

イップスの研究

A study of Yips

1K04B138-1

田中 豪太

指導教員

主査 彼末一之先生

副査 川上泰雄先生

緒言

どんなスポーツにおいても正確性というものは絶対に必要である。その正確性には致命傷とも言うべきであろう、「イップス」という症状が存在する。本研究では、野球におけるイップスを解析、研究することにした。過去にゴルフにおけるイップスの研究はされているが、先行研究でも、イップスに関してはまだまだ謎が多く、野球のイップスの解決案はまったくなく、動作での解決の提案もない。もちろん、現場の練習での解決案もない。そこで私は、何とか普段の練習でイップスを克服することができないかと考えた。まず、私は大きく分類して上半身に着目することにした。それは、私の実体験からイップスが起こったときの特徴として、普段の送球時と比べて腕の振りが悪く、ボールをリリースした後のフォロースルーが不十分のように感じていたからだ。また、イップスの起こりがちな選手を観察していると、自分と同様にフォロースルーが不十分になったときにイップスを起こす。そこで本研究では、上半身、特に腕の振りを中心に動作解析を行う。また、現在イップスで悩んでいる選手について現状を知る意味でも、私の所属する野球部の選手 90 名にアンケートを実施することにした。

方法

被験者は、硬式野球部に所属する T 選手(身長 166cm、体重 63kg、競技歴 13 年、右投げ、守備位置セカンド)で、本人もイップスであるという自覚症状を持ち、なおかつ私を含めた第 3 者もイップスと認める被験者であった。被験者には硬式野球ボールを約 20m の距離から、立位の捕球するグローブをなるべく動かさないように胸の位置で構えた捕球者に送球させた。その際、被験者には胸に構えたグローブにピンポイントで送球するように指示し計 15 球送球を行った。そして、全部で 15 球送球させるうち、最初の 5 球はただ捕球者に送球するだけのもの、次の 5 球はボール回しを想定した送球、最後の 5 球は正面から来たボールをなるべく素早く送球するように指示した。被験者には 1 球ごとに自分の投げた送球を、3 段階で評価させ、験者も 3 段階で客観的に評価した。また、球速も計測した。撮影方法は 2 台の高速ビデオカメラで撮影した。動作解析の規定の尺度を用意するため、

0.5m ごとにマーカーを添付したキャリブレーション用バーを用いて、計 28 点にバーを垂直に置き撮影をした。また、身体 12 部位に座標を読みやすくするためのマーク(白の反射球)を付けた。撮影後、イップスと思われる送球、正常と思われる送球、それぞれ 5 球を動作解析の対象とした。解析内容は左足を接地した時の肩ラインと腰ラインの角度差を算出し、イップス時と非イップス時で違いが出ないのか分析する。また、左足接地時からリリース時の時間を算出し比較、分析する。

結果と考察

イップス時と非イップス時の肩ラインと腰ラインの角度差に違いが見られたものがあつた。しかし、全体として有意差は出なかった。

接地〜リリース時間を比べた結果、傾向としてイップスの時、非イップス時に比べて間の時間が短かつた。有意差は見られなかつた。

これらの結果で有意差は出なかつたが角度差、接地〜リリース間のどちらとも傾向は見えたように感じる。これらから言えることはどんな送球においても左足接地時の「割れ」を作り、肩ラインと腰ラインの角度差を今までよりも出すことが必要である。また、接地〜リリース間に関してはできるだけ一定にし、「投げ急ぎ」をなくすことで送球を安定させることができるのではないかと考える。

アンケートからは、私の所属していた野球部の 60%もの選手が過去にイップスを経験していた。また、イップスを経験し克服できた選手もいるが、そうではない選手の方がはるかに多いというのが現状であることが判明した。いずれにしても、心理的な問題は何かをきっかけに急に変化することがあつても、技術的な問題を改善させるためには、時間を費やしとにかく繰り返し練習することが大事であると感じる。イップスの原因として、緊張というものを挙げる選手が多かつたことから、改めてフォーム改善だけでは問題解決には至らないのだと感じた。本実験をしてみても、イップスは謎が多く、様々な要因が絡み、フォームにおいてもとても小さな違いから起こっているものであると考えられた。