

## バットスイングにおける指導言語のデータに基づいた定義づけと 体力要素との関連についての実践報告

久村浩<sup>1</sup>、平間康允<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>合同会社 ベストパフォーマンス、<sup>2</sup>酪農学園大学大学院

【背景】野球の指導において使われる指導言語は様々存在するが、近年、特に投球指導における指導言語のいくつかは数値化（定義づけ）されるようになってきた（「ボールの”キレ” = 回転速度や回転軸角度」など）。しかしながら、打撃指導においてはそのような定義づけがまだ少なく、具体化されていない指導言語が散見される。本研究では、そのような主観的指導言語の一つである「打撃時の後ろ手側の肩の状態」を定義づけし、その改善に資する体力要素を検討することで、より良いトレーニング指導およびコーチング法を見出すこととした。

【実践報告の目的】「打撃時の後ろ手側の肩（以下、右肩）がかぶる」という指導言語が示す現象を数値化し、打撃パフォーマンスデータと関連性の高い体力要素を抽出することにより、打撃指導やトレーニング指導に活かした事例を報告する。

【対象者または対象チーム】右打ちの高校硬式野球部の選手14名（年齢：16.4±0.5歳、身長：170.4±6.4cm、体重：65.9±9.2kg）を対象とした。

【測定環境】グラウンドにて、バットスイング（ZEPP BASEBALLを使用し、置きティ台でインコース及びアウトコースを計測（以下、BS））および体力測定を行った。

介入方法：指導者に右肩がかぶる選手（以下、NA群7名）およびかぶらないの選手（以下、NM群7名）を抽出してもらい、各選手のスイング特徴と体力要素（柔軟性）との関連を検討した。

測定手順及び分析方法：BSの分析項目はスイングスピード（以下、SS）、バットの垂直角度（以下、VA）、迎え角（以下、AA）とした。柔軟性については、上体反らし、投球腕椎間距離、股割り、左右開脚、胸椎回旋可動域（以下、FED）を測定した。各項目におけるNA群とNM群間の差を比較検討した。統計処理には対応のない検定を用い、有意水準は5%未満とした。

結果：NM群よりもNA群の方が有意にBSにおけるVAとFEDにおいて高値を示した（ $p < 0.01$ ）。

【考察】結果より、指導者が言う「右肩がかぶる」はVAのことであると考えられ、その動作に至る要因の一つはFEDの大きさであることが示唆される。したがって、FEDの数値改善が、NA群のようなスイングの矯正の一助となる可能性がある。

【現場への提言】競技パフォーマンスにおける動作の使用部位、競技特性に合った動作面をトレーニングする、またはパフォーマンスと相関関係のある体力要素をトレーニングする従来のプログラム作成の方法に加え、現場指導者の指導言語を数値化することで、課題がより具体化し、その動作と関連性の高い体力要素に絞ったトレーニング指導が可能となる。これにより、現象とコーチングの選手-指導者間における共通理解の促進が期待できる。