

野球における投・送球障害の克服に関する研究

遠藤 龍之介 (福岡教育大学)

1. 目的

本研究では投・送球に不安を抱える野球経験者の大学生を対象にリズム運動と筋弛緩法を組み合わせたトレーニングプログラムを考案し、投・送球障害の改善を目的とした。

2. 方法

- 1) 対象者：野球経験者かつ、投・送球時に不安を感じる大学生 2名。
- 2) 調査時期：令和2年11月23日～12月7日
- 3) 実践内容：対象者に対し、研究者が考案したリズム運動と筋弛緩法を組み合わせたトレーニングプログラム (表1) を実践した。

表1. リズム運動と筋弛緩法を組み合わせたプログラム

1. 漸進的筋弛緩法を用いたリラクゼーション法 (肩から指先にかけて10秒間力を入れ緊張させ、15-20秒間脱力する。)	5. 4の動きを歩きながらスロー
2. 体幹を捻ってブラブラ (ラジオ体操の動き)	6. 4の動きをスキップしながらスロー
3. 2の動きの中でテニスボールをスロー	7. レジボールシャドー(トップポジション)
4. 手を交差させてスロー ・手を交差 ・手を開く ・交差するときにスロー	8. 腕の動きに合わせたレジボールスロー ・腕の動きは指揮者の動き ・軸足に揺れる→手を広げる ・逆足に揺れる→腕をたたむ

3) 分析方法：実践前後にベース間(約25m)でキャッチボールを行ってもらい、狙って相手の胸周辺に投げることができるか、また、実験後にインタビュー調査を実施し、藤田ら(2010)による運動有能感の3つの因子の観点から記述分析を行った。

3. 結果と考察

キャッチボールの評価では対象者2名ともに実験前後で有意な結果が得られたが、実験後のインタビュー結果を加味すると、本研究では投・送球障害の改善に

有効性を示すことはできなかった。しかし、いくつか有効的な示唆も得られた。

1) テニスボールの導入

硬式球よりも軽いテニスボールをトレーニングで用いることで、ボールを持つ動作に力を抜くことができ、脱力動作の導入段階で有効な示唆が得られた。

2) 投球動作に類似したトレーニングは逆効果である

インタビューの中から、「投球動作に近い動きは実際の自分の悪い投球動作を想起させるため、嫌な感覚で行うことになった」といった意見が得られた。このことから脱力の段階で投球動作に似た動きは逆効果であるといった示唆が得られた。

3) 段階的なアプローチが必要

本研究では、脱力に特化したトレーニングを行った。しかしながら、投・送球障害の克服を果たすためには、正しいフォームの獲得までつなげる必要があることがインタビューの中で示唆された。さらには、脱力を無意識で行う、いわゆる脱力の自動化が行われなければ投球動作に近い動きはできないことから、より長期的で段階的なアプローチが必要であることが示唆された。

4. 結論

投・送球障害を改善させるためには脱力だけでなく、その動作の自動化、さらには正しいフォームの獲得が必要であることが明らかとなった。

今後は、脱力系トレーニングだけでなく脱力の自動化を促すトレーニングも考案し、長期的な期間を要して段階的なアプローチをかけていくことで、投・送球障害が改善されることが示唆された。

<参考文献>

藤田勉・西種子田弘芳・長岡良治・飯干明・前田雅人・高岡治・森口哲史・佐藤善人(2010) 大学生を対象とした運動有能感下位尺度の検討、鹿児島大学教育学部研究紀要. 人文・社会科学編, 第61巻: 73-81.

松村明監修, 「イップス【yips】」『goo辞書(提供元・デジタル大辞泉)』.

<https://dictionary.goo.ne.jp/srch/all/イップス/m0u/> (accessed 2020/5/26).