

言語教示による効果的な指導パターンについて

東京情報大学 総合情報学部
情報文化学科 石井ゼミ 4年
C08090 前川和樹

目的

野球指導の仕方は多種多様である。本研究ではバットのスイングの指導方法で、比較的多く使われている言語教示3つを、野球経験が草野球程度の被験者に対してどのパターンが効果的な指導パターンか検証してみた。

被験者データ

被験者	身長	体重	年齢
A	168cm	65kg	23

実験方法

言語教示は実際の指導場面を想定し1,2分程度で指導した。試行数としては指導パターンA~Dをそれぞれ5球ずつおこないハイスピードカメラで撮影をおこなった。またすべての指導パターンにおいてピッチャーにボールをぶつけるようにボールをうたせた。

実験内容

パターンA

そのまま指導せずバットを振る

1)「自分が一番振りやすい方法でピッチャー返しをしてください」

パターンB

脇をしめてバットを振る

- 1)「バットを左手の手のひらの中心でにぎります、その上に間隔をあけず右手も同じようにおこないます」
- 2)「スイングをする際、脇をあけないよう意識しながらバットを振ります」

パターンC

体軸の回転を利用しスイングする

- 1)「バットを左手の手のひらの中心でにぎります、その上に間隔をあけず右手も同じようにおこないます」
- 2)「足を肩幅より少し大きく開き右足に体重を乗せバットを後方に引いたまま構えます」
- 3)「最初に右足の回転、次に腰を回転、最後にバットを回転させます。これを連鎖させてバットを振ります」

パターンD

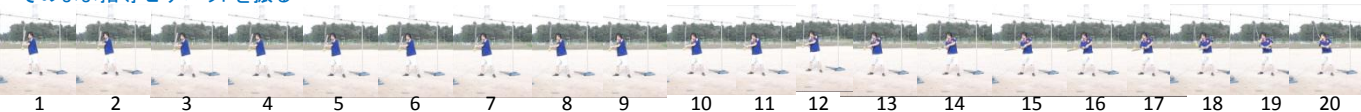
グリップエンドからスイングをおこなう

- 1)「バットを左手の手のひらの中心でにぎります、その上に間隔をあけず右手も同じようにおこないます」
- 2)「身体の近くからふり始め、身体の遠くへとバットを振り出すスイングをします」
- 3)「意識としてはバットをピッチャーに向かい真つすぐ放り投げるイメージです」
- 4)「バットを振りきる際手首を返すことにより窮屈にならずバットを振ることができます」

連続写真

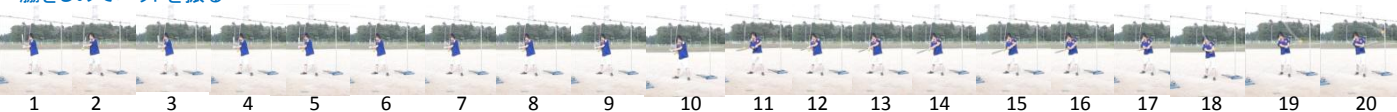
パターンA

そのまま指導せずバットを振る



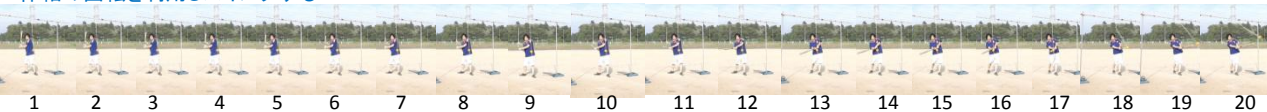
パターンB

脇をしめてバットを振る



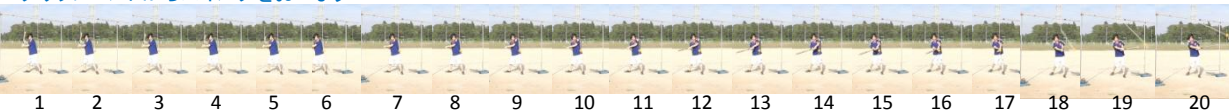
パターンC

体軸の回転を利用しスイングする



パターンD

グリップエンドからスイングをおこなう



結果

スイング時

スイング時ではパターンA,Bはバットが地面と平行となっているためバットが後方よりでており、スイングが少し遅れているがパターンC,Dは地面と平行となっていないためスムーズにバットをスイングできている。

インパクト時

インパクト時の写真をみるとパターンBでは脇を開いていないためボールをバットに当てる場所が身体の近くである。パターンA,B,Dでは手だけでバットをボールに当てているだけであるが、パターンCは腰を回転させ比較的全身全体を利用してバットを振っている。

考察

実験結果より言語教示のパターンによりスイングに違いがあり、より大きな違いがわかるのはパターンBとパターンCであるがスイングスピードや打ったボールの速度をだしていないためどの言語教示が効果的かまだはっきりといえない。

参照

野球が突然、うまくなる

(著)二宮 清純+近藤 隆夫

上達レッスン 野球バッティング

監修 田尾 安志