研究ノート

アマチュア野球の抱える課題に関する研究
—現役プロ野球選手に対するアンケートをもとに—[†]

桑 田 真 澄* 川 名 光太郎* 間仁田 康 祐*
平 田 竹 男*

A Study on the Problems of Amateur Baseball, Based on a Survey of
Active Professional Baseball Players[†]

Masumi KUWATA*, Kotaro KAWANA*, Yasuhiro MANITA* and
Takeo HIRATA*

Abstract

The purpose of this study was to reveal how professional baseball players were trained while they were amateur baseball players, and to examine ways to improve the problems faced by amateur baseball players. A survey of 300 professional baseball players was conducted.

There were a lot of problems revealed in amateur baseball: “overwork and injury because of irrational, inefficient, and too long training”, “manner of the instructors”, “balance among baseball, studying, and playing”, and “violence to the players”. These results suggested that most professional baseball players wanted it to be done in a different way from their own experience, and that they had a strong awareness of the problems of traditional training.

Key words : Baseball, Professional Baseball, Amateur Baseball, Coaching, Development

1. 結 言

筆者は日本のプロ野球および米国メジャーリーグの選手として、23年もの長期にわたって現役生活を続ける幸運に恵まれた。野球選手としての経験から、筆者自身の人生を豊かにする多くの幸せを得たと実感している。現役生活から退いた今後は、プロ野球選手・アマチュア野球選手を問わず、我が国の野球選手を取り巻く環境を整備することで、野球界への恩返しをしたいと考えている。そこで本研究では、全

てのプロ野球選手にとって原点であり、筆者にとっても指導者やチームメイトから多くのことを学んだアマチュア野球界を改善していくための提言を行うことで、日本の野球界をより良い方向へと導く第一歩としたい。

筆者は選手としてプレーする中で、「金の卵」であるアマチュア選手たちが、怪我などで野球をあきらめてしまう姿を実際に見てきた。非効率的で精神主義的な練習が今でも根強く残っていることを実感してきたのである。このような背景から、現代においては科学的なデータや

[†] 原稿受付 2010年1月15日

* 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 〒169-8050 東京都新宿区西早稲田 1-6-1

* Graduate School of Sport Sciences, Waseda University, 1-6-1, Nishi-Waseda, Shinjuku-ku, Tokyo, Japan (169-8050)

手法が存在するにもかかわらず、アマチュア野球界はそれらを十分に生かせていないのではないかという問題意識を筆者は以前から抱いてきた。そして、現在のプロ野球選手がアマチュア時代にどのような指導を受けて、その指導に対してどのように感じてきたのかを調査する必要性を感じてきたのである。

そこで本研究の目的は、日本野球界のピラミッドの頂点にいるプロ野球選手がアマチュア時代にいかなる指導を受けてきたのかを明らかにし、アマチュア野球の抱える課題とそれに対する改善策を考察することである。

2. 研究手法

プロ野球選手に対するアンケート調査を行い、プロ野球選手が中学、高校時代にどのような指導を受けてきたのか、そして指導内容にどのような意識を抱いていたのかを分析した。

設問項目は、1. 練習時間 2. 練習内容 3. 野球とそれ以外のバランス 4. 指導者 5. 体罰 6. 故障、上記の6つに分類した。

本調査では、2009年時点の現役プロ野球選手を対象とした。セ・パ両リーグ300人の現役選手に対して質問用紙を配布し、アンケート調査を実施した。アンケート配布日時は、2009年11月23日であり、同11月23日～11月28日の間に回収した。

3. 結果

質問紙の配布数は300であり、回収数は270(回収率90%)であった。このうち、本研究で分析を行う全ての設問に回答したもの(有効回答)は199(73%)であった。

Fig.1と**Fig.2**に、中学・高校時代の平日練習時間と休日練習時間の分布を示した。中学時代では平日で3～4時間、休日では6時間以上7時間未満が多いという結果になった。高校時代では平日で4～6時間、休日では9時間以上が最も多いという結果となった。また、「当時の練習時間について」という設問に対しては、「長かった」と回答した選手が、中学時代では

26%、高校時代では49%であった。**Table 1**にアンケート調査結果の一覧を示した。

練習内容について、「効率的な練習だったと思う」という設問に対して、中学時代では35%が「はい」と答え、30%が「いいえ」と答えた。高校時代では54%が「はい」と答え、25%が「いいえ」と答えた。また、「合理的な練習だったと思う」という設問に対して、中学時代では31%が「はい」と答え、32%が「いいえ」と答えた。高校時代では51%が「はい」と答え、24%が「いいえ」と答えた。

野球とそれ以外のバランスについて、「練習・食事・休息のバランスが取れていたと思う」という設問に対しては、中学時代では46%が「はい」と答え、29%が「いいえ」と答えた。高校時代では47%が「はい」と答え、31%が「いいえ」と答えた。また、「野球・勉強・遊びのバランスが取れていたと思う」という設問に対しては、中学時代では40%が「はい」と答え、42%が「いいえ」と答えた。高校時代では、30%が「はい」と答え、50%が「いいえ」と答えた。特に高校時代の野球においては、半分が野球とそれ以外のバランスが取れていなかったということが分かった。

指導者について、「指導者の指示通りに練習していたと思う」という設問に対して、中学時代では69%が「はい」と答え、14%が「いいえ」と答えた。高校時代では77%が「はい」と答え、12%が「いいえ」と答えた。また、「自分が指導者になった時に、同じ内容の指導をしたいと思う」という設問に対して、中学時代では18%が「はい」と答え、55%が「いいえ」と答えた。高校時代では34%が「はい」と答え、37%が「いいえ」と答えた。中学において、半数以上がその指導者と同じ指導はしたくないと思っていることが分かった。

体罰について、「指導者から体罰を受けたことがある」という設問に対して、中学時代では46%が「はい」と答え、50%が「いいえ」と答えた。高校時代では47%が「はい」と答え、47%が「いいえ」と答えた。このように中学・

Fig.1 中学・高校時代の平日練習時間

Fig.2 中学・高校時代の休日練習時間

高校とともに4割を超える選手が体罰を経験している。しかし、「体罰をどう考えますか?」という設問に対しては、中学では13%が「必要である」と答え、70%が「時には必要である」と答えた。それに対して「できればなくすべきである」と答えた選手は12%、「絶対になくすべきである」と答えた選手は4%、「わからない」と答えた選手が1%であった。また、高校では15%が「必要である」と答え、68%が「時には必要である」と答えたのに対し、「できればなくすべきである」と答えた選手が13%、「絶対になくすべきである」と答えた選手が3%、「わからない」と答えた選手が1%であった。

故障について、「オーバーワークによるケガ

を経験したことがある」という設問に対して、中学時代では43%が「はい」と答え、52%が「いいえ」と答えた。高校時代では51%が「はい」と答え、43%が「いいえ」と答えた。また、「球数制限を受けたことがある」という設問に対して、中学時代では19%が「はい」と答え、77%が「いいえ」と答えた。高校時代では20%が「はい」と答え、77%が「いいえ」と答えた。特に高校時代には約半分がオーバーワークによる怪我を経験していることが分かった。そして球数制限を受けたとしている選手は2割にとどまった。

Table 1 中学・高校時代の練習に関するアンケート調査結果一覧

	中学			高校		
	はい	いいえ	どちらとも いえない	はい	いいえ	どちらとも いえない
1. 練習内容について						
Q. 効率的な練習だったと思う	35%	30%	35%	55%	25%	20%
Q. 合理的な練習だったと思う	31%	32%	38%	51%	24%	26%
Q. 自分で考えて野球に取り組む 習慣や能力が養われたと思う	63%	13%	24%	78%	13%	10%
Q. 指導者や先輩からやらされていた 野球だったと思う	19%	58%	24%	25%	61%	14%
Q. 自発的に野球に取り組む、 楽しくプレーできたと思う	66%	12%	22%	64%	14%	22%
2. 野球とそれ以外のバランスについて						
Q. 練習・食事・休息のバランスが 取れていたと思う	46%	29%	25%	47%	31%	23%
Q. 野球・勉強・遊びなどのバランスが 取れていたと思う	40%	42%	18%	30%	50%	20%
3. 指導者について						
Q. 指導者の指示通りに練習していたと思う	69%	14%	17%	77%	12%	12%
Q. 自分が指導者になった時に、 同じ内容の指導をしたいと思う	18%	55%	28%	34%	37%	29%
Q. 指導者の人間性を見習いたいと思う	48%	23%	29%	59%	17%	24%
Q. 指導者が練習時間内にタバコを吸っていた	50%	50%		43%	57%	
Q. 指導者が選手の前で飲酒していた	17%	83%		11%	89%	
4. 体罰について						
Q. 指導者から体罰を受けたことがある	46%	50%	5%	47%	47%	7%
Q. 先輩から体罰を受けたことがある	36%	56%	8%	51%	43%	6%
5. 故障について						
Q. オーバーワークによるケガを 経験したことがある	43%	52%	6%	51%	43%	6%
Q. ケガを我慢してのプレーを 強要された経験がある	26%	67%	7%	31%	63%	6%
Q. ケガを予防する体制が整っていたと思う	17%	64%	19%	29%	47%	23%
Q. 球数制限を受けたことがある	19%	77%	4%	20%	77%	3%

4. 考 察

高校生では50%が効率的、合理的な練習をしていたとしている。しかし、実際にその練習時間を見ると、中学時代では平日で3～4時間、休日では6時間以上、高校時代では平日で4～6時間、休日は9時間以上が最も多くなっている。また、中学時代は26%、高校時代は49%が練習時間を長いという感想を持っていることから、これは明らかに練習時間が長すぎであ

り、効率的で合理的な練習が出来ているとは思えない。半数以上がオーバーワークで怪我をしたことがあり、また約3割がケガを我慢してのプレーを強要された経験があるというアンケート結果からも、このような非効率的・非合理的練習は10代の選手にとって選手生命を脅かす非常に危険なことであると言えるだろう。大会日程が過密な場合は、怪我を押しての強行出場をもたらすことにもつながると思われる。本調査の対象選手たちは、幸運にもアマチュア選手

として大成してプロ選手となったのであるが、能力を持ちながらプロへの道を断念せざるを得なかった選手がいたとしたら不幸なことである。このような現状に対し、指導者は選手に対して本当の意味での育成ということを考えなければいけない。コンディショニングや怪我の予防に関する意識や知識、そして、正しい練習内容を教えることによって、選手の最適な育成をすることができると思われる。投手の場合は肩や肘への負担が特に大きいため、高校までの間はアマチュア野球界全体として球数制限の規定を設ける必要があると考える。

このような「真の育成」には指導者の力が欠かせない。しかし、模範となるべき指導者が、練習時間内に喫煙をしていたという回答が中学、高校でそれぞれ50%、43%に達していることや、学生の前で飲酒をしているという回答も中学で17%、高校で11%見られたことは問題であると考えられ、こうしたマナーを改善していく必要があるだろう。また、指導者の指示通りに動くのではなく、自分で考えて行動する力を養うのも重要な育成である。「自分が指導者になった時に、同じ内容の指導を行いたいと思う」という設問に中学では55%、高校では37%が「いいえ」と回答していることは大きな問題である。

また、学生は勉強・スポーツ・遊びのバランスが取れていなければいけない。野球のみに打ち込むのではなく、勉強や息抜きの遊びもするといったバランスが重要である。こうして様々な経験をすることこそが、精神力の向上につながると思われる。

また、体罰といった大きな問題もある。高校時代に、指導者から体罰を受けたことがあるという設問に対して「はい」と回答した選手が47%、先輩から体罰を受けたことがあるという設問に対して「はい」と回答した選手が51%

存在した。「指導者」と「先輩」両方の設問に対して「はい」と回答した選手は34%であり、指導者あるいは先輩のどちらか片方の設問に対して「はい」と回答した選手は29%であった。このように多くの選手が体罰を経験していることが明らかになったが、体罰に関しては、時には必要であるといった考え方が圧倒的である。しかしながら、自分が指導者になったときに同じような指導をしたいという回答は少なかった。指導の手段として体罰が必要と考えている一方で、自らが受けた体罰については許容できないと考えている選手がいるものと思われる。以上のような本研究の結果は、プロ野球選手がアマチュア野球においてどのような育成を受けてきたのかを明らかにし、日本野球界を支えるアマチュア野球の発展に貢献できると考える。

5. 結 論

本研究は、日本野球界の頂点にいるプロ野球選手が、アマチュア時代にいかなる指導を受けてきたかを明らかにすることで、アマチュア野球界が抱える課題とその改善策について考察したものである。現役プロ野球選手へのアンケートからは、非効率的・非合理的で長すぎる練習時間によるオーバーワークや怪我の問題、指導者のマナーの問題、野球と勉強、遊びのバランス、そして、未だに根強く残る体罰などの問題が明らかになった。それらの問題に対して、指導者を含めアマチュア野球には育成という観点を取り入れる必要があることが分かった。本研究は、300人の現役プロ野球選手に対してアンケートを行い、日本野球界の第一線で活躍するトップアスリートの意見を集約できたことに大きな価値を見いだせるだろう。本研究を通じてアマチュア野球の環境が整備され、今後の日本野球界全体の発展の一助になれば幸いである。