環として計測することによって、計測した結果で、2000回転しかしてないじゃんと言うことで、僕なりのコミュニケーションを取れるようになったのかなというのが、この計測の意味かなというふうに思っています。

フロアからの質問：急激な変化は起こりうるのか？

藤 質問いいですか。

林 お願いします。

藤 寝て起きたら、ある日、突然、数値が激変することはあるんですか。

林 それは正直言って、ないと思います。

藤 やっぱり地道な積み重ねしかない。

林 そうですね。ないと思います。よく、その逆は言います。すごく、その日よくなって、「その投げ方、そしてこの数字もめちゃ上がっている。これ忘れるなよ」。だけれど、大体、寝ると忘れるんですよ。一晩寝ると忘れるから、冗談で、実際寝ないといけないですけど、

「寝るなよ」とか、「寝たら忘れるから寝るなよ」とか、そんなことを言ったりします。

あとは、寝て起きてうまくなる時期もあるというんですよね。スキャモンの成長曲線とか保健の授業なんかで習ったと思います。18歳で、あるいは、20歳ぐらいにも、まだ自然に伸びている子がいるかなと思うんですけども、自然に体が成長している時期、たとえば、中学生の頃、1か月前よりも背が伸びて、1か月前より体重が伸びたなどであれば、基本的にはスイングが速くなりやすいとか、ボールが速くなりやすい条件がそろうと思うんです。自然の成長が止まった、大体20歳を過ぎていくと、「朝起きて急に球が速くなっていないんだぞ」「昨日と何か自分が変わらなきゃいけないんだぞ」ということをよく言うようなんです。だから、大学生には、「高校生までの努力とは違う努力しなきゃいけないよ」とか、「高校生までの努力、成長期の努力は、言ったらエスカレーター付きの努力だ」とかはあると思います。これは藤さんの後輩が言ったことをそのまま、まねして言ってるんですけど、電動自転車で坂上っているみたいなもんだと思うんですよ。だから、あの頃はよかったのにみたいな振り返りをする時間ももたないというふうに言って、そこからは自分で作り上げていかなきゃいけないんだよみたいなことを言うような感じですね。

箕 今のに付随して質問があるんですけど、林さんは回転スピードを上げましようとなったときに、この練習したら上がるよみたいなことは、一応、自分の理論的にはあるんですか。

林 僕は股関節の使い切りだと言っているんです。基本的には、体がターンして、体重移動のエネルギーを体のターンで腕のターンにパンと伝えるのが投げるといって、それをより効率よく伝える。より大きなエネルギーをつくって、それをより効率よく伝えることが投げるといって、それをより効率よく伝えることが投げるといって、それがうまくできれば上がると思うんです。

だけれど、選手によく言うのは、この水準に来てくれるんだったら、たとえば2300回転に来てくれるんだったら、たとえばボール伸びを50センチにするという目標を達成してきてくれるんだったら、どうぞ自由にやってということでやりたいなというふうに思います。僕が事細かく言ってやるのではないんじゃないか

なというふうに僕は思っています。

計測をチームのマネジメントにどう活かすか？

ここまでは、個人の事例を挙げたり、個人にどんなふうにするかということをお話しましたが、次は、チームのマネジメントにどうやって計測を活かすかという話です。チームに対してやる中で、コーチが気を付けないといけないということがあります。自分としては、コーチングのバイアスといつも自分に言い聞かせています。その中で選手から出る不満例として、どんなことがあるでしょう？

寛 選手からは、計測、「基準を作るの？」みたいな感じのことは、ピッチャーでは言っていました。

林 言っていましたか。

寛 その不満は聞いたことがあります。野手からはランニングがしんどいとか、細かいとか。細かいが結構、多かったですね。

林 今、初めて知ることもあるって、心痛みますけど（笑）。自分の経験では、「公平に扱われていない」とか、「あの選手が使われて自分が使われていないのは、あの選手がお気に入りだから」みたいなことを言われることが多いような気はします。だけど、そんなことはないと言いたいんですよね。全員を見ているし、チームが一番良くなるように見ているつもりだけど、自分が本当に公平に見えるかどうか、客観的に見えるかどうかは、人間である以上、なかなか判断し

づらいんじゃないかなという謙虚さみたいなものを持ち続ける必要があるんじゃないかなと思います。

では、問題です。今の僕の現在地を知るために、選手に自分のコーチングを評価してもらったら、何が良くて何が悪いという声があるでしょう？ 引退してから、話しやすい状況になっているだろうなというところで、LINEを通じて聞きました。主力選手であったり、かなり投げた選手であったり、そういった選手4人に聞いてみました。いいところ、悪いところ。では、お二人、回答をお願いします。

寛・藤 （スケッチボードに回答を記入し、提示）

林 寛さんは、よい基準を作ってくれた、新しいことを知れる、面白い。悪いところ、細かい、うるさい。さっきから細かい、うるさいとずっと言っていますね。

一同 （笑い）

林 藤さん、親身になってくれた、悪いところは、過度の手取り足取り。ありがとうございます。2人ともほぼ正解かな。

スライドに示したAは、選手からすると、意見が分かれたところです（図5）。「一球一球、叱咤激励うざい」。この点は、褒めてくれた人はいないですけど、書いた者もいれば、書いていない者もいた。「ナイスボール」「もっとしっかりやれよ」とか、そんなことについては、「本当にうざい」とか、「あれ、なくてよかった」とか。あるいは、それについて、一切触れない人もいます。

個人の能力開発
チームのマネジメント

【選手の声：選手にコーチングへの評価をしてもらったら】

<p>A) まちまちな評価事項</p> <ul style="list-style-type: none">・ 「一球一球叱咤激励うざい」・ 試合前の盛り上げ方「良い気持入る/あんなのいらぬ」・ 技術論「意味分からぬ/すごく分かった」・ 配球ミーティング「あれは良い/意味わからぬ」	<p>おい！ でも、これが現実 現在地</p>
<p>B) 共通の評価事項</p> <ul style="list-style-type: none">・ 計測を取り入れたこと(だけ)は良かった。	<p>お、そうなのか・・・。 なんで？</p>

図5 コーチングの工夫に対する選手からの評価

寛 うざいという表現すごい。そのうざかったことが必ずしも駄目だったと言えなくないですか。

林 それは確かにそう。ただ、モチベーションアップになったかどうかということで聞くと、コーチングへの評価としてこのような回答がありました。

寛 僕の細かいも、正直、僕ができていなくて、できていないから、凶星だから、うるさかったという、良い意味なんですよ。

藤 ありがとうございますということね。

寛 そう。ありがとうございますという意味なんですよ。

藤 その後、野球を続けているからね。

寛 野球を続けて分かったことがある。だから、ありがとうございますという意味ですね。

林 技術論に対する評価が一番分かれています。意味分からんということもある。多分、身体のタイプとかもあるんだと思うんです。今、腕型、足型みたいな、4スタンスとかいろいろあるんだと思います。僕、「手を入れて投げろ」、「手が遠回りしないで手を入れて投げろ」みたいなことを言うんですけど、「あんなことしたらなでるように投げてしょうがない」という選手もいれば、ある選手は、「あれで、キャッチャーを触るとか、開かないということがすごいよく分かった」みたいなことを書いてくれている者もいて、この辺は良し悪しあるんだな、モチベーションアップに関して、かなりあるんだな、と。

あとは配球ミーティングですね。僕の書いた本には「極論を言えば、配球なんかいらない」と書いてはいるんですけど、160キロ出れば配球なんかいらなし、130キロ出ないんだったら、配球を考えても打たれる可能性が高いから、それよりは能力を上げましょうということですね。150キロちょっとぐらいまでは配球はかなり大事。試合前なんかは、ずっと配球のミーティングをするんですけど、そのときは「長いな」という選手もいれば、「親身になってくれた」とか、「あんなにビデオを面白がって見るんだ」とか、「あんなに相手の分析、楽しそうにやるんだ」みたいなふうな

ことを言ってくれたりもして、この辺、ばらばらだなんて感じでした。

だけど、共通していたのは、計測を取り入れたことだけはよかったということ。これは重複しているなどいう。それは、新しいことを取り入れようとしてくれたとか、知らないことを知らせてくれたみたいなこともすぐあったんだなというふうに思います。もちろん、計測して、自分のグラフを確かめて、どんどん向上につなげたということもあると思うんですけど、自分が新しいことにチャレンジしているみたいなことを伝えられたのかなというふうに思います。

計測以外のコーチングの工夫

林 ある試合で勝った後に、アイドルの写真を手にした選手が記事になりました。これは、どんなシーンでしょうか？ 寛さん、どうでしょうか？

寛 どんなシーンとは？

林 なんでアイドルの写真を持って、インタビューを受けているのでしょうか。

寛 アイドルが好きだからとかですか。

林 アイドルを好きな選手は他にもいるかなと思いますけど、これは、左投手でセンター返しという野球の作戦というか、バッティングの意識みたいなことがあるんです。センター返しを意識して相手ピッチャーを攻略してほしいという試合があって、そのときにアイドルグループでセンターがいるから、センターを意識してということを試みたということですね。アイドルの写真を僕が持って、「これ、誰か分かるか」ということを言って。

モチベーションに頼らない能力開発の方法の事例

林 ずっと計測をモチベーションに活かすということを書いていましたけど、モチベーションに頼らない方法を少し紹介します。この事例を挙げたいと思います。村上春樹さんという作家がいつもノーベル賞候補になられます。僕も大好きな、素晴らしい作家さんです。村上春樹さんは作家としての仕事の姿勢として、毎日どんなことが大事だと言っているのでしょうか？ 寛さん、どうでしょうか？

寛 毎日何か書く。1行でもいいから書くみたいな。

林 ありがとうございます。50点ですね。

村上春樹さんは、コンスタントに机の前に座り続けることの大事さを、いくつか例を挙げて書かれています。毎日座らなきゃいけないということを書かれています。それには体力が大事だと言って、マラソンをされていたり、トライアスロンをされたりもしています。するときはするでは、なかなかよくならないということですね。それはそうだなと思うんです。

N君という選手がいます。N君はバッティングを同じようなラブソードで計測するんです。N君はチームで一番、打球速度が速いんですけども、試合での結果に波があるという選手でした。全国大会前に13打数1安打の不振になりました。その中で、これを試したらどうかという提案をしました。「毎日2時間、誰とも話さず、バットと自分だけの世界に入って、1人だけの練習をやっては？ その中で、きっかけがつかめるかもしれないよ」。いい考えが浮かんだからバッティング練習をしてみようとか、やる気が出たからバットを振ってみようということではなくて、自主練習の中でかなり長いですけど、毎日2時間、試してみたらというふうなことを提案しました。

結果的には全国大会では打率4割を打ちました。最初の2試合は5打数4安打、8割打っていたんですけど、最後、欲が出たと言っていました。ホームランも打って、チームも日本一になりましたという事例がありました。この方法は一つの方法だなと思いました。実際に約10日間、本当に2時間試したと言っていました。最初はかなり時間が長く感じたけれども、だんだんと中盤に「これかな」というものが出てきてからは、すごく時間の流れが早くなったというふうなことを言っていました。あと、もともとかなり打球速度も速かったりして、自信があって、何とかなるはずだと思って取り組んだ中で、こういうことじゃないかなということをつかんで、それを試してみると本当によかったということを書いていました。

実際、考察してみると、N君は、その前の年も全国大会の前に不調に陥って、メンバーを外れた経験がありました。同じことを繰り返すわけにはいかないなという中で、新しい方法を提案されて、「よし、試してみよう」となったのかな、と。N君の中で、方法としては新しいけれども、技術として新しいバットの出し方をす

るというよりは、自分と向き合う中で約20時間、ずっとバットを持って、自分の中にあるものをどうやって活かすかということができたのかな、と。そんなふうなことを考えています。

あと、N君は「俺はやればできるはずだ」という、もともと自信がありました。これが一番教えにくい大事なことですけれども、それが結果的にはうまく技術とかみ合った。うまく野球や取り組みとかみ合った。そういうことかなというふうに思います。

以上で、このセミナーを終了といたします。計測することでモチベーションに影響があったのではないかなと自分の実感としてはあります。そのことが皆さんに何かのヒントになったり、少しでも伝わればよかったなというふうに思います。また、野球自体、めちゃくちゃ面白いことですし、野球は数字のスポーツといわれますけれども、それを計測すること自体もすごく面白いことなんで、その面白さみたいなのが伝わればいいなというふうに思っています。まさに、そのことがこのセミナーを行う私のモチベーションでした。

藤さん、寛さん、今日はお付き合いいただいて、どうもありがとうございました。

藤・寛 ありがとうございます。

林 ご視聴、ありがとうございました。