

# 野球の走塁におけるベースを踏む足の違いと タイム及び体の使い方について

奥村 文洋 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導教員 高橋 佳三

キーワード：ベースランニング 重心速度 重心上下動 上胴回転角速度

## 1. 緒言

私はこれまで野球の走塁において、「左足でベースを踏み体の回転を利用するように」と教わってきた。しかし、右足でベースを踏み次の塁へ直線的に進んだ方が速いと考えた。ベースランニング動作における過程や一連の動作に言及したものは少ない。

本研究の目的は、ベースを踏む足の違い(左右)によるベースランニング動作の違いを比較し、ベースランニング動作の特徴を明らかにし、今後の野球の指導にフィードバックすることである。

## 2. 研究方法

被験者は本学硬式野球部員 8 名であった。被験者に正規のグラウンドで 1 塁ベース手前 15m から 1 塁ベース後 15m(計 30m)までを左右の足で別々に踏ませ、計 2 本全力でベースランニングをおこなわせ、3 次元動作分析をおこなった。本実験で算出した項目はベースランニングのタイム、重心速度・上下動・移動距離、ストライド、上胴、下胴の回転角度・角速度であった。

## 3. 結果および考察

ベースランニングのタイムは左足触塁の方が早い被験者が多かった。重心速度では触塁後の方が増加していた。重心上下動では触塁後の上下動は低くなっていた。重心移動距離では触塁前は左足触塁の方が小さく回れていた。しかし、触塁後は右足触塁の方が小さく回れていた。触塁後の進んだ距離は右足触塁の方が進んでいた。ストライドは触塁前は右足触塁の方が大きかった。触塁後は左足触塁の方が大きかった。触塁前に有意な差が見られた。右足触塁は上胴の回転を利用して進んでいた。左足触塁は下胴を利用して進んでいた。

右足触塁時は左足触塁時に比べて、触塁後のふくらみが小さかった。これは次の塁へより直線的に進もうとしたためと考えられる。重心速度は触塁後の方が速かったのは右足でベースを蹴る感覚になったためと考えられる。触塁後の重心上下動が低くなっていたのは、右足触塁では重心が上下動することなくスムーズにベースランニングができていると考えられる。

左足触塁時は右足触塁時に比べて触塁前のふくらみが小さかったのは左足触塁が右足触塁に比べ触塁前により小さく回ることができていると考えられる。重心速度および重心上下動では触塁前の重心速度が速く、なおかつ重心上下動が低かったのは、触塁前まではスムーズにベースランニングできていることが考えられる。

今回の研究から、脚力・瞬発力に自信がある選手は中間疾走が速いと考えられるため左足触塁の方が有利で、脚力・瞬発力に自信がない選手は右足触塁時ではスムーズに回れるため右足触塁が有利と考えられる。

## 参考・引用文献

内村祐之：ドジャースの戦法。ベースボール・マガジン社

功力靖雄：アマチュア野球教本Ⅲ攻撃のマニュアル。ベースボール・マガジン社

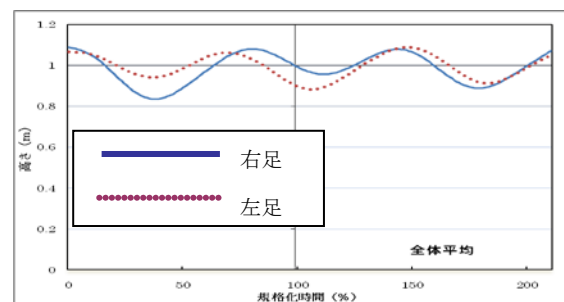


図1 重心上下動