

野球の打撃指導における事例的研究

—フライングディスクを使用して—

岩崎 佑太 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：野球，フライングディスク，打撃動作

1. 緒言

筆者は小学校 1 年から大学 3 年の夏までプレーヤーとして軟式野球，硬式野球に携わってきた。現在は，スクールサポートに行っていた中学校の軟式野球部の外部指導者として活動している。筆者が実際に指導していて，「言葉では理解しているが，動作にするとできない」という生徒が多かった。そこで言葉だけの指導ではなく，類似した動きをすることによって実際の動きの技術上達をはかるべきだと考えた。本研究は打撃動作に似ていると考えたフライングディスクスローを練習の中に取り入れ，打撃動作にどのような変化が表われるのかを明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

本研究は，現在筆者が指導をしている中学校の軟式野球部の 1 年生 3 人を対象として，対象者 A，B，C とする。3 人に本研究で取り扱う「フライングディスクスロー」を行った。それを初回，中間，最終日と合計 3 回 VTR で「打撃動作」と「フライングディスクスロー」を撮影する。最終日には 3 人の対象者と指導者に「フライングディスクスロー」をやってみて感想，実験者の変化を聞き，指導の成果を確認する。そして記録した VTR 記録から実施した運動経過の問題点を考察し，対象者，指導者の感想をふまえ，この研究の有用性について検討する。

3. 結果と考察

引手の動き，下半身の使い方にも変化が生まれ良い方向に変化した。対象者 A はこの研究を通してフライングディスクスローが上達した。それに伴って打撃動作のインパクトの位置が実施前は体から遠かったのだが，実施後はインパクトの位置が体の近くに变化した。また，課題の 1 つでもあった打撃動作中に肩が下がってしまう悪い癖も修正されていた。また，肩が下がるのが修正されたのと同時に打撃動作のインパクト時に手首が折れてしまう癖も修正された。対象者 B は野球を始めて半年とまだまだ慣れてない部分が多いだけに顧問教員も一番成長したと言った。一番変化したのが打

撃動作のトップの位置からインパクトまでのバットの出かたが良くなった。フライングディスクスローの際に回転動作と腕を上手く使えるようになり，長い距離も簡単に投げられるようになった。その成果で打撃動作も体の回転動作と腕をうまく使えるようになった。対象者 C は研究初めに比べて腕の動きと体の回転が合うようになった。その結果フライングディスクも安定して飛ぶようになった。それと比例して打撃動作も良くなった。対象者 C は元々打撃動作で振りすぎるといふ癖があったのだが，フライングディスクスローの時に真っ直ぐ飛ばす事を意識することで徐々に修正され，打撃動作の時に振りすぎの癖が修正された。実験者 3 人に共通して言えることは，引手の腕の動きが良くなり，打撃動作がスムーズにできるようになった。また，打撃動作の下半身の体重移動がうまくなった。

4. まとめ

筆者は当初上半身の使い方の感覚に変化が出るだけで，打撃動作そのものには変化はでないと考えていた。しかし，実際には下半身の使い方にも変化が見られ，打撃動作そのものが上達した。今回はフライングディスクスローではあったが，様々な動きに類似点があると考えている。中学一年生や小学生のうちに色々な動きの中で野球の正しい動きを身に付けさせることでその選手の将来にもつながるのではないだろうか。

引用参考文献

- 平野裕一・菊池壮光 (2015) 『最速上達バッティング“勝てる”技術が身につく！究極メソッド』。成美堂書店：東京
- 本間正夫 (2006) 『絶対にうまくなる少年野球打撃，走塁編』。実業之日本社：東京
- 本間正夫 (2007) 『少年野球 (バッティング) のすべて』。主婦の友社：東京
- 池山隆寛・中村好志 (2014) 『バッティング革命』。永岡書店：東京
- 前田健 (2013) 『バッティングメカニズムブック 理論編，バッティングの仕組み』。ベースボール・マガジン社：東京