

野球のスイング速度と走力の相関性について

殖栗正登 (高知ファイティングドッグス)

【目的】

野球のスイング速度の相関性データは徐脂肪体重や体重、背筋、握力との相関性が報告されているが練習であれだけ走るのに走力との相関性の報告はほとんど見ない、そこでより現場でスプリントトレーニングの有効性を選手に説明できるように走力と打力の相関性を独立リーグの野手で検証してみた。

【方法】

スピードマックスで2メートル離れたところから5回スイング速度を計測、スパイクは履いている。スプリントは10・30・50メートル走をストップウォッチで2回、および300メートルシャトルランを計測した。

【現場への提言】

スイング速度とスプリント能力の相関性は低いので野手におけるスプリントトレーニングはあくまでも走塁のトレーニングとしてとらえるべきである。スイング速度を速めるにはウエートトレーニングで筋肉量を増やし、筋力を上げるトレーニングを行い、食事を管理して体重を増加させることも大切である。

【結果】

スイング速度上位二人テストはチームの平均以下でスイング速度との相関性は見られなかったトップ5位を見ても平均値を超えているのは一名のみであった。

【考察】

以上のことからスイング速度とスプリント能力と乳酸系能力は相関性が低いことがわかった。スイング速度をあげるには、徐脂肪体重や体重、背筋、握力など鍛えることが有効と考えられる。

	10M	30M	50M	シャトル分	スイング速
C	1.93	4.68	6.97	1.06	138
J	1.87	4.54	6.84	1.2	138
K	1.65	4.1	6.25	1.05	136
M	1.88	4.67	6.88	1.05	133
P	1.76	4.43	6.75	1.07	132
A	2	4.98	7.31	1.13	131
E	1.8	4.78	7.23	1.17	131
F	1.76	4.51	6.75	1.07	130
G	1.62	4.11	6.28	1.02	125
D	1.63	4.18	6.17	1.06	123
B	1.95	4.78	6.97	1.06	122
L	1.79	4.53	6.94	1.04	120
H	1.67	4.17	6.35	1.05	119
O	1.8	4.39	6.6	1.09	119
N	1.6	4.08	6.19	1.01	115
I	1.61	4.12	6.32	1.05	113
平均	1.77	4.44	6.67	1.07	126

外部トレーナーの遠隔指導によるトレーニング実践の主観的効果と課題

後藤真理子¹、中大路哲^{1,2}、三根由香里¹、山田なおみ¹、油谷浩之^{2,4}、濱田和樹¹、下河内洋平^{1,2,3}

¹大阪体育大学、²大阪体育大学大学院、³大阪体育大学トレーニング科学センター、⁴スマートストレングス

【目的】

大学スポーツ系部活動においては多くの場合、専属のS&Cコーチを雇うことは難しい。そのため外部委託によりトレーニングプログラムを作成してもらい、学生トレーナーの指導のもと、そのプログラムをチームが実行するという形がしばしば見受けられる。本研究は、同様な形でトレーニングを実行している大学女子バスケットボール部を対象とし、その主観的トレーニング効果の有無や課題を明確にすることを目的とした。

遠隔指導のメリットとデメリット、の5項目とした。

【結果】

調査の結果、ほぼ全員が昨年よりモチベーションが高かったと回答した。その理由としては、「トレーニングの意味が理解できた」「トレーニング目標を明確化できた」「トレーニング効果が実感できた」というものも多かったものの、外部トレーナーの存在やプログラムに対する「新しさ」が理由という回答もあった。モチベーションは特にレギュラー選手において、主に疲労が原因で試合期に下がる傾向が目立った。プレーへの効果においては「シュート・パスの遠投力」(12名)や「相手に競り勝つ体幹の安定性」(15名)が向上したという回答が最も多かった。また、「次の外部トレーナーの講習会まで目標を達成しようと頑張れる」「自分たちで指導しあい、意識を高めあうことができる」など、遠隔指導が逆にモチベーションや自主性の向上に繋がることをメリットとする回答が計17名と、最も多い結果となった。一方、「個別化や状況に応じたプログラム作成が難しい」「細かい技術指導が受けられない」という意見がデメリットとして挙げられた。

チームがトレーニングを行う形は、選手に対して一定の満足感やトレーニング効果を生み出すことが明らかとなった。しかし、今回は遠隔指導への「新しさ」がモチベーションにつながったという回答もあり、今後トレーニングへ高いモチベーションを継続させていくためには「トレーニングの意味の理解」や「目標の明確化」などを徹底する選手への教育体制を充実させることが重要課題だと考えられる。指導の個別化や状況に応じたプログラムの提供は外部トレーナーによる遠隔指導の今後の課題である。しかし、遠隔指導のメリットとして挙げられた「トレーニングに対する選手の自主性」の育成を促す対策も、十分なトレーニング効果を生み出すうえでは重要であると考えられる。

【方法】

調査対象は大阪体育大学女子バスケットボールチーム全員(37人)とした。本チームは平成24年までは学生スタッフがトレーニングプログラムを作成、指導していた。しかし、平成25年2月からはJATI-AATIの資格を持つ外部トレーナーのプログラム作成や遠隔指導によりトレーニングを実行し10月22日にアンケート調査を行った。トレーニングをする過程で4回外部トレーナーが大学を訪問し、トレーニング技術や内容に関する講義を行った。アンケートの調査項目は、1) 昨年と比較したトレーニングに対するモチベーションの高さ、2) トレーニングに対するモチベーションの低下の有無やその時期、3) プレーへのトレーニング効果の有無、4) 効果が出たプレーの種類、5)

【考察】

外部トレーナーの遠隔指導により大学スポーツ

【現場への提言】

遠隔指導という形で大学スポーツチームにトレーニングプログラムを提供する場合、チームスタッフや選手への教育体制や連絡体制を確立することは、選手に十分なトレーニング効果を生み出すことや状況に応じたプログラムを提供するためには重要である。