

# 理想のバットスイングの技術

—2000—2016 年に着目して—

橋本 幸樹 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 黒須 朱莉

キーワード：バットスイング，レベルスイング，インサイドアウト

## 1. 緒言

近年スポーツにおける技術の問題は、運動形態学の中では運動技術論という大きな研究領域として取り上げられており、運動技術という身体操作を上手く行うためのコツを明らかにすることがテーマとなっている。そして、それを把握するためには歴史的な技術の発展過程を明らかにすることが重要であるとされている。野球の技術において、福井(2002)は1965年以降の甲子園大会を中心に、高校野球に金属製バットが導入されたことによりバッティングの技術や戦略にどのような変化があるのかを1993年までを対象に検討した。しかし、近年のバッティング技術はふれられていない。他方、鈴木(2011)は、1897年から2008年までの投手のオーバースローにおける「胴体の動き」の動作の変遷過程を検討しているが、バッティングは対象になっていない。以上の先行研究の検討から本研究は、2000年から2016年の野球のバッティングに焦点を当て、なかでも対象とする時期のバットスイングの理想の技術の内容を明らかにすることを目的とした。そのために2000年から2016年までの理想のスイングの形とスイングをする際の身体の動きを明らかにすることを課題とした。

## 2. 研究方法

文献調査を行った。具体的には2000年から2016年までの野球に関する指導書と技術書および雑誌『ベースボール・クリニック』を調査対象とし計37冊の文献資料を収集した。次に、資料上に記載された理想のスイングと理由、理

想のスイングにおける身体の使い方について、対象(小学生から社会人まで)と使用する用具(金属・木製バット、硬式・軟式ボール)をふまえながらまとめた。

## 3. 結果と考察

2000年から2016年までの文献を検討した結果、37冊中29冊の文献において、すべての対象と使用する用具においてレベルスイングが正しく理想とされていることが明らかになった。その理由は、最もボールにバットが当たりやすくなる合理的な方法であり、強い打球が望め、尚且つダウンやアッパースイングよりもボールに対応しやすくなるからであった。なお、いくつかの文献においては人の感覚や物理的な考え方によってダウンやアッパースイングを評価する記述もみられた。他方で、2010年以降から高校生以上を対象にした文献で、インサイドアウトの軌道で出てくるスイングを理想とする記述がみられた。この考えは、バットを体の近くから出すことで投手の投球に対応しやすくすることを重視するものであった。また、最も理想とされているレベルスイングの身体の使い方は、どの対象においても同様に、肩と腰を水平に回転させること、また後ろの肘をたたむことであった。

## 引用・参考文献

福井元(2002) 高校野球における金属製バットの導入と技術の変容・戦術の変容：昭和40年代以降の甲子園大会を中心に、スポーツ史研究 15: 29-45.