

軟式野球において打席前にウォーターバッグを使用することの提案

町元昂希^{1),2)}, 杉山 敬^{2),3)}

¹⁾ 福岡教育大学教職大学院教育学研究科教職実践専攻

²⁾ 東亜大学人間科学部スポーツ健康学科

³⁾ 立命館大学立命館グローバル・イノベーション研究機構

キーワード: スイング速度, トレーニングバット, 即時的効果, 体幹回旋, 活動後増強

【要 約】

本研究は大学男子軟式野球選手を対象に、打席前にウォーターバッグを使用することを提案するため、実際に使用した選手の内省を調査した。被検者は競技歴 10 年以上の選手 10 名とした。ウォーターバッグエクササイズ実施後に使用感とスイング速度に対する内省を確認するため、3 kg のウォーターバッグを用いて、最大努力で回旋運動を連続で 10 回行った後に全力でスイングを実施した。その後、ウォーターバッグの使用感とスイング速度に対する内省報告をとった。その結果ウォーターバッグを使用した感想は、多くの被検者が「実際に振ると水が左右に動きウォーターバッグに振られている感覚があった」と回答した。身体の中のどの部位に変化を感じたかに対しては「体幹部の腰」という回答が多く、ウォーターバッグ使用後は「腰の回旋速度が速くなった」、「腕よりも腰が先に回旋していた」などの回答があった。速くバットを振れたかについては、被検者全員が「速く振れている感覚があった」と回答した。トレーニングバットと比べた使用感は、全員が「ウォーターバッグ」に好印象を抱いた。以上のことから、大学男子軟式野球選手は打席前にウォーターバッグエクササイズを行うことにより、スイング速度の内省に好影響を感じる事が明らかとなった。

スポーツパフォーマンス研究, 13, 209-216, 2021 年, 受付日: 2020 年 12 月 25 日, 受理日: 2021 年 4 月 14 日

責任著者: 杉山敬 525-8577 草津市野路東 1 丁目 1-1, t-sugi08@fc.ritsumei.ac.jp

* * * *

Suggestions of exercising with a water-bag before batting: rubber-ball baseball

Koki Machimoto^{1),2)}, Takashi Sugiyama^{2),3)}

¹⁾ Graduate School, University of Teacher Education Fukuoka

²⁾ University of East Asia

³⁾ Ritsumeikan University,

Key words: swing velocity, training bat, acute effect, rotation of trunk,
post-activity enhancement

【Abstract】

The present study investigated the brief reports to suggest an exercise with a water-bag before batting in male collegiate rubber-ball baseball. The participants were ten players with more than ten years' experience in baseball competitions. In the exercise, after the participants performed ten repetitions of a twisting motion with a water-bag weighing 3 kg, they swung the bat as fast as they could. After their exercise, they described how they felt about using the water-bag and whether they thought it had influenced their swing velocity. Many of the participants reported a feeling of being twisted around by the water in the bag. They also felt some change in their lower trunk. After they exerted the exercise, they felt that their lower trunk rotated more smoothly and faster than their arms. It seemed to them that their batting swing became faster. All participants agreed that the water-bag exercise was more effective than ordinary exercise with a training bat. The participants' impressions suggest that exercising with a water-bag before their batting may have positively influenced a batter's swing velocity.