

# 野球におけるスイングスピードについて

—大学生を対象として—

鍵田 匡宏 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 新宅 幸憲 村瀬 陽介

キーワード：バットスイング，スイングスピード，打球スピード

## 1. 緒言

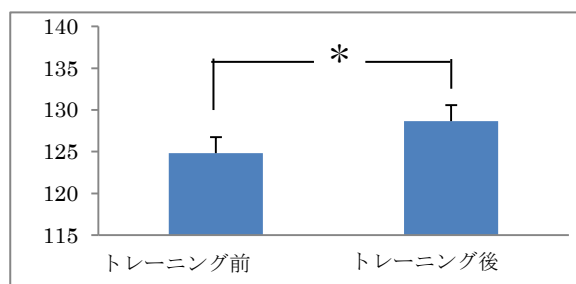
野球におけるチームや個人を分析するには、走（走塁）攻（攻撃）守（守備）から評価することができる。そのうちの攻（攻撃）は、主に打撃力をさしており得点を目指すスポーツにおいて大変重要なパフォーマンスである。バットスイングを速くし、バットスイングの時間を短くすることは打撃パフォーマンスを向上させるためには、非常に重要であり、必ず必要になってくる。球速やスイングスピードに焦点を当てたトレーニングについては十分に検討されていないと澤村らは述べている（澤村，2006）自らの経験から、普段より軽いバットを振り込むことによりスイングスピードが向上するのではないかと考えた。本研究では、誰もが簡単に行える軽いバットを用いたスイングのトレーニングがスイングスピードに与える影響を明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

- 1) 対象者：滋賀県の社会人クラブチーム K チームに所属する大学生野手 6 名を対象とした。
- 2) スイング及び打球スピードの測定：バットスイング及び打球スピードの測定はスピードガン（PRGR）社マルチスピードテスター NEW RED EYES POCKET にて計測した。
- 3) トレーニング方法：少年軟式用バットを使用し、10月1日から11月1日間に週6回、30秒間で一度も静止しない連続スイングを全力で30秒間を1セットとし、対象者は3セット行った。

## 3. 結果と考察

バットスイングにおいて、トレーニング前のスピードが  $124 \text{ km/h} \pm 8.02$  であった。トレーニング後のスピードは、 $128 \text{ km/h} \pm 8.01$  であり、トレーニングを行うことでスイングスピードが  $4 \text{ km/h}$  向上した。（図1）



\* :  $p < 0.01$

図1 スイングスピード (km/h) のトレーニング前後の比較

このことから普段感じているスイングスピードよりも速いスピードを脳に学習させることでバットスイングが向上する可能性が示唆された。

## 4. まとめ

本研究では、誰もが簡単に行える軽いバットを用いたスイングのトレーニングがスイングスピードに与える影響を明らかにすることを目的とした。普段体感しているスピードより、速いスピードを体感することによって、脳に速いスピードを学習させることでスイングスピードが向上する可能性が示唆された。

## 引用・参考文献

澤村省逸ほか 2006年 野球の投球速度・バットスイング速度に影響をもたらす体力因子、岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要第5号，53-62