

野球における一塁ベースへの走法の検証
- 駆け抜け動作とヘッドスライディング動作の比較 -

岡本直輝, 山岡涼也
立命館大学スポーツ健康科学部

キーワード: 野球, ヘッドスライディング, 一塁ベース, 駆け抜け

【抄 録】

本研究は、野球における打者の一塁ベースへの走塁において駆け抜ける動作とヘッドスライディング動作タイムの比較を行い、一塁への走法について検討した。

大学野球部の選手 13 名を被験者とし、ホームから一塁ベースまで疾走させた。一塁ベースを駆け抜ける動作と一塁ベースでヘッドスライディングを行う動作を 3 回ずつ行わせた。一塁ベース手前 7m の位置から一塁ベースまでの動作をハイスピードカメラで撮影し、画像からランニングタイムを算出した。大学野球チームの 54 名を対象にヘッドスライディングについてアンケートを実施した。

ヘッドスライディング動作タイムが駆け抜ける動作タイムより有意に短い値を示した ($p < 0.05$)。ヘッドスライディング動作タイムが駆け抜け動作タイムよりも短い者ほど、一塁ベース近くに手を付いていることが明らかとなった。また野球選手 54 名を対象としたアンケートで 40% の選手がヘッドスライディング動作で手などに受傷したと回答した。

本研究結果は、ヘッドスライディング動作を行うと駆け抜け動作よりも速くなる可能性を示したが、ヘッドスライディング動作を習得することで機動力ある野球を展開できる可能性があると考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 232-243, 2019 年, 受付日: 2018 年 7 月 23 日, 受理日: 2019 年 5 月 7 日
責任著者: 岡本直輝 525-8577 草津市野路東 1-1-1 立命館大学 naoki-o@ba.ritsumeikan.ac.jp

* * * *

**Styles of running to first base in baseball:
comparison of the run-through and diving styles**

Naoki Okamoto, Yamaoka Ryouya
Ritsumeikan University

Key words: baseball, diving head-first, first base, run-through

【Abstract】

The present study examined the styles of running to first base that baseball players have been taught to use. The times taken by batters using a run-through style and a diving style were compared.

The participants, twelve members of a university male baseball club, were instructed

to run at full speed from home plate to first base using the run-through and diving styles, three times each. Their runs were filmed with a high-speed camera from a position 7 m in front of first base, and their running times were calculated from the films. In addition, a questionnaire about the diving style was completed by 54 members of the baseball team.

The running times using the diving style were significantly shorter than when the run-through style was used ($p < 0.05$). The data also revealed that the participants whose diving style running times were shorter than their run-through times were diving with their hands near first base. On the questionnaires, 40% of the players on the team responded that they had experienced injuries, such as to their hands, when they had used the diving style.

The results of this study suggest that the diving style may be faster than the run-through style, but if players are trained in the diving style, their baseball playing may become more maneuverable.