

## スプリントドリル導入が盗塁局面にもたらす効果

### - I 県立KS高等学校野球部を対象に -

物部将大

金沢星稜大学 人間科学部

**【現場へのアイデア】** 部活動指導において、競技練習のみならずスプリントドリルを実施することで、盗塁時間短縮に繋がることが示唆された。ドリルを用いる場合は、タイムだけではなく、ストライド及びピッチのどちらにトレーニング効果が生じているのかを把握する必要がある。盗塁走などを実際に撮影し、個々の特徴を理解することでスプリントドリル導入によるトレーニング効果を高められる可能性が考えられる。走りやトレーニング時は正しい姿勢、強度など様々な調整が必要であり、動画撮影などを通して、ストライドやピッチといった内容をフィードバックできる環境にてトレーニングを実施していくことが重要である。

**背景：**盗塁成功率向上により、得点できる可能性が高まることから、陸上短距離種目に用いられるトレーニングが効果的であると考えた。

**目的：**スプリントドリル導入によって盗塁局面にもたらす効果について明らかにすること。

**対象者：**I 県立KS高等学校硬式野球部に所属する高校1年生11名(身長：172.6±4.5cm、体重：65.3±5.9kg、競技歴：7.2±1.7年)であり、陸上経験を有する者はいなかった。

**方法・期間：**週4回スプリントドリルを3週間実施した。実施内容は、①30mごとにピッチ及びストライドを意識させる120m変換走②片足ハイニー(ミニハードル)③ラダーとし、3週間同じ内容で実施した。

**測定環境：**I 県立KS高等学校野球場。

**測定手順及び分析方法：**トレーニング介入前後(pre、post)に一塁から二塁への盗塁走を行かせた際の動画を高速カメラ(JVC社製、GC-LJ25B)で撮影した。リードは一塁ベースから3.3mに統一した。被験者は投球動作に反応してスタートし、スライディングで二塁まで進塁した。動画上のタイムコードを利用し、リアクションから二塁到達までのタイムを求めた。被験者は2試技行い、到達タイムが短かったものを分析対象とし、平均速度、ストライド及びピッチを求めた。トレーニング前後における到達タイム、各被験者の1歩ごとのストライド及びピッチの比較は対応のあるt検定を用いた。有意水準は5%未満とした。

**結果：**盗塁走においてpost(4.03±0.10秒)はpre(4.12±0.10秒)に比べて有意に速かった(p<0.05)。2名はストライドが有意に減少し(p<0.05)、ピッチについては1名のみ有意に増加した(p<0.05)。平均速度においてはドリル介入前後で有意な差はみられなかったものの、各被験者内の比較では1名有意に減少し(p<0.05)、1名有意に増加した(p<0.05)。

**考察：**スプリントドリル導入によって、二塁到達タイムが短くなったことから、有効なトレーニングであると考えられる。しかし、ストライド及びピッチについては、被験者ごとに異なる結果となったが、全体を通してピッチの向上がみられたことから、ドリル導入がピッチに与える影響が大きいと推察される。到達タイム短縮により、ドリル導入によってリアクションからスライディングまでの盗塁局面全体に作用した可能性が考えられる。