

# 股関節の機能改善トレーニングが打撃動作に及ぼす影響について

赤尾 俊輔 (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：骨盤起こし，静的ストレッチ，等速性単関節筋力，野球，打撃動作

## 1. 緒言

本研究では，野球の打撃動作と骨盤起こし動作の関連性を明らかにするため骨盤起こし動作を応用して股関節の機能改善をすることにより，①骨盤起こしトレーニングが発揮筋力や柔軟性に与える影響，②骨盤起こしトレーニングが打撃動作に及ぼす影響を検討し，野球の指導現場に有用なトレーニング方法をフィードバックすることを目的とした。

## 2. 研究課題 1

本研究の被験者は本学硬式野球部野手 15 名であった。

実験試技は等速性単関節筋力および柔軟性の測定であった。測定後，骨盤起こし群，ストレッチ群，コントロール群の 3 グループに分け，2 週間のトレーニング後，同測定を行った。

その結果，骨盤起こし群，ストレッチ群ともに柔軟性の向上が見られた (表 1)。しかし等速性単関節筋力は全群低下の傾向を示した。このことから，骨盤起こしトレーニング及び静的ストレッチは柔軟性の向上には有効であるが，筋力低下の可能性があることが示された。

## 3. 研究課題 2

研究課題 2 の被験者は研究課題 1 と同じ部活動部員の野手 9 名であった。

実験試技はトスバッティングで，集球ネットに向かって全力でトスバッティングを行わせた。その後柔軟性の測定を行い，研究課題 1 と同様にグループ分けをし，1 週間のトレーニング後，同試技の測定を行った。

その結果，柔軟性の向上は見られた (表 2) が打撃動作における測定項目の全体の共通の関連性は見られなかった。その理由として，これまでに被験者が反復して行ってきた打撃動作に影響を及ぼすにはトレーニング期間が短かったからではないかと考えられる。

## 4. 結論

本研究の結果から，骨盤起こしトレーニング及び静的ストレッチは柔軟性の向上に有効であると示された。しかし筋力低下及び打撃動作に変化が見られなかったことから，骨盤起こしトレーニング及び静的ストレッチを継続し，回旋動作に繋がる「掛布スイング」をトレーニングとして行う必要がある。

## 参考文献

高木斗希夫，湯浅影元 (2002)：野球のバッティングにおける骨盤と下肢の運動，中京大学体育学論叢 44(1)，47-51

表 1: 研究課題 1，股割開脚角度

	トレーニング	前	後
骨盤起こし群	平均	96.0	108.2
	標準偏差	10.1	6.3
ストレッチ群	平均	106.6	109.6
	標準偏差	14.2	11.4
コントロール群	平均	100.6	100.0
	標準偏差	14.9	13.0

表 2: 研究課題 2，股割開脚角度

	トレーニング	前	後
骨盤起こし群	平均	97.7	103.7
ストレッチ群	平均	109.7	113.7
コントロール群	平均	99.0	103.7