

投球動作のコーチングについて

Coaching for pitching

1K03B090-6

坂元 龍斗

指導教員

主査 彼末一之先生

副査 福永哲夫先生

1. はじめに

私は早稲田大学野球部の学生コーチ(特に投手)として四年間選手の指導を行ってきた。またスポーツ科学部では、投手の投球に関する研究に触れる機会を持った。その中で常に感じたのは、研究は確かに数多くなされているが、それが実際の現場や選手に活かされていないということである。研究者は研究は熱心に行うが、結論で終わってしまい、例えばその研究で良いとされた動きを選手にマスターさせるためのコーチングにまでは言及しない(できない)。一方、現場の指導者は自分が選手だったときの感覚を元に選手を指導することが多い。更に研究の成果に接しても、それをどのように選手に伝えたらよいか、コーチングしたらよいか分からないところに問題がある。現場の指導者が研究成果を活かしにくい理由の一つとして、投球動作の解析には多くの場合高速ビデオカメラを用いることが挙げられる。そのような細かい時間分解能で解析して出された結果は、コーチングにはあまり役に立たない。なぜなら、非常に高速な動きが要求される投球動作中に、「肘の関節角度は何度が良い」、「投球腕の外旋角度は何度が良い」といったことを意識するのは難しいからである。

そこで、私は通常のビデオカメラで投球フォームを撮影し、それをパソコン上で「良い投手」の動きと同期させ、問題点などを探すという手法を取り入れた。そしてそのような解析を進める中で、「良い投手に共通している動き」、「投球をする上で取り入れるべき動きのポイント」をいくつか見つけ出すことができた。また、コーチング自体の問題点も見つけ出すことができた。

本論文の目的は、このような点を整理してまとめ、具体的な指導の指針を示すことである。

2. 指導のポイント

「windアップ」、「下半身を使う」、「着地期の前足の使い方」、「突っ込んでいる」、「セットポジション」、「肩の開きが早い」、「上半身が反っている」という問題点での指導のポイントを検討していった。各項目において、適切な動作を考え、良いフォームと良くないフォームを比較した画像や連続写真で解説し、具体的な練習方法を記述した。

3. 議論とまとめ

本研究では投球の順序に沿って、行うべき動作や、従来行われてきた指導法の問題点について、それを改善する方法を検討した。これをまとめたのが下の表である。「着地期の前足の使い方」に関しては指導法を見つけれなかったもので、その点がこれからの課題である。

問題点、従来の指導法	意識の置き方、新指導法
下半身を使っていない	両足のタイミング
突っ込んでいる	軸足股関節に頭を乗せる
肩の開きが早い	ボールをグラブに長く入れる
上半身が反っている	グラブを巻かない、引かない
改善できなかった問題点	
着地期の前足の使い方	

今までの野球界におけるコーチングの問題点は感覚をそのまま伝えてしまっていたことにあった。そこで、決して見たままは伝えず、その部分から意識をはずして直す方法を常に考えた。例えば、肩の開きが早い投手に肩の開きを我慢しろと言っても直すことはない。下半身が使えない投手に下半身が使えないと言っても本来の投球を見失ってしまう。投球動作に限らず、日本野球界の指導法のほとんどは、別の部分に光を当てようとせず、見たままを選手に伝えようとする。そうではなく根本的な原因を見つけ、それを指摘する必要がある。また、「こういう感覚で投げろ」という表現は使わずに、改善したい動きを実際に選手に行わせ、選手本人に感覚を見つけてもらうようにすると良い。感覚というのは人それぞれ違い、指導する側と指導される側の感覚に近いものがあれば効果はあるが、そうでないことのほうが多いからである。

このような考え方は、広くスポーツのコーチングに応用できるものと考ええる。