抜重動作が野球の盗塁スタートに与える影響について

－野球の盗塁スタートでの抜重動作の活用－

松川佳瑚（埼玉大学）

1. 目的

本研究では、盗塁のスタート動作と古武術の抜重には類似している動きがあると考え、通常の盗塁スタートと抜重動作を活用した盗塁スタートを 5mスプリントのタイムで比較し、抜重動作が盗塁のスタートに与える影響を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

1) 被 験 者 : S 大学硬式野球部に所属する学生選手 16 名（18 歳-21 歳, 平均 19.25 歳）

2) 調査方法 : 通常スタートと抜重スタートの試技をそれぞれ３回ずつ行い、それぞれ最も記録の良い試技を分析の対象とした。また、盗塁に対する意識などのアンケート調査を行った。

３)分析方法:ビデオカメラで撮影し、動画編集ソフトで分析した。両条件間の違いを対応のあるｔ検定を用いて比較した。

３．結果と考察

１)5ｍスプリント測定: 通常スタートの５ｍスプリントの記録の平均値は 1.393±0.070sec. であり、抜重スタートの 5mスプリントの記録の平均値が 1.347±0.080sec. であった。通常スタートと抜重スタートの 5mスプリントの記録は約 0.046sec. 短く、両条件間には 0.05%水準の有意な差が認められた（図 1)。この結果から、本研究で実施した抜重トレーニングや抜重動作を活用した盗塁のスタート動作が、５ｍスプリントに効果的な役割を果たしたと考えられる。

２)アンケート調査:16 名全員が野球の攻撃で盗塁は有効的な作戦であると考えているが、盗塁を得意としている被験者が３名しかいないことがわかった。その理由としては、盗塁が成功するとチャンスが広がるというメリットがあるが、ハイリスクハイリターンな作戦であるため、実戦での経験が少ないためだと考えられる。

また、盗塁のスタートで意識していることは、「重心を低くすること（前傾姿勢)」や「頭の位置を変えない」などの、上体を意識している回答は多数見られたが、脚部を意識している回答はそれほどなかった。その理由としては、陸上競技でいうクラウチングスタートのように、走り出す際は低い姿勢が好ましいという考えが浸透しているからだと考えられる。

4. 結論

本研究において、野球の盗塁動作において抜重スタートが通常スタートよりスタート後５ｍのスプリントタイムは短かった。以上のことから、本研究で実施した抜重トレーニングなどの抜重動作は、野球の盗塁のスタート動作のような横方向への瞬発的な移動に効果的な役割を果たすであろうと考えられる。

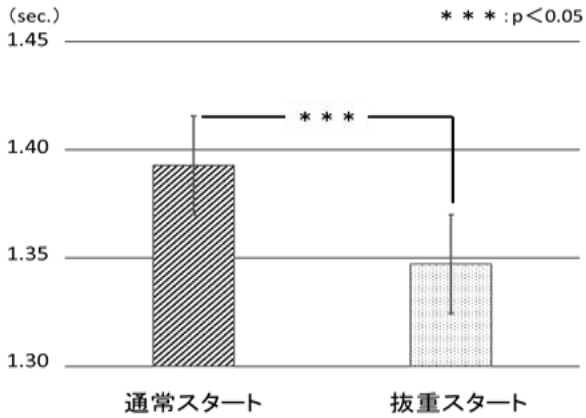

図１　5mスプリントタイム