

中学野球の投球指導におけるワンポイントアドバイスの効果
—高低のコントロールが定まらない原因となる「カみのテイクバック」と
「潰れた投球フォーム」の改善事例—

喜久田雄紀¹⁾, 松下雅雄²⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院

²⁾鹿屋体育大学

キーワード: 中学校野球, ピッチング, ワンポイントアドバイス, コントロール

【要 旨】

本研究は, 中学校野球における指導者がコントロールの定まらない投手 2 名に対して, ワンポイントアドバイスを施すことで, 投球パフォーマンスの改善を図った過程を報告したものである. そのワンポイントアドバイスの効果を, 映像等を用いて投球フォームがどのように変化したのかを検証し, 合わせて内省報告, パフォーマンスの変化についても検討した. 指導者によるコントロールが定まらない原因として, 「カみのテイクバック」と「潰れた投球フォーム」を見立て, 両被験者にはこれを改善する“動きの感覚”としての「ワンポイントアドバイス」を教示した. その結果, 選手の内省に指導者の意図した変化が見られ, コントロールにおける改善も見られた. また, 肩・肘の痛み及び下半身の疲労感の軽減において改善が見られ, “指導者の施したワンポイントアドバイス”が効果的であり, さらに適切なアドバイスによる障害予防の可能性が示唆された. しかしながら, 球速が低下する場合も生じ, さらに適切なワンポイントアドバイスを検討することが明らかとなった. 現在では, 両被験者とも, 改善した投球動作を意識しながら練習に励んでおり, 今後は更なる活躍が期待される.

スポーツパフォーマンス研究、2、121-130、2010年、受付日：2010年7月1日、受理日：2010年8月16日
責任著者：喜久田雄紀 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 m096008@sky.nifs-k.ac.jp

**A coach's advice for junior high school pitchers:
Improvement of poor ball control caused by overly stiff
follow-through and incorrect pitching form**

Yuki Kikuta¹⁾

Masao Matsushita²⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: junior high school baseball, pitching, pointed advice, control

[Abstract]

The present study reports how a baseball coach at a junior high school attempted to improve the pitching performance of two pitchers who had a problem with poor ball control by giving them detailed advice. Effects of the advice were verified by various means, including pictures of their pitching form. Changes in the pitchers' self-reports and performance were also examined. The coach concluded that the pitchers' unstable control was caused by overly stiff follow-through and incorrect pitching form. To help the pitchers improve, he taught them to be aware of their movements. The changes that the coach intended were observed in the players' comments about their form, and their control also improved. Moreover, shoulder and elbow pain and fatigue in their lower extremities were also reduced. This suggests that the coach's advice was effective. Furthermore, it is possible that the coach's advice prevented the pitchers from being disabled in the future. However, because the velocity of the ball decreased sometimes, additional advice appears to be necessary. At the time of this writing, the two pitchers are practicing hard while being aware of their improved pitching motion.