

野球の打撃指導における運動学的研究 —スイング時のヘッドの角度に着目して—

木下 一輝 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：野球，スイング，運動学

1. 緒言

筆者は、小学3年から高校を卒業するまでの約10年間、競技者として野球を続けてきた。現在は地元の中学軟式野球チームの指導者として競技に携わっている。筆者は教師になるうえで、子どもに対して適切な練習方法を提示すること、そして筆者自身が現役時代に悩みを抱えていたスイング時のヘッドの下がりに関心を持ち、本研究を行った。ヘッドの下がりについては筋肉量の増加と共に改善されるという指導者もあり、具体的な練習方法や指導はなかなかされていないのが現状である。そこで、より効果的な練習方法を考案し、学習者に正しいスイングのイメージを持たせ、改善することに重点を置き、野球指導の現場で還元することが本研究の目的である。

2. 研究方法

本研究の調査対象は、中学校2年生の男子学習者である。学習者はチームの中で一番小柄ではあるが、小学校からクラブチームに入部していたこともあり、基礎・基本は確実に定着している。しかしながら打撃に関しては「ヘッドの下がり」が深刻化しており、打率も1割をきる状況である。そこで深刻化している「ヘッドの下がり」を改善するために筆者が考案した。練習方法は、1. ひもを使用しての素振り、2. 上半身のみティーバッティング、3. ゴムチューブを使用してのティーバッティング、4. ティーバッティングの改善、5. 体の開き防止練習法の5項目である。これらの練習項目をビデオカメラで撮影して記録し、学習者の改善点を観察する。また、学習者自身の感想も記録しながら筆者の経験等も踏まえ、有用性について検討する。

3. 考察

約4か月間の練習の結果、学習者の「ヘッドの下がり」についてはまだ完成形ではないが、着実に改善されてきた。右脇の開き、肩が傾くといった悪い癖は多少残るものの、研究当初と比較すると最小限に抑えることができた。また、本研究で提示した5項目の練習内容を習慣的に行わせることで、学習者自身が自身の動きを考え、理解するといったことが感想から観察できた。学習者が自分の動きを理解していれば自分自身の課題を明確にすることができ、将来自分のつまずきに気づき、対応することができる。だからこそ学習者が5項目の練習を取り組み、正しい動きのイメージを掴むことができたというのは非常に有効的な練習になったと考える。

4. 結論

これまで「ヘッドが下がる」といった悪い癖の指導方法というものは少なく、注意止まりで済まされていることが多かった。注意も必要ではあるが具体的な練習方法が提示されてやっと子ども自身は自分の改善点を知り、イメージすることができる。それが「できない子ども」が「できる子ども」になるように指導する第一歩である。「できない子ども」に手を差し伸べること、これは指導者であっても教員であっても欠かしてはいけないことである。

引用・参考文献

前田健 (2013) : 『バッティングメカニズムブック 理論編 バッティングの仕組み』。ベースボール・マガジン社：東京。

前田健 (2013) : 『バッティングメカニズムブック 改善編 動作改善ドリル集』。ベースボール・マガジン社：東京。