

# 投手における手の感覚と制球力の 関連に関する運動学的研究

三浦京介 (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，制球力，手の感覚

## 1. 緒言

筆者自身の12年間の野球経験から投手における手の感覚は大変重要な働きを担っており、手の感覚がある水準以上に達していなければ制球が定まらないと考えられる。プロ野球選手ともなれば手の感覚が変わらないように、風呂に入った際湯船に手を浸けない人もいる。私自身の経験やプロ野球選手の例から、実際に手の感覚と制球力がどれほどの関連性を持っているのか疑問に感じたことでこの研究を進めるに至った。本研究では実験で行わせる練習方法によって投球時の手の感覚を養わせる効果が期待できるかどうかを明らかにする。

## 2. 研究方法

制球力に課題のある本校の硬式野球部の投手 3名に直球 5 球，変化球 5 球の計 10 球投球練習をさせ、捕手の構えた位置に投げ込めた球数を記録する。その際、普段投球練習をする時に手や指先にどんな意識やイメージ持って投球しているのかを質問し、記述する。その後手の感覚が養われると筆者が考えたトレーニングを行わせ、2 週間後もう一度投球練習を行い、トレーニング後のアンケートを取る。

## 3. 本論

○トレーニングの実施

[時間の許す限りボールを持ち続ける]

[仰向けに寝そべり天井に向けて投げる]

[ヒザ立ちでカゴ入れ]

[投球フォームでカゴ入れ]

[軟球地面叩き付け]

## 4. 考察

Aのように失敗を成功に導くため考え、その考えをそのまま体で表現できる器用なタイプは、

カゴ入れのように感覚を少しずつ調整しながら行うトレーニングが有効であると考えられる。一方BとCのように感覚は掴んでいても何故か結果に繋がらないというタイプは、軟球を地面に叩き付けるトレーニングのように投球動作に近い形で徐々に手の感覚を養っていくトレーニングが有効であると考えられる。

## 5. 結論

一見投球による制球力の向上に役立つとは考えにくいトレーニングであるが、徐々にイメージを掴み実験前と後の感覚の違いを確かに感じさせ記述した。手の感覚を養うトレーニング方法を考案し、実験対象者に提示することで制球力に課題のある選手を上達させた本論は価値があると考えられる。今後の課題としてはこの指導法を他の学習者、あるいは指導者にも伝わるように現場で実際の運動の現象に対して一人一人に合わせたオーダーメイドの方法を探索し改良していくことにある。

## 引用・参考文献

落合博光 (2001) 『コーチング 言葉と信念の魔術』ダイヤモンド社；東京

栗山英樹 (2013) 『伝える。言葉より強い武器はない』ベストセラーズ；東京

立花竜司 (2006) 『立花竜司のメジャー流少年野球コーチング』高橋書店；東京

土橋恵秀 (2009) 『野球選手なら知っておきたい「からだ」のこと (送球・投球編)』大修館書店；東京

手塚一志 (2009) 『切れ味バツゲン!! 変化球習得メソッド』高橋書店；東京