

野球のスイング速度と走力の相関性について

殖栗正登 (高知ファイティングドッグス)

目的 野球のスイング速度の相関性データは徐脂肪体重や体重、背筋、握力との相関性が報告されているが練習であれだけ走るのに走力との相関性の報告はほとんど見ない、そこでより現場でスプリントトレーニングの有効性を選手に説明できるように走力と打力の相関性を独立リーグの野手で検証してみた。

方法 スピードマックスで2メートル離れたところから5回スイング速度を計測、スパイクは履いている。スプリントは10・30・50メートル走をストップウォッチで2回、および300メートルシャトルランを計測した。

	10M	30M	50M	シャトル分	スイング速
C	1.93	4.68	6.97	1.06	138
J	1.87	4.54	6.84	1.2	138
K	1.65	4.1	6.25	1.05	136
M	1.88	4.67	6.88	1.05	133
P	1.76	4.43	6.75	1.07	132
A	2	4.98	7.31	1.13	131
E	1.8	4.78	7.23	1.17	131
F	1.76	4.51	6.75	1.07	130
G	1.62	4.11	6.28	1.02	125
D	1.63	4.18	6.17	1.06	123
B	1.95	4.78	6.97	1.06	122
L	1.79	4.53	6.94	1.04	120
H	1.67	4.17	6.35	1.05	119
O	1.8	4.39	6.6	1.09	119
N	1.6	4.08	6.19	1.01	115
I	1.61	4.12	6.32	1.05	113
平均	1.77	4.44	6.67	1.07	126

結果

スイング速度上位二人テストはチームの平均以下でスイング速度との相関性は見られなかった
トップ5位を見ても平均値を超えているのは一名のみであった。

考察

以上のことからスイング速度とスプリント能力と乳酸系能力は相関性が低いことがわかった。
スイング速度をあげるには、徐脂肪体重や体重、背筋、握力など鍛えることが有効と考えられる。

現場への提言

スイング速度とスプリント能力の相関性は低いので野手におけるスプリントトレーニングはあくまでも走塁のトレーニングとしてとらえるべきである。スイング速度を速めるにはウエートトレーニングで筋肉量を増やし、筋力を上げるトレーニングを行い、食事を管理して体重を増加させることも大切である。