

# 中学軟式野球におけるチーム打率向上の為のコーチング活動

市場 雅之（競技スポーツ学科 コーチングコース）

指導教員 北村 哲

キーワード：打率，コーチング

## 1. 緒言

中学軟式野球の課題の一つに、専門種目とは異なる種目を指導している指導者が多く存在することが挙げられる。専門種目としていない種目を指導することは、指導者自身がその種目を経験していないため、指導方法や練習メニューの効果等を理解していないことが挙げられる。この点で、コーチング活動の事例を検証し、指導事例を蓄えることは多くの指導者にとって有用であると考えられる。

著者が指導していたチームは、打撃能力が低く打線につながりがなかったため、サインプレー等の作戦実行が困難であるという問題を抱えていた。著者は監督とともに、詳細な打撃能力の評価から課題および練習メニューを設定および実行することで、問題のパフォーマンスを改善することができた。

本研究は、著者のコーチング活動をより質の高い活動にすることを目的に、上記の活動について、目標設定、計画の立案、実践、評価の一連の過程を検証する（図子，2009）。また、このコーチング過程の記録を詳細に残すことで今後の中学軟式野球の指導者への手がかりとする。

## 2. 調査方法

### 1)調査期間

6月～10月までの約4ヶ月間

### 2)調査内容

コーチング活動の経過について、日記形式で活動を記録した。記録した内容は練習メニュー、試合成績の他、記録には著者と監督の質的なパフォーマンス評価も含め記述した。

### 3)分析方法

チーム打率の変化とコーチングの活動記録からその関連性について検討した。打率の変化は、Microsoft 社 Excel2013 を使用し、一元配置分散分析を行い、有意差が認められた場合に Tukey-Kramer 法による多重比較検定を行い検討した。有意水準は  $P < 0.05$  とした。

## 3. 結果と考察

### 1) プレ評価

チーム打率は、2割4厘であった。選手のスイングスピードが遅く、相手バッテリーとの駆け引きを考えて打席に入っている選手が少なく、打た

されている選手が多かった。

### 2) 課題の選定とメニュー作成

(1) スイングスピードの向上を目的にメニューとして素振りやティー等を多く実施した。(2) 相手バッテリーとの駆け引きのメニューとしてシートバッティングや練習試合等を多く行った。

### 3) 中間評価

チーム打率は2割5分6厘と有意に向上していた(表1)。スイングスピードが上がったことで球を引き付けることができるようになったこと、相手バッテリーとの駆け引きでは相手ピッチャーの特徴を考えて打席に入るようになったことが要因であると考えられる。また、選手は打率の向上を実感することで、高いモチベーションに繋がっていた。

### 4) 最終評価

チーム打率は2割8分1厘であった(表1)。スイングスピードは上がり長打を打てる選手も増え打球の質も良くなった。相手バッテリーとの駆け引きを考えるメニューでは、配球を読み、各自狙い球を設定し捉えられるようになった。また、選手は練習の成果の他、練習メニューの意図を理解することで、自発的なトレーニングに繋がっていた。

表1 チーム打率の変化

	トレーニング前	中間評価	最終評価	多重比較
打数	83	359	690	
安打数	17	92	194	
打率	2割4厘	2割5分6厘	2割8分1厘 *	前<中 前<後

### 4. まとめ

本研究では多面的な評価をもとに2つの課題を設定しトレーニングを行った結果、目的としていたチーム打率の向上に繋がった。この一連の過程において重要なことは、(1) 多面的な評価によりトレーニングの課題を明らかにし練習メニューを設定したこと。(2) 課題が改善されていく経験が選手のモチベーションを上げたこと、(3) 選手自身がメニューの意図をより理解したことが、自発的なトレーニングにつながったことである。

### 5. 主な引用・参考文献

図子浩二(2009) スポーツ選手や指導者に役立つ実践の学としてのコーチング学の一つの方向性についての研究. 日本体育学会大会予稿集 P.101.