

# 野球のバッティングパフォーマンスを高めるためのスイング動作習得法

中島一<sup>1)</sup>, 凶子浩二<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学大学院

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学

キーワード: 野球, バッティング, 動作習得法, 地面反力, モーメントアーム

## 【要 旨】

大学の男子野球選手が、打撃動作を改善するためのトレーニングを行い、パフォーマンスを向上させた事例である。ヘッドスピードを効率よく高める打撃動作を習得するために、下肢が受ける地面反力とそれが身体に回転運動を生じさせる要因となるモーメントアームなどの力学的要素に配慮しながら、自らの打撃動作を構想設計して新しい動作を習得した成果である。力学的な原理に則った下肢の動作、体幹部の動作、構え方、バットの出し方、グリップの握り方、先取り動作などの新しい動作を習得した結果、打率・飛距離に関する結果がともに大きく向上した。また、打撃練習中に生じていた身体各部の張りが減少するとともに、心理的・身体的な余裕が生まれ、打撃以外の練習にも積極的に取り組むことができるようになった。本事例研究によって、パフォーマンスが長期に渡って停滞した場合には、新しい動作を構想し習得する必要がある、そのためには科学的な知見に則って行うことの重要性が示唆された。そして、この科学的な要素で再考した動作は、感覚・経験的な要素へと変換し主観的な情報として体感・体得していく必要性も示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 202-210, 2009年, 受付日:2009年6月6日, 受理日:2009年9月16日

責任著者:中島一 〒774-0017 徳島県阿南市見能林町青木 265 阿南工業高等専門学校

nakashima@anan-nct.ac.jp

-----

## **Acquisition of a new swing improved batting in baseball**

Hajime Nakajima<sup>1)</sup>, Koji Zushi<sup>2)</sup>

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

<sup>2)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: baseball, batting, acquisition of new swing, ground reaction, moment arm

## **[Abstract]**

The present report describes how a male university baseball player succeeded in improving his batting as a result of changes made in batting practice. In order to

increase his head speed efficiently, he devised and acquired a new batting movement, taking into account dynamic elements including the feedback from the ground to his legs that caused his body to turn. His new batting movement, including leg motion, body motion, posture, swing, grip, and forward motion, in accordance with those dynamic principles, resulted in a significant improvement in his batting average and in the distance that the ball traveled after being hit. Furthermore, tension in various parts of his body during batting practice decreased, and he was more relaxed both physically and psychologically. This enabled him to have a positive approach to other aspects of training in addition to batting. The results of the present study suggest that when there are long periods in which an athlete's performance does not change, new motions should be devised and mastered. It is important to take a scientific approach when doing that.