

外野手の落下予測における運動プログラム試案

白川 航平（201511927、体操コーチング論）

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード： 背面キャッチ、飛球処理、内省調査

【目的】

外野手の飛球処理における動作の中でも落下予測は最も重要な要素の1つである。しかしながら、落下予測に特化した練習メニューや、落下予測時に問題となる自然環境への対応を扱った指導書は存在せず、指導現場では、形式張った練習のみ行われている。これらの問題を解決するために、落下予測における多様な運動プログラムが必要と考えた。

本研究では、落下予測に着目し運動プログラムを考案、実践し、運動プログラム前に外野手に関する現状調査、運動プログラム後にアンケートを用いて運動プログラムの内省調査をすることで、落下予測の向上を狙いとした運動プログラムにおける実践的な知見を明らかにすることを目的とした。

【方法】

T 大学硬式野球部員 13 名(男性)を対象に、外野手に関する現状調査を実施後、落下予測に着目した運動プログラム(全 4 種類)を 2 日間で 2 回実施した。各課題を 5 分間ずつ行い、その後各運動プログラムに関する内省調査を行った。内省調査は各課題の達成度、興味度、困難度、予測能力の向上、新メニューの可能性について 5 件法で行い、また自由記述を求めた。

なお、使用した道具はグラブ、硬式野球ボール(ミズノビクトリー 大学試合球 直径 74.8mm 重量 141.7g) 2 球、テニスボール(ダンロップ直径 65.4mm 重量 56.0g) 1 球、発泡スチロールボール(SP-E20H 少年野球家庭室内練習球) 1 球の計 4 種類であった。

【結果と考察】

運動プログラム前に実施した外野手に関する現状調査では、現在の練習メニューに満足しておらず、改善する必要があることが明らかとなった。また、落下予測に着目した運動プログラム実施後の内省調査における達成度、興味度、困難度の 3 つの観点において、困難度にばらつきはあったものの、達成度・興味度の項目では全ての運動プログラムにおいて高い数値を示した。本調査の結果を踏まえると、普段の練習の前後や合間に今回の運動プログラムを加えることで単調さを軽減できるのではないかと考えられた。また、場所を選ばない少人数での練習に

有効ではないかと考えられた。さらに、天候などで場所が限定された場合には限られた練習メニューのみであったが、今回の運動プログラムを加えることで多様な練習を行うことができる。なお、全 4 種類の運動プログラムにおける「新しいメニューとして取り入れたいか」という質問の全体平均値は 4.2 であった。

運動プログラム別の自由記述において、背面キャッチでは「落下地点を予測する練習法として効果的である」という回答が 6 件あり、この回答が最も多かったことから、背面キャッチが本運動プログラムの中で最も落下予測における練習法としての有用性が考えられた。



図1 「背面キャッチ」の様子

また、発泡スチロールボールでフライキャッチの自由記述において、「不規則にボールが動くため素早く反応する練習になる」という回答が 4 件あった。これはボールが不規則に変化するため落下地点を予測することができず、素早い反応で捕球していたことによるものと推察された。

【結論】

本調査より、実施した全 4 種類の運動プログラムの自由記述で具体的な肯定的回答を得ることができた。また、達成度・興味度・困難度の 3 つの観点の考察から、現状の課題である練習の単調さを改善できると推察できた。よって本研究で作成した運動プログラムは、落下予測における能力向上をねらいにした運動プログラムとなる可能性を有すると考える。今後は、運動プログラムの内容ならびに実施による効果をより詳細に検討する必要があると考えられた。