



中学硬式指導者インタビュー

Big Inning!

東村山シニア
シニア・リーグ

40年以上の歴史を誇る熱いチームだ。
昨秋には、同チーム出身の2選手がドラフト指名され、
プロ入りを果たすなどうれしい出来事もあった。そんなあこがれの先輩たちへ続こうと、
球児たちは寒さに負けず白球を追い掛けている。

取材・構成/江口義忠 写真/BBM

今月の
監督

渡邊弘毅

わたなべ・こうき/1967年4月29日生まれ。東京都出身。小学から野球をはじめ東村山シニアの6期生として入団。日体荏原高でも野球部に所属し、主に外野手としてプレーした。その後、地元の少年野球チームを指導し、2003年12月から東村山シニアのヘッドコーチを務め、04年5月に前監督の退任に伴い監督就任。以降、10年以上にわたり、チームの指揮を執っている。



しっかり食べられる 体づくりの重要性

——10年以上の監督経験の中には、鈴木昂平選手（三菱重工名古屋→オリックス）やオコエ瑠偉選手（関東一高→楽天）といったプロの世界へと羽ばたいた教え子もいますね。

渡邊 このチームとしては、今までに5名がプロへ進んでいますが、私が監督として指導した教え子からは彼らが初のプロ野球選手です。同時に2人ですから、チームにとって本当にうれしい出来事でしたね。

——長年の監督経験をとおり、現在の中学野球についてはどのように感じていますか。

渡邊 ひと昔前と比べると、現在の子どもたちは全体的に体が弱いと感じることがあります。足が遅く肩も弱い……。いいセンスを持っている子はいるのですが、体の各パーツが弱く基礎体力がない。何よりも驚いたのは食事の量の少なさでした。そこで私が監督になってからは、食育を始めたり、ト

レーニングの内容も少しずつ変えていきました。ただそんな中で、オコエは足が速く、肩も抜群に強かった。飯も人一倍食べていましたよ。ですから、当時は投手にも挑戦させてみたのですが、スピードは出てもストライクがまったく入らなかった（苦笑）。

——ベンチには、栄養補給用のシェーカーも置かれていました。あれも食育の一環でしょうか。

渡邊 まだ中学生ですから、筋肉をたくさん付けようという意味ではありませんよ。どちらかと言えば、疲労回復や栄養バランスのためのリカバリー系のプロテインですね。ウチでは、食べる大切さや野球選手にとっての栄養の重要性について、保護者の皆さんへの勉強会を毎年のように開催して理解してもらおうようにしています。当然、子どもには成長差もありますし、体の大きい・小さいはあります。しかし、しっかり食べることでできる体をつくらなければ高校野球でも通用しません。ある程度の体をつくって技術的なことも教えていくという方針ですね。

——体力強化を優先させながらも2015年も関東大会に出場するなどチームの実力は常に安定していますよね。

渡邊 基本的には「勝つこと」がやはり大事だと思っています。指導においてはいろいろな考え方がありますが、子どもたちには、勝

つ喜びや勝って得る経験をとおり成長して欲しい。チームに“勝ち癖”をつけていくことは意識していますね。とはいえ、練習試合では全選手にプレー機会やチャンスを与えますし、その中で結果を出した者がレギュラーになるというのは子どもたちも自覚しているはずですからね。

チーム愛の源は OBとの深い交流

——では、勝敗以外のところで監督が考えているチームづくりとはどのようなものでしょうか。

渡邊 私が考えているのは、皆さんのOBがいつでも顔を出してくれるようなチームづくりですね。「もうあのチームには行きたくない」とか「監督の顔なんて見たくない」となるのではなく、卒団してからも時間があれば後輩たちに会いに来てくれるような雰囲気大事にしたいと考えています。私自身もこのチームのOBですし、私を手伝ってくれるコーチ陣の中にもOBは多くいます。立場的には監督・コーチではあっても、選手たちとは東村山シニアの先輩後輩という間柄でもある。つまり「後輩たちを強くしたい」という想いがチーム愛となって形になっていけばいいと思います。

——ちなみに今日（取材日）も多くのOBが来ていますね。

渡邊 今日は3年生たちの卒団試



卒団した第39期生となる3年生たち。春からは高校野球への活躍の舞台を移す



積極的に食育に取り組むチームでは、1.2kgのタッパ飯が目安となる。監督自らご飯をよそう。この日は超大盛りカレーとプロテイン、ゼリーというメニューだった

合と小学生たちの体験イベントとして『東村山シニアまつり』を開催したのですが、大学生になったOBたちが応援に駆け付けてくれました。ちなみに、高校野球が終わった高校3年生たちのOB戦も毎年開催するのですが、それにも大勢のOBが参加してくれます。中には高校で野球を辞めてしまった子でも、ウチのOB戦には参加してくれるんですよ。

——卒団したからといって縁が切れるわけではない、ということですね。

渡邊 はい。チームで毎年行う夏合宿があるのですが、そのときに顔を出してくれるOBたちもたくさんいます。そのときは必ず、子どもたちの前で講話をしてもらいます。先輩たちの高校野球や大学野球の生の声を聞くだけで、子どもたちには大きな刺激になりますからね。

——そのような深いつながりが、チームの強さの秘密でしょうか。

渡邊 そうですね。とはいえ、ウチは他チームと比べても練習量は多いと思いますし、指導も厳しくしています。土日は専用球場でみっちりやりますし、平日もティー打撃などができる練習場がありますから水曜日はチームで集まって練習しています。逆に言えば、これだけ厳しい練習をしているのだから、なんとか選手たちを勝たせてあげたいというのが私の思いでもあるんです。

——では、練習のない平日についてはどのような指導をされていますか。

すか。

渡邊 まず野球については、土日のチーム練習に対する考え方から教えますね。平日は自主練習が中心になりますが、いわば土日は、その成果を発揮する場所になるということ。そのように考えることで、自主トレの重要性も分かってくると思います。

——さらに学校生活には関係しては？

渡邊 まず、チームの決まり事として、通知表のコピーを私に提出させるようにしています。その上で、勉強が苦手な子どもには早い段階で手を打ってあげるようにしていますね。幸いにも、チームの保護者の中に塾の先生をされている方がいますので、土曜日の練習の中で特別塾を開いてもらっています。通知表で「2」以下があった子どもが対象になります。クラブチームだからって野球だけやっていたらいいという時代ではありませんからね。

——それがいわば、野球をとおした人材育成につながるわけですね。

渡邊 グラウンドの中だけいい子にしてあげればいいわけではありま

せんから。

子どもと保護者が一緒に苦勞する先に

——それにしても、先輩・オコエ選手の活躍は、東村山シニアの子どもたちにとっても大きな出来事だったのではないのでしょうか。

渡邊 実は2015年がチームの創立40周年だったのですが、その式典にオコエも出席してくれました。彼は関東一高に行って体もふた回り以上大きくなりましたし、高校で本当に素晴らしい指導を受けたのだなと思いましたね。

——チームにとって40年という歴史は本当に大きな財産ですね。

その上で、子どもたちとの接し方について考えることはありますか。

渡邊 先ほども少しお話ししましたが、やはり学校の成績がまず大事です。将来、好きな高校で野球を続けるためにも勉強は疎かにしてはいけないということを子どもたちには口酸っぱく伝えていきたいですね。そして、40年という歴史もそうなのですが、やはり忘れてはいけないのが「感謝」だと思います。サポートしてくれる周囲



チームの名物メニューは、30分間ノック。一人で休みなくノックの嵐を受ける。この日は卒団の記念に3年生がトライ

への感謝もそうですし、何よりも子どもたちには親への感謝ですよね。野球をするにもお金がかかるわけですし、食事や洗濯、送り迎えなどそうですよね。お母さんたちは朝早くからお弁当作りもしてくれているわけですからね。

——やはりクラブチームの活動は、子どもだけでなく保護者の皆さんとの連携も大事ですよね。

渡邊 子どもたちが、苦しうにタッパ飯を食べる姿や夜中に玄関でこっくりこっくりしながらグラブやスパイクを磨く姿を見て涙ぐむお母さん方もいますからね。そして、保護者の皆さんにはお弁当作りだけでなく、さまざまな当番や係をお願いすることも確かです。そういう意味では、お父さんお母さんのご苦勞も相当なものかもしれません。ただ、よくよく考えてみると親と子が同じグラウンドの中で汗水たらせるのは中学のクラブチームまでなんです。

——確かに、中学や高校の部活動ではできません。

渡邊 そんな苦勞があるからなのでしょうね。卒団式では、必ず子どもから親へ感謝の言葉を送るのですが、もう皆が号泣です。あの感謝の言葉で互いの苦勞も報われるような雰囲気ですよ。そんな言葉が聞けると私自身もうれしくてたまりません。

——最後に今後の抱負などを教えてください。

渡邊 40周年の式典でオコエがこんなことを言ってくれたんです。私から言われた忘れられない言葉という内容でしたが、それは「監督やコーチも同じユニフォームを着て戦うのは野球だけだ。だから、お前が戦うときはいつも俺（監督）が一緒だ」という言葉でした。当時、彼が悩んでいるときに掛けた何気ない言葉ではあったのですが、あのように彼の心に残っていたのは私自身も驚きでした。やはり、子どもにとって指導者の言葉というのは重いのでしょうね。これからは指導は厳しく、そして一緒に戦っていきたいと思います。



埼玉県日高市にある専用球場には、チームの活動模様がたくさん掲示されていた。公式戦でも使用される球場で、充実した練習環境を備えている



Team Data

東村山シニア (東京都東村山市)

部員: 32名 (2年17、1年16) / 監督・コーチ: 10名 / 練習スケジュール: 平日19:00~21:00 (水)、土日9:00~17:00 / 練習場所: 専用球場 (日高市)、ホーム (東村山氏) / チーム公式HPあり

OBが気軽に足を運べる雰囲気。「後輩たちを強くしたい」という思いがチーム愛となって形になっていけばいい

