

# ティーバッティングを用いた打撃指導における事例研究

平井 飛雄馬 (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，ティーバッティング，スポーツ運動学

## 1. 緒言

筆者は、小学3年から大学までの約13年間、競技者として野球を続けてきた。その中で様々な指導者に会い、様々な指導を受けた。筆者は教師になるうえで、バッティングに対して苦手意識をもった選手に対し、適切な練習方法を提示する事を目的に本研究を行った。そこで、ティーバッティングに着目しバッティングに欠点が見られる選手に、より効果的な練習方法を考案できないかと考えた。本研究では、対象者自身に自分の動きを理解させ、対象者の技術向上につなげることを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は、本学の硬式野球部の選手3名でそれぞれをA, B, Cとする。学習者は、どの対象者も小学生の頃から野球を続けており、基礎等は十分に取得できている。しかしながら打撃面に対し、どの対象者も苦手意識をもっており、どのように練習を行えばいいのか悩んでいる。そこでバッティング技術の向上を行うための練習方法を考察した。練習方法は、1. 上半身のみのティーバッティング、2. 歩いてのティーバッティング、3. タオルを使用するティーバッティング、4. 後ろからのティーバッティング、5. 真横からのティーバッティング、6. 斜めからのティーバッティング、7. シャがんでから割りを作って打つティーバッティングの7項目である。これらの練習項目をカメラで撮影して記録し、学習者の改善点を観察する。また、学習者自身の感想も記録しながら筆者の経験等も踏まえ、有用性について検討する。

## 3. 考察

約2か月間の練習の結果、対象者は研究を始めたとき戸惑いがあった。まずは、対象者の考え方やイメージを変えないことには悪い癖は直らない。しかしながら7項目の練習を提示し、実施させていくうちに、対象者自身の考え方やスイングのイメージに大きな変化が見られた。まず対象者Aには後ろからのトス、真横からのトス、斜めからのトスを実施させた。対象者Aは体が小さく、強い打球を打つ意識が先走ってしまい、からだの前につつまれてしまっていて、打つポイントも前になっ

ていた。実施後対象者Aは、フォロースルーが以前より大きくなり、体が前に突っ込んでしまう悪い癖も改善することができた。そして、ボールを引きつけて逆方向へ打つイメージを持つことができた。対象者Bには上半身のみのティーバッティング、タオルを使用するティーバッティングを実施させた。対象者Bは実施する前、肩が下がってしまうという悪い癖から、脇が開いてしまいヘッドが下がってしまっていた。実施後対象者Bは平行にバットを出す感覚、そして脇を閉めてスイングを行うイメージはできたが、完全に悪い癖を改善することができなかった。対象者Cには歩いてのティーバッティング、シャがんでから割りを作って打つティーバッティングを実施させた。実施前は、下半身が上手く使えていないため、体重が後ろに残ったままスイングしていた。実施後は、完全に改善したとは言いがたいが、以前よりも体重移動がスムーズに行えるようになった。そして、下半身の使い方を理解させることができ、以前より打球が強くなった。どの対象者にも意識の変化が見られた。

## 4. 結論

本研究で7項目の練習を対象者にそれぞれの欠点の矯正に有効的な練習を提示・実施し、それを観察した。改善方向に進めることができたが、悪い癖を改善することができたものや、完全に改善されたとは言えないものもあった。バッティング指導において指導者はよく選手たちを観察し、その選手に対してどのような指導が必要なのかを見極めることが必要である。選手に考えさせることも時には必要であり、選手自身の感覚も大切にしなければならぬ。筆者自身も指導者になった時に、選手に対していいイメージを持った練習ができるような工夫を凝らし、選手一人一人に親身な指導を心掛けて、悩める選手の手助けができるよう努めていきたい。

## 引用・参考文献

- 江藤省三 (2008) 『考える力を身につける野球練習メニュー200個人技術・組織プレー』。池田書店：東京
- 田尾安志 (2003) 『絶対うまくなるバッティング』。日本文芸社：東京