

カウンタースイング動作に対して抜刀動作が与える影響に関する一考察

山下 陽希 (201512055、体操コーチング論)

指導教員：長谷川 聖修、本谷 聡

キーワード：捻転動作、タメ、バッティング

【目的】

野球のバッティングにおいて、いかにバットを速く振ることができるかが、バッティングの優劣を決める重要な要因であると考えられる。その中で、捻転動作は、スイングスピードを決める一つの要因として考えられる。しかし、捻転動作は容易に身につけられるようなものではない。

また、近年、運動部活動における指導者が技術指導を行うことができず、部員が十分な指導を受けることができないという状況が生じている。

そこで、本研究では、T大学の野球部に所属する学生10名を対象として、カウンタースイング動作に対して抜刀動作が与える影響について調査し、簡易な模擬刀を用いた抜刀スイングを通じて捻転動作や腕力の指導を実践できる可能性を探ることを目的とした。

【方法】

1. 対象:T大学の硬式野球部に所属する学生10名(男性:10名、身長:175.3±5.3、体重:75.1±8.4)
2. 達成課題:カウンタースイングでは、1回だけ音が鳴るスイングができること

抜刀スイングでは軸が引っかかることなく、背中側に落ちるスイングができること

4. 調査手順:グーグルフォームによる事前アンケートを行った後、介入前カウンタースイングを10スイング、次に介入課題である抜刀スイングを達成課題が成功できるようになるまで行った。その後、介入後カウンタースイングを10スイング行い、最後にグーグルフォームによるアンケートを行った。

【結果と考察】

1) カウンタースイングと抜刀スイングの興味度は、「とても楽しかった」と回答した者が60%、「楽しかった」と回答した者が40%となり、共に高い値を示した。カウンタースイングの難易度について「とても難しかった」と回答した者が20%、「難しかった」と回答した者が60%、「どちらとも言えない」と回答した者が20%という結果になった。抜刀スイングの難易度について「とても難しかった」と回答

した者が40%、「難しかった」と回答した者が50%、「どちらとも言えない」と回答した者が10%という結果になった。カウンタースイングと抜刀スイングの関連性について、「とてもある」と回答した者は80%、「ある」と回答した者は10%という結果になった。

2) 本研究では、抜刀スイングを介入課題として、カウンタースイングがどう変化するかについて調べ、スイング時に音が1回鳴ることを達成課題として設定した。また、カウンタースイングの成功率が80%以上の者を○群、50%以上80%未満の者を△群、50%未満の者を×群の3つの群に分けた。介入前後の全体比を比較すると、○群が30%から60%、△群が0%から30%、×群が70%から10%へと変化した。



図1 カウンタースイングの失敗例(左)と成功例(右)

【結論】

本研究の結果から、抜刀スイングは、難易度は高い一方で興味度も高いことが示され、楽しいと回答するという傾向が明らかになった。また、動作局面的比較から、抜刀スイングで練習することによって、捻転動作やタメが誘発される事例が明らかになった。カウンタースイングは、準備動作において捻転動作やタメを引き出す点で優れた用具であるが、大変高値であり、広く普及することは難しいと考える。現在、小・中・高等学校などでは、打撃に関する技術指導があまり行われていない実態を考えると、今回試みた模擬刀による抜刀スイングは、楽しく、捻転動作やタメを引き出す方法のひとつとして期待できる。今後は、この研究で得られた知見を活かして、さらなる工夫や改善を加えて研究を継続していきたい。