

プロが教える「野球塾」 毎回メディカルチェックで健康管理

Professional Baseball Academy Kumamoto

元プロ野球選手が指導する小学生・中学生対象の野球塾。野球技術を教えるだけでなく、毎回データを取り、健康管理とケガや故障のケアもしていく。そういう野球塾が熊本に6月誕生し好評だという。校長を務めるのは井手らっきよさん。早速たずねてみた。

JR熊本駅から車で10分程度の道路際に「PBA Kumamoto」と書かれた大きな室内練習場がある。その手前に「PBA整骨院」が隣接、残りスペースは駐車場。全体で約1000坪あるが、室内練習場は約400坪、入ってみると驚くほど本格的。人工芝は、東京ドームに使用されているものと同じもので、天然芝に近い厚みと感触で、柔らかく、滑りもよい。つまり足腰への衝撃が少なく、火傷が起りにくい。

全体は、練習スペース、ピッチングスペースとバッターボックス、そしてバッティングマシンも設置されている。アマチュアでここまでの室内練習場は稀で、プロですら借りに来るくらいの施設である。

詳細はメモ欄を参照していただきたいが、ここで毎日、小学生や中学生が元プロ選手のコーチの指導を受けに来る。校長である井手さんも毎日ではないが、定期的にスクールに参加、みずからからだを動かし、ピッチングなどで子どもの相手をしている。

井手さんは、地元熊本出身で、お父さんが銀行の野球部ということもあって、小さいときから野球に親しみ、熊本第二高校から久留米大学(中退)に進学、プロテストにも合格したくらいである。したがって野球はいわば「半分プロ」で、45歳の今も

100mを11秒台の俊足を誇る。その井手さんが、なぜこういう塾を開いたのか。「小学校から野球をしてきましたが、今思えば、子どものときに本物の野球に触れてみたかった。中学の野球部は150人くらい選手がいたので、バッティングもノックも1人あたりの練習量はほんの少し。高校でも野球を続けましたが、もっと野球をしたかった。野球ができる環境、本物を教えてくれる指導者がいるといいなと思っていたのです」

そういう井手さんの夢をかなえる出資者が現れた。あとは井手さんの幅広い人脈を活かし、すでに7年ほど前から野球教室を展開していた今井謙二氏(元広島東洋カープ)に相談、また今井氏とともに学校教育に関心の高い地主の人に頼みに行ったところ「ぜひ、やりましょう」と土地を提供してくれた。

井手さんは、子どもの野球塾にはもうひとつの要素が不可欠と考えていた。

「ぼくらの子どものころは練習中に水を飲むなという時代でした。今は、水分摂取も科学的に行うし、たとえばヘモグロビン濃度も採血せず測れる時代です。これからはこうした科学的アプローチもしっかりやっていかなければならないと考えていまし



PBA Kumamotoの室内練習場(約400坪)。東京ドームと同じ人工芝。

た。今井コーチも「ここを立ち上げる前から、子どもたちのからだの管理について検討していました。私も長く指導してきましたが、肘が痛い、肩が痛いと訴える子どもが多い。そこまで放置すると、あとのケアがたいへんです。健康管理をきちんとしていれば、早めの対応ができ、ケガも少なくなります。それで井手校長と話し、選手の体組成やヘモグロビン濃度などデータを取りながらケアをされている新生療院院長の松岡龍生先生に協力していただくことにしました」と言う。

子どものからだを守る

取材した9月の段階でこの野球塾の生徒は約160名。ほとんどは学校やリトルリーグなどのチームに属し、練習のない日などにここで指導を受ける。全員、まずは隣接のPBA整骨院で、体重、体組成、ヘモグロビン濃度などをチェック、さらにはからだを動かし、痛みはもちろん動きの異常をチェックする。

そのあと、井手校長、今井、御船両コーチにあいさつ、校長の話と続き、ストレッチなどのウォームアップ、フィールディング(投手はピッチング)、そしてクールダウンで終わる。今井コーチは「子どもたち



右から今井チーフコーチ、井出校長、松岡先生

[メモ] Professional Baseball Academy Kumamoto

校長 井手らっきよ
代表取締役CEO 岩井良明
取締役 秦真司(元ヤクルトスワローズ/現中日ドラゴンズ・バッテリーコーチ)
チーフコーチ 今井謙二(元広島東洋カープ)
コーチ 御船英之(元福岡ダイエーホークス)
名誉顧問 古葉竹識(元広島東洋カープ監督)
所在地 〒861-4101 熊本県熊本市近見8丁目1246
電話 096-312-0089 Fax 096-312-0082
(PBA整骨院は同住所、電話は096-325-2765)

入校対象 小学1年生~中学3年生
開校日時
小学生コース:月~金18:00-21:00、土17:00-20:00
中学生コース:月~金20:30-23:00、土18:00-20:00
諸費用 入校料21,000円、施設協力費1,050円(月額、1家族2人目以降の子どもは無料)、レッスン料:週1回コース15,750円、週2回コース26,250円(1家族2人目、3人目の子どもの割引、母子家庭割引制度あり)
<http://www.baseball-pba.jp>



練習前にはメディカルチェック（奥右が体組成測定、奥左がヘモグロビン濃度測定）



ヘモグロビン測定には採血不要のアストリムSUが採用されている

の下の名前を覚えるようにしています。下の名前で呼んであげると、子どもたちもリラックスして、素直に言うことを聞いてくれます。また、あまりむずかしく教えないようにしています。大事なことを簡単な言葉で説明する。そしていつも見ている。それだけで子どもは気を抜かず、ほんの1カ月で打球が変わって来たりします。それは保護者の方にもわかるほどです。

コーチは常勤なので、いつも見ている。だから調子や動きが悪いと気がつく。ピッチャーなら、試合での投球数を確認してからなど、からだへの配慮を怠らない。

PBA 整骨院代表でもある松岡先生は、「ここでは必ずメディカルチェックをしてから、練習に入ってもらっています。測定するのは、体組成（部位別も）、除脂肪量（体水分、タンパク質、骨量）、そしてヘモグロビン濃度などで、すべてデータとして記録され、グラフ化されます。保護者の方に説明するときにもそのデータは役に立ち



右が室内練習場外観。左がPBA整骨院。この右には広い駐車場がある

ます。ヘモグロビン濃度の変化を示すことで、保護者の方の食事改善への関心が高くなりました。また、筋肉や関節の痛みについても、データをもって説明するとよく理解していただけます。ケガを起こす前に異常に気がついてあげ、そこで対応してあげれば、ひどい状態にはなりません。好きなスポーツをできるだけ長く続けてほしい。夢を長く持ってほしい。私たちは、そのお手伝いをしているのだと思っています」と語る。



「学習塾やピアノ塾があるのだから、野球塾もあってよい。こういう教室を全国に展開していきたい」と夢を語る井手さんのピッチングフォーム

子どもたちも慣れたもので、何も言われなくても、測定などどんどんこなしていく。井手さんも「ぼくらが子どものときにこういう環境があれば、どんなによかったでしょうね」と言う。もし、練習中にケガをしてもすぐに手当てが受けられる。子どもにとっても、保護者にとっても安心できる。「こういうスポーツ環境がほしかった」、それは井手さんのみならず、多くの人が感じるところだろう。今後は井手さんの「全国展開」の夢が広がる。

末梢血管モニタリング装置

ASTRIM SU

アストリム SU

採血せずに20秒でヘモグロビン量を測定

アスリートのコンディショニングに欠かせない指標、ヘモグロビン量をわずか20秒で測定。選手に負担をかけるため、毎日でも測定が可能です。

「見てわかるアストリム SU」DVDビデオプレゼント実施中

アストリムをより理解していただくためのDVDビデオ「見てわかるアストリム SU」をご希望の方に進呈いたします。

アストリムについては、詳細は下記ホームページもあわせてご覧ください。

分割支払い、リースのご提案もさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

ホームページアドレス：www.systemex.co.jp/astrim

シスメックス株式会社 〒651-0073 兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1

アストリム推進室 ☎ 0120-498620

TEL.078-265-0541(ダイヤルイン) FAX.078-265-0528 E-mail:astrim@systemex.co.jp



セミナー会場では測定を体験するために列ができた