

骨盤起こしトレーニングが野球のバットスイングの スピードおよび動作に及ぼす影響

久穂 遼太 (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：古武術，柔軟性，開き抑制

1. 緒言

運動は重心の移動であり，本来人間が持っている力を発揮するのに適した姿勢が存在し，力任せに筋肉運動をする人が多くいると言われている．自身の持っている力を出し切るためには，骨盤を立て，前傾姿勢で競技を行うことが効果的である．

本研究の目的は，古武術の一つである骨盤起こしトレーニングが打撃動作およびスイングスピードに及ぼす影響について分析し，指導現場へのフィードバックに役立つ知見を得ることである．

2. 研究方法

被験者はB大学硬式野球部に所属する野手10名(身長 $173.2\text{cm} \pm 0.06$ ，体重 $68.7\text{kg} \pm 4.2$)であった．

実験は2回に分けて行った．コントロール群は通常の開脚動作，トレーニング群は通常の開脚動作および骨盤を起こした状態での開脚動作をそれぞれ3秒間撮影し，その後スタンドティーを設置し3度全力で打たせた．そしてトレーニング群には骨盤起こしトレーニングを約2週間(週に3度，計6度)指導し，2週間後に両群とも1回目と同様の実験を行った．なお，被験者が最も打感の良かった1球を分析対象とした．

3. 結果と考察

軸脚股関節屈曲角度，軸脚膝関節角度，上脛および下脛回転角度に有意差が見られた．

図1は軸脚膝関節角度を示したものである．インパクト時の屈曲角度はトレーニング前は

140度であったが，トレーニング後では120度となっていた．また，軸脚股関節屈曲角度が大きくなっていったことから打撃時に前傾姿勢になって，軸脚に体重が乗っていることが考えられる．また，上脛および下脛回転角度が小さくなったことで身体の開きが抑えられていることが示された．

4. まとめ

骨盤起こしトレーニングは，身体が前に突っ込んでしまったり，インパクト前後の「タメ」の段階で我慢できずに打ちにいらてしまったりする癖がある選手に有効な練習方法であると考えられる．それを克服することが出来れば身体のギリギリまでボールを引きつけることが可能である．また，柔軟性の向上のためには，トレーニングの期間を延ばすことが有効で，定期的にトレーニングを行わせることが必要であろう．

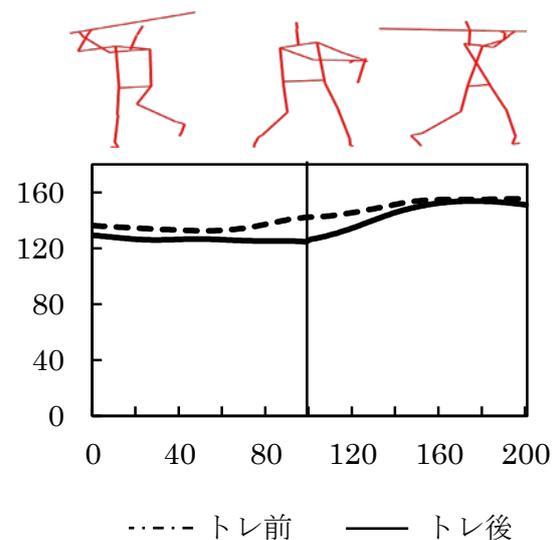


図1 軸脚膝関節角度