

# 野球における打撃とルーチンに関する一考察

白川 裕二 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 植田 実

キーワード：ルーチン 打撃 精神的

## 1. 緒言

「練習では上手くいくが、試合になれば自身の力が発揮できない」これはスポーツ選手が持つ悩みのひとつであると考えられる。しかし、本番になると技術面や精神面など、様々な側面において、練習以上の力を発揮できる人もいると考えられる。試合で毎年好成績を残すイチロー選手は、バッターボックスに必ず左足から入りバットを下から回し電光掲示板の「I C H I R O」の文字にバットの先端を合わせる。この行為は単なる癖ではなく、練習と試合を繋ぐルーチンと言える。ルーチン (routine) とは慣習の一種で、日常規則的に繰り返される生活様式、とくに一定の手順で行われる仕事である。これを野球で例えると、「ゲーム前の成功パターン、いつもの習慣、儀式」である。

そこで本研究では、大学野球部の試合に出場している選手(ルーチンを行っている選手、ルーチンを行っていない選手)における打撃とルーチンの関係を明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

- 1) 対象 A 大学硬式野球部 45 名
- 2) 研究方法 アンケート調査、ビデオ撮影 (SONY HDR-CX170 で撮影)
- 3) アンケート内容
  - ・ルーチンは実力が発揮できる。
  - ・ルーチンは打率と関係性がない。
  - ・ルーチンは自分の打撃の一部である。

## 3. 結果と考察

春季、秋季リーグ戦の打撃成績を調査した結

果、ルーチンを行っている選手とルーチンを行っていない選手の打撃成績に差は見られなかった。このことから、ルーチンを行うことは、打撃成績の向上に相関はなかったと考えられる。

アンケート結果ではルーチンを行っている選手に限り、ルーチンに対する高い評価が見られた。このことから、打席内での迷いが軽減される。リラックスし自信を持った、安定した心理状態で打席に挑めていると言える。

## 4. まとめ

ルーチンを行うことにより実力が発揮できるのではなく、心理的側面に効果的であることが明らかになった。

本研究では、ルーチンを行っている選手とルーチンを行っていない選手の打撃成績に差はあるのかを研究したが、打撃成績の差は見られなかったため、今後さらに長期の調査を行い、ルーチンを行っていない選手がルーチンを行うことにより打撃成績に差はあるのかを調査し、びわこ成蹊スポーツ大学硬式野球部の競技力向上に繋がる糸口となるようにする。

## 参考文献

- 1) 児玉光雄 (2008) イチロー進化論 日刊スポーツ出版社. pp41-52
- 2) 高妻容一 (2004) 野球メンタルトレーニング 株式会社西東社. pp137-144
- 3) 仲津子・帆足匡司 (2005) 野球におけるルーチンの重要性について 鈴鹿国際大学紀要, 12 : pp147-159