

# 映像フィードバックを用いた練習がバッティング技術に与える影響

寺井宏文<sup>1)</sup>, 立正伸<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>大三輪中学校

<sup>2)</sup>奈良教育大学

キーワード: 野球, バッティング, 映像フィードバック

## [要 旨]

本研究は、現役大学野球選手に対し、映像フィードバックを用いたバッティング技術の練習の有効性を明らかにすることを目的として、継続的に映像フィードバックを用いたトレーニングを4週間行った。トレーニング期間中、他者からの指導は行わず、映像を見て選手自ら改善点を考え練習した。実験では、被験者の着眼点や練習効果等についての自由記述アンケートを実施するとともに、トレーニング前後での打撃パフォーマンスと動作の変化を検討した。映像フィードバックを用いたトレーニングの後、打撃パフォーマンスが向上し、打球速度は速くなったがスイングスピードは遅くなった傾向がみられた。また動作では、インパクト時の腰と肩の回転角度が増加し、最大角速度が腰、肩、バットの順にあらわれ、インパクトの瞬間に近づいた傾向がみられた。これらの動作の変化は、被験者の主観的評価と一致する傾向であった。この結果から、映像フィードバックを用いた継続的な練習は、野球のバッティングのパフォーマンス向上に有効であり、トレーニングに伴うバッティング動作の変化は、バッティングの巧みさを向上させることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 3, 138-152, 2011年, 受付日:2010年12月17日, 受理日:2011年11月22日

責任著者:立正伸 奈良教育大学教育学部保健体育講座〒630-8528 奈良県奈良市高畑町

tachi@nara-edu.ac.jp

-----

## Effects of practice using video feedback on batting technique

Hirofumi Terai<sup>1)</sup>, Masanobu Tachi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Omiwa Junior High School

<sup>2)</sup>Nara University of Education

Key Words: baseball, batting, video feedback

## [Abstract]

In the present study, active college baseball players practiced with video feedback for 4 weeks in order to clarify the effects of the video feedback on batting techniques. During the training, each player watched the video without guidance from others. They decided for themselves what points might be improved, and then practiced them on their own. They completed an open-ended questionnaire that

asked about their findings and effects of the practice with video feedback. In addition, their batting performance and motions were examined before and after the training. After the training using video feedback, the batting performance tended to be improved and the ball speed became faster, but the speed of their swing became slower. While they were batting, the rotation angle of their hips and shoulders increased at the time of impact with the ball. The angular velocity reached its maximum in the following order: hips, shoulders, and bat. And the timing of maximum angular velocity became closer to the moment of impact. These observed changes were in agreement with the player's subjective assessment. The present results suggest that continuous training using video feedback can be effective for improving batting performance in baseball, and the changes in batting motion may improve batting skills.