

不調時におけるバッティングの問題点とその解消に向けての事例研究

杉本 和也 (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，不調時，バッティング

1. 緒言

野球は、9人からなる2つのチームが得点を取り合い、最終的に得点が多い方が勝ちとなるスポーツである。そこで、筆者は攻撃の面に注目して、不調に陥った時にその問題点とそれを修正するポイントを理解することができれば、少しでも調子の波を小さくすることができるのではないかと考えた。そこで本研究では、不調時におけるバッティングの問題点とその解消方法を明らかにする。

2. 研究方法

本研究では、バッティングの不調時における解消方法を明らかにするために、本大学硬式野球部2名にインタビューを行う。そのインタビュー結果で得られた内容から実際に行っている練習方法を実践してもらい、その練習方法から具体的にどこがどのように変化したのか、どういった効果があるのかなどをインタビューし、バッティングの不調に陥った際の、具体的な解消方法を検討していく。

3. インタビュー結果と考察

インタビュー結果から得られた内容から、A選手とB選手のバッティングの問題点と修正するための練習内容をいくつか挙げてまとめた。A選手は、体が先に開いてしまう傾向があったため、それを修正するための練習内容として正面ティー、踏み込み足を開いてのティーバッティングが挙げられた。意識としては、体の真ん中でボールを捉える感覚で練習を行うという答えが挙げられた。B選手は、バットが下から出て、フライの打球が上がるが多かったため、それを修正するための練習内容として、高めのボールのティーバッティング、縦振りが挙げられた。意識としては、ボールまで最短距離で、上からバットを出す意識で練習を行うという答えが挙げられた。A選手、B選手共通して挙げられた問題点として、下半身が使えていない。であったり、体全体が使えていないという問題点が挙げられ、それを修正するための練習内容としてロングティー、ウォーキングスイング、バランスパッドを使用するスイング、タイヤを使用するスイングが挙げられた。その他にもA選手、B選手それぞれのバッティングの問題点に応じた、独自の練習方法などを用いてバッティングの問題点の解消に向けて取り組んでいた。そこで、バットが下から出る。あるいは脇が開

くという問題点に関しては、高めのボールのティーバッティングでバットを上から出しボールを捉える練習、右手と左手を少し開け、ヘッドが下がらないようにスイングする練習、右手と左手の持ち手を変え、右肩を下げないように(右打者だと右肩、左打者だと左肩)スイング、のような練習方法が効果的であった。下半身が使えていないという問題点に関しては、足を大きく開き、下半身の体重移動を意識してスイング、ロングティーで体全体を使ってボールを飛ばす練習、バランスパッドや、タイヤを使用するスイングが効果的であった。体が開くという問題点に関しては、正面ティーでポイントを体の近くに置き、ボールを捉える際には、体を開かないようにする練習、後ろからボールを投げてのティーバッティング、ツイストで下半身が開かないようにする練習などが効果的であった。スイングスピードを上げるためには、連振り、マスコットバットや軽いバットを使い、重さを変えながら、スイングスピードを上げる練習が効果的であった。打つポイントがバラバラという問題点に関しては、置きティーで、止まっているボールを打つことでポイントを掴む、ショートゲームでボールの速さや、コースに応じてポイントまで引き付けて打ち返す練習が効果的であった。無駄な力が入るという問題点に関しては、平行スイングで力を抜き、インパクトのポイントだけに力を入れる練習、タイヤ打ちで、タイヤを打つ瞬間だけ力を入れ、打つ練習が効果的であった。

4. 結論

本研究では、バッティングの調子が悪い時にどういった問題点があるのか。そして、その問題点を解消するためにどういった練習をすればよいのかについて明らかにすることである。そこで、2人へのインタビューを通して、バッティングの調子が悪くなる原因や、悪い時のポイントがどこなのかを理解し、それを直すための練習方法を理解し、継続してその練習に取り組むことができれば、調子の波を少なくできると考えられる。

引用・参考文献

- 野村克也 (2013) :『私が見た最高の選手、最低の選手』。東邦出版：東京
松井秀喜 (2015) :『エキストラ・イニングス僕の野球論』。文藝春秋：東京