

# 大学野球選手における傾斜台を用いた打撃トレーニングが試合での打率に及ぼす影響

## - 打撃動作中の身体重心の移動に着目して -

蔭山雅洋<sup>1)</sup>, 中島 一<sup>2) 3)</sup>, 鈴木智晴<sup>3)</sup>, 前田明<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学

<sup>2)</sup> 阿南工業高等専門学校

<sup>3)</sup> 鹿屋体育大学大学院

キーワード: バッティング, 正確性, タイミング調整, 練習方法, コーチング

### 【要旨】

本事例の A 選手 (年齢; 22 歳, 身長; 166.1 cm, 体重; 60.0 kg) の打撃動作は, 打撃方向への身体重心の移動が大きく, 内省報告では身体 (上半身) が突っ込むこと, タイミングがとりづらいことが得られた. そこで本事例は, 上半身が突っ込む動作を改善することを目的とし, 傾斜台を用いた打撃トレーニングが野球打撃の正確性に及ぼす影響を試合時での打率とティーバッティングによる打撃動作から検証することとした. 4 週間のトレーニングの結果, A 選手のスイング速度はトレーニング前後に変化がなく, 打率はトレーニング後 (3 割 6 分 4 厘; 11 打数 4 安打) がトレーニング前 (2 割; 5 打数 1 安打) に比べ向上した. また打撃動作は, 踏み出し局面およびスイング局面における打撃方向への身体重心の移動距離が減少した. これらの結果より, A 選手は身体重心の並進運動が小さくなったことで, ボールとのタイミングを合わせる動作を習得し, このことが打撃パフォーマンスの向上に影響したと示唆される.

よって, 傾斜台を用いた打撃トレーニングは, 上半身が突っ込み, タイミングがとりづらい野球選手に対して, 打撃パフォーマンスを高めるための有効な手段であることが示唆された.

スポーツパフォーマンス研究, 9, 94-110, 2017 年, 受付日: 2016 年 11 月 1 日, 受理日: 2017 年 2 月 28 日

責任著者: 蔭山雅洋 891-2393 鹿屋市白水町 1 番地 mkageyama@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*\*

### **Effects of practicing batting with an inclined step on the batting average of a university baseball player: Focusing on his weight shift when batting**

Masahiro Kageyama<sup>1)</sup>, Hajime Nakashima<sup>2) 3)</sup>, Chiharu Suzuki<sup>3)</sup>, Akira Maeda<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> National Institute of Technology, Anan College

<sup>3)</sup> Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: batting, accuracy, timing control, practice method, coaching

### **[Abstract]**

Problems with the batting motion of player A (22 years old; height, 166.1 cm.; weight, 60.0 kg), according to his self-examination, were that, when batting, he moved his upper body with the result that his body weight shifted ahead too much, and that he found it difficult to grasp the correct timing for batting. The purpose of the present study was to examine effects on the accuracy of his hitting of using an inclined step in batting practice that had the purpose of correcting his upper-body motion. His batting average during games and his motion when tee batting were recorded. After four weeks of this training, the speed of his swing did not change, but his batting average improved from .200 (1 hit in 5 at-bats) to .364 (4 hits in 11 at-bats). Also, his batting motion improved in that the distance through which his weight shifted toward the batting direction in the stepping and swing phases decreased. This suggests that, because of the decrease in the shift in his weight, his timing improved and that, in turn, resulted in the improvement of his batting performance.

These results suggest that batting practice with an inclined step may be an effective method to use with baseball players who, when batting, tend to move their upper body excessively and have difficulty getting their timing right.