

# 野球において超速球を見るトレーニングが打撃パフォーマンスに与える即時効果

中島大貴<sup>1)</sup>, 桜井伸二<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 中京大学大学院 体育学研究科

<sup>2)</sup> 中京大学 スポーツ科学部

キーワード: バッティング, スポーツビジョン, ビジュアルトレーニング, タイミング, 正確性

## 【要旨】

本研究の目的は、野球において超速球を見るトレーニングが打撃パフォーマンスに与える即時効果を明らかにすることであった。大学硬式野球部に所属する打者 5 名に、ピッチングマシンから約 165km/h で投射される超速球を打席で見るトレーニングを 15 球×2 セット行わせ、その前後に約 150km/h で投球されるボールを 10 球打撃するパフォーマンス測定を行わせた。トレーニング前後の主観的な打撃感覚の変化を調べるためアンケート調査を行い、客観的なパフォーマンスの変化を調べるために高速度ビデオカメラで打撃動作を撮影した。その結果、全ての分析対象者が「トレーニング後は投球が遅く感じた」と回答した。また、個人差はみられたものの、その感覚は一定時間継続することが示唆された。さらに、トレーニング後では全ての分析対象者がより投手側でボールをインパクトしていた。一方で、トレーニング前後で空振りの割合に変化はなく、打撃の正確性は向上しなかった。そのため、打撃の正確性を向上させるためには普段から継続的に超速球を見る、あるいは打撃するトレーニングを行うことが重要であることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 481-491, 2019 年, 受付日: 2019 年 2 月 18 日, 受理日: 2019 年 11 月 28 日

責任著者: 中島大貴 〒470-0393 豊田市貝津町床立 101 h.nakashima.0921@gmail.com

\*\*\*\*

## **Effects of visual training with very fast balls on batting performance in baseball**

Hiroataka Nakashima, Shinji Sakurai  
Chukyo University

Key words: batting, sport vision, visual training, timing, accuracy, baseball

## 【Abstract】

The present study examined effects of visual training with balls pitched very fast on batting performance. The participants, 5 university baseball players, received training in which they stood in the batter's box and looked at balls shot from a pitching machine at 165 km/h. The training was repeated with 15 balls in each of 2 sets. Before and after the training, the players tried to hit 10 balls that were pitched at 150 km/h. So

that any changes in subjective hitting sense after the training could be identified, the players completed a questionnaire on that topic. In addition, their pre- and post-training batting performance and their batting motions were recorded with a high-speed video camera. All participants reported that the ball speed appeared to be slower after the training. Although there were some individual differences, that feeling seemed to be maintained for some time. Furthermore, when batting after the training, all participants made contact with the ball farther forward over the plate than before the training because of their improved perception of the ball. On the other hand, the number of strikes did not change, that is, there was no improvement in batting accuracy. The discussion suggests that, in order to improve batting accuracy, training with viewing very fast balls and hitting fast balls should be conducted regularly.