

体幹部へのテーピングが野球における 打撃のパフォーマンスに及ぼす影響

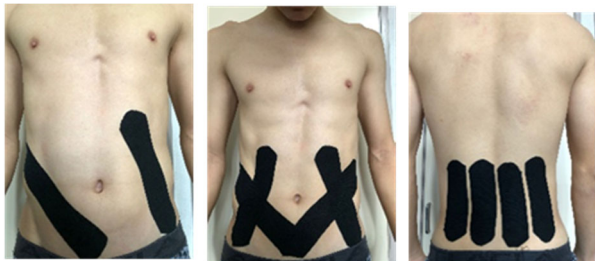
大竹野 拓実 (福岡教育大学)

1. 目的

キネシオテープとは粘着性に優れた伸縮性テープであり、テープのもつ伸縮性によって、筋機能を促進する効果があると考えられている。本研究では、体幹部の筋へのキネシオテーピングが、野球における打撃パフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを明らかにすることを目的とした。

2. 方法

対象は、F大学硬式野球部に所属する男子学生8名とし、被験者に対しそれぞれ、テープなし(コントロール群)、回旋の際に使われる内・外腹斜筋にテープを貼付し、回旋を誘導する方法(誘導テーピング群)、左右の内・外腹斜筋にテープを貼付し、回旋を制限し安定性を高める方法(制限テーピング群)、背中側へのテープを貼付し、体幹部の安定性を高める方法(背面テーピング群)の4条件において実験を行った。テーピングの貼付は、加瀬ら(1987)の方法を参考にした(写真)。



誘導テーピング (右打者) 制限テーピング 背面テーピング

写真 キネシオテープの貼付方法

なお、測定項目は、静止球打撃時におけるスイングスピード、打撃の正確性、テープ貼付による身体感覚への主観的評価(VAS)とし、被験者にウォームアップを15分程度行わせた後にテープを貼付し、5球程度の試打を行い、その後、各測定を実施した。

3. 結果と考察

スイングスピードを比較したところ、誘導テープ群が他のテープ群に比べ、有意に高い値(制限テープ群 $p<0.01$, 背面テープ群 $p<0.05$)を示した(図1)。福井(2011)は、テーピングによって皮膚の運動方向

を助けるように皮膚を誘導すると、運動が行いやすくなると述べている。このことから、本研究で実施した誘導テープが、体幹の回旋運動を誘導したと考えられ、その結果、スイングスピードの増加に貢献したのではないかと推察される。

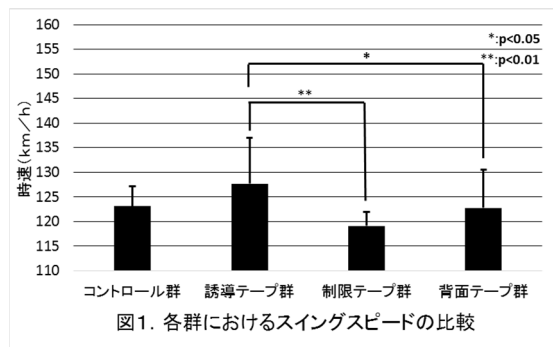


図1. 各群におけるスイングスピードの比較

打撃の正確性を比較した結果では、有意な差はみられなかった。

VASの値を比較したところ、「体幹の安定性」については、背面テープ群が他の3群に比べ、有意に高い安定性を示した。「スイングのしやすさ」については、コントロール群に比べ、誘導テープ群と背面テープ群では有意な高値を示しスイングがしやすく、制限テープ群では有意な低値を示しスイングがしにくいという感想が得られた。「テープによる不快感」については、制限テープ群が他のテープ群に比べ有意な高値を示し不快感が強い傾向がみられた。

Changら(2010)は、キネシオテーピングを貼付することにより、筋出力の向上といった感覚入力に効果があるのではないかと述べており、体幹回旋を誘導するテーピングを施したことにより、感覚入力効果が作用しスイングがしやすい感覚が得られたのではないかと考えられる。

4. 結論

体幹の回旋動作を誘導するキネシオテーピングを実施することで、打撃におけるスイングスピードを高める効果がみられることが明らかとなった。

<参考文献>

加瀬健造(1987)症状・疾患別キネシオ・テーピング法・下巻. 医道の日本社, pp62-64

