

野球未経験者のソフトボール授業による打撃動作の変化について

溝脇 涼 (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：野球未経験者，打球速度，ヘッドスピード

1. 緒言

本研究の目的は、野球未経験者の動きがどのような動作になっているか、また、本研究の結果を基に、どのような練習をしていけばよいのかを導き出し、現場へフィードバックできるバッティングの指導ポイントを明らかにすることである。

2. 研究方法

被験者は、本学ソフトボール I の受講者 5 名であった。実験日はソフトボールの授業計 3 回行った。試技は、テープで各部位にマークをつけ、正規の場所からトスバッティングを行った。

3. 結果

表 1 はヘッドスピードを示したものである。3 回の測定を通して、ヘッドスピードは被験者 5 名中 4 名向上していた。打球速度は被験者 5 名中 3 名向上していた。

4. 考察

打球速度は被験者 5 名中 3 名、ヘッドスピードは被験者 5 名中 4 名向上していた。打球速度とヘッドスピードは比例していくと考えていたが、打つ体勢や肘、膝が遅れて始動したり早く始動したりミートする場所も様々なので打球速度とヘッドスピードは比例しなかったと考えられる。また、田口 (2014) は「腰の回転で生まれた勢いをバットに伝えることでスイングスピードは速くなる」と述べている。この

ことからヘッドスピードを速くするためには、腰の回転を向上させていく必要があると考えられる。

5. まとめ

野球未経験者に対しての指導ポイントとして、ボールを引き付けて打つ練習 (トスバッティングやティーバッティングや外野ノック) を打つ練習をすることで、肩の開きや腰の開きを抑えることができるようになるであろう。

表 1 ヘッドスピード (単位 : km/h)

	1 回目	2 回目	3 回目
A	80.9	84.5	88.1
B	103.9	81.1	87.2
C	102.2	105.8	109.3
D	62.2	65.8	69.3
E	95.2	98.8	102.2
平均	105.1	87.6	91.2
標準偏差	17.5	15.7	15.4

6. 参考文献

田口 壮 (2014) : 田口壮の少年野球コーチング 株式会社 学研マーケティング