



原動力

「甲子園は実力だけでは計れない『魔物』がある」。関西を率いて過去8回、甲子園に出場した江浦滋泰監督はそう振り返る。06年夏、初戦の文皇雲大付（栃木）に九回1死から3点差を逆転されてサヨナラ負けするなど、大歓声に圧倒されて涙する教え子を見てきた。「大舞台で動じない心の強さを」と導き入れたのが、さまざまなメンタルトレーニングだ。

「真ん中の直球が来た。俺はすり足で体重を乗せ、ボールを右手で押し込んだ。『力キーン』と快音を立て、浜風で流されたボールは左翼席に入った。ホ

緊張楽しむ心の強さ

メンタルトレーニングに成果

国大会で5番に座ったが進塁打を意識し過ぎてフォームを崩し、全4試合で無安打に終わった。あの悔しさは忘れない。「俺は打てる、打てる」と自分の声を携帯電話に録音し、通学中に聞いた。広角に打ち分ける本来の打撃が戻り、「不安はない」と胸を張る。

「一点！しまっていこう」。守備の前、海野裕介捕手（1年）呼び掛け、選手全員がつま先を立てて背伸びし、肩の力を抜くように落とす。へその下にある「丹田」の一点を

意識し集中心力を高める。平常心で試合に臨もうと導いた「気」のトレーニング。心身統一台気道会真支部長の都築誠二さん（52）が11年から指導する。

「猫背にならないで」「尻を引き締めて顔を上げよう」と力が入る体勢を伝える。都築さんは「甲子園で声がかき消されても、統一した姿勢があれば安心できる」と話す。関西は11年夏に初の4強に進出し、メンタルトレーニングの成果も出ている。

【原田悠目】

鳴門工（徳島）や星稜（石川）など高校野球の強豪校を指導する「サクセスプラン研究所」（大阪府交野市）所長の深川英伸さん

（56）が5年前から担当。深川さんは「勝負どころで活躍する姿が想像できれば、緊張感を楽しめる」とプラス思考の大切さを語る。堅田選手は昨秋の中