

バント練習が野球初心者のバッティング能力に与える効果

山本 圭佑 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 白木 孝尚

キーワード：野球初心者 バント バッティング

1. 緒言

野球のバッティングでは投手がリリースしたボールのスピードやコースを瞬時に判断し、ボールを見極めて打たなければならない。また打者はベース上で遅くもなく早くもないタイミングで打撃を行わなければならないため、動いているボールと打撃動作のタイミングを合わせる事が重要であると考えられる(石垣, 2016)。

本研究では、野球初心者がバッティングのタイミングを習得するための練習について検討を行い、バント練習が野球初心者のバッティング能力に与える効果について研究を行った。

2. 研究方法

①対象者

本学の野球初心者 12 人。

A 群：バント群 (6 人)

B 群：ティーバッティング群 (6 人)

②評価

30 球の打撃テストを行い、両群ともにトレーニング期間前後の打撃の確率を評価した。

③トレーニング

トレーニング期間は 3 週間とし、週に 2 回のトレーニングを実施した。バント群はバント練習を、ティーバッティング群はスタンドティーを使ったティーバッティングをそれぞれ 30 球行った。

3. 結果

表 1 に示すように、バント群はバントトレーニングを行うことにより、打撃テストにおける、打率、ヒット数、良いタイミングでボールを打つ回数が有意に向上・増加し、空振りと遅いタイミングでボールを打つ回数が有意に減少した。ティーバッティング群では、有意な向上は認められなかった。

表 1 バント群のテスト結果

トレ前	打撃内容						バッティングのタイミング		
	打率	ヒット	空振り	フライ	ライナー	ゴロ	良い	遅い	早い
A	0.733	23	3	9	2	16	3	4	23
B	0.466	14	12	8	3	7	5	17	8
C	0.100	3	15	11	2	2	1	4	25
D	0.266	8	12	4	4	10	2	14	14
E	0.166	5	15	7	3	5	0	3	23
F	0.400	12	7	9	3	10	5	16	9
平均値	0.355	10.8	10.7	8.0	2.8	8.3	2.7	9.7	17.0
標準偏差	0.231	7.3	4.8	2.4	0.8	4.8	2.1	6.7	7.6
トレ後	打撃内容						バッティングのタイミング		
打率	ヒット	空振り	フライ	ライナー	ゴロ	良い	遅い	早い	
A	0.933	28	0	7	4	19	8	5	17
B	0.600	18	3	8	9	10	12	12	6
C	0.466	14	5	10	5	10	0	0	30
D	0.600	18	7	16	2	5	7	3	20
E	0.333	10	7	11	5	7	7	3	20
F	0.566	17	3	5	6	16	6	3	21
平均値	0.583	17.5	4.2	9.5	5.2	11.2	6.7	4.3	19.0
標準偏差	0.200	6.0	2.7	3.8	2.3	5.3	3.9	4.1	7.7
前後の差	0.228	6.7	-6.5	1.5	2.3	2.8	4.0	-5.3	2.0

4. 考察

実験の結果から、バント群は、バントトレーニングにより、野球初心者にとって課題となる、飛んでくるボールを目で捕えタイミングよくバットを当てるといった能力が向上したことが示唆された。ボールをしっかりと見て打つことができないという問題を改善するためには、バントトレーニングが有効であると言える。しかし、ティーバッティング群の方がトレーニング後により強い打球を打つことができていたことから、バント練習だけでバッティング能力を総合的に向上させることはあまり期待できず、バント練習と平行してバッティングフォームの指導やティーバッティングなどでボールを打つ練習を行う必要があることが示唆された。

5. 引用参考文献

河村 剛光 (2007) ボールを追従視するトレーニングが中学野球選手の動体視力及び打撃能力に及ぼす影響. 順天堂大学スポーツ健康科学部.

石垣尚男 (2016) 「野球と眼」, 愛知工業大学研究報告, p125 - 129

塩田充夫 (2015) 「本当の基本が身につく軟式野球入門 打撃編」, ベースボールマガジン社,