

野球における速投の得意・不得意と投動作の関係について

宮原 裕輔 (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：実践，リリース，捻転

1. 緒言

速投とは、単に遠くに投げることを目的とせず、低く遠くに投げることを目的としている。

野球において遠投は単に遠くに投げることを目的としているため、実戦向きではない投球である。速投は低く遠くに投げることを目的としているため、外野手の送球など実戦向きの投球である。

速投は得意・不得意が大きく分かれる分野であるが、不得意な選手の技術向上に関する有効な指導方法はまだ明らかになっていない。

本研究の目的は、速投が得意な選手と苦手な選手の投動作を比較し、速投の得意・不得意でどのような動きの違いや特徴がみられるかを明らかにすることである。さらに、本学野球部や子ども達に野球を指導する現場にフィードバックできる有用な知見を導き出すことを本研究の目的とする。

2. 研究方法

被験者は、本学硬式野球部に所属する選手9名である。そのうち、速投が得意な選手5名、苦手な選手4名で実験を行った。

実験試技は、被験者には十分なウォーミングアップを行った後キャッチボールを行わせ、その後キャッチボールが終わると、順番に40メートル先の集球ネットに向かって速投を3球投げさせた。

3. 結果および考察

捻転角度 (図1) において、得意な選手に

比べて不得意な選手は第2局面の後方への

捻りが大きかった。トップを作る前に後方への捻転を過度に行わず、リリース直前に前方への捻転角速度を大きくすることで、より運動エネルギーをボールに効率よく伝達できるのではないかと考えられる。

4. 結論

速投の得意・不得意で異なる動作で投げていることがわかった。不得意な選手は特に、捻転角度においてリリース前に後方への捻りを小さくしてリリース時の捻転角速度で前方捻りへの速度を大きくする意識を持つことが重要であろう。動きの意識をする際に実践に近い状況で行うことで一連の流れの中で意識することができると考えられる。

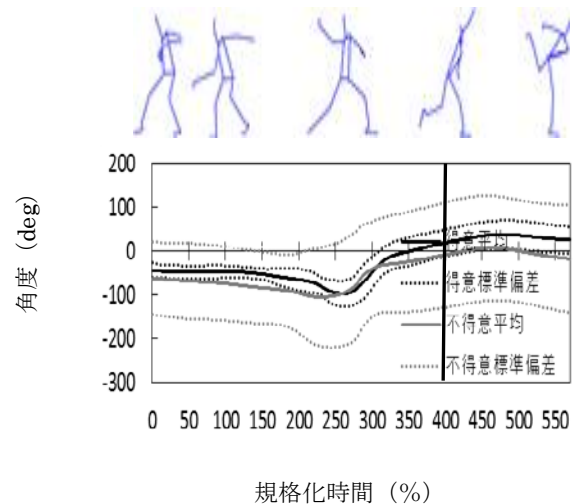


図1 捻転角度