

野球内野手における送球の正確性を高める練習方法の提案

川口啓太¹⁾, 八木快²⁾, 磯和純一郎²⁾, 奈良隆章³⁾

¹⁾ 明治大学商学部

²⁾ 筑波大学人間総合科学研究科

³⁾ 筑波大学体育系

キーワード: 一塁送球, ターゲット, 三塁手, 送球テスト, 内省

【要旨】

本研究は内野手の一塁送球の正確性を高めるための練習方法を提案することを目的とした。筆者の考案した一塁送球時のターゲットの設定方法によって送球練習を一定期間実施することをトレーニング方法とし、一塁送球を行う際にターゲットを特別に設定していない、内野手を専門とする大学野球選手1名(A選手:年齢20歳,身長171.2cm,体重69.0kg,競技歴12年,内野手歴12年)を対象に、計8回トレーニングを実施した。各トレーニング日において、A選手には三塁手の定位置付近で捕球したゴロを一塁手の中心よりも左側をめがけて送球させ、これを30回繰り返させた。トレーニング実施前後に行った一塁送球テストの結果に向上傾向がみられたこと、A選手の内省において本トレーニング方法に対する肯定的な記述が見られたことから、一定の効果が期待できる。さらに、A選手の内省から、ターゲットを意識する中で導き出される動作に対する気づきがあることも示唆された。しかし、本研究では、動作比較を行っておらず、今後トレーニング効果を一層明確にするためには、動作分析をはじめとした詳細な検討が必要となるだろう。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 459-471, 2019年, 受付日: 2019年7月24日, 受理日: 2019年10月24日

責任著者: 川口啓太 明治大学商学部 168-8555 東京都杉並区永福 1-9-1

0715kawa@meiji.co.jp

Method for training a baseball infielder in order to improve his throwing accuracy

Keita Kawaguchi¹⁾, Yoshiki Yagi²⁾, Junichiro Isowa²⁾, Takaaki Nara³⁾

¹⁾ Meiji University

²⁾ Graduate School, University of Tsukuba

³⁾ University of Tsukuba

Key words: infielder's throws to first base, target, third baseman, throwing test, introspective reports

【Abstract】

The present study investigated a method for training a baseball infielder that was

aimed at increasing the accuracy of his throws to first base. In the study, a university baseball player (player A, age 20 years, height 171.2 cm, weight 69.0 kg, baseball experience 12 years, infield experience 12 years) who had no specific target when throwing to first base was given 8 sessions of training with the present authors' method for setting up a target. In every training session, the player stood at third base, caught a ground ball, and threw it to the left side of the first baseman, repeating this 30 times. After that, the accuracy of his throws to first base improved. His introspective reports were positive, for example, he reported that he had become aware of the importance of the motion he made toward the target. However, because this study did not include any comparison of motions, more detailed analysis of infielders' motions should be conducted in order to clarify further the effects of this training.