

野球投手におけるリーグ戦期間中のコンディショニング評価

Conditioning evaluation in baseball pitcher for league game period

1K05B122

指導教員

主査 矢内利政先生

須田 幸太

副査 彼末一之先生

【緒言】

野球競技において投手は、試合の勝敗を大きく左右する。投手が試合で自身の能力を最大限に発揮するための方法(コンディショニング)に関する知見を得ることは、選手の練習内容を計画すること、オーバートレーニングを予防するとともに技術力を向上させることに繋がると考えられる。そこで、本研究では野球選手(投手)を対象にトレーニングメニュー、体調、体重などを調査し、試合期におけるコンディショニングの方法を検討することを目的とした。

【方法】

大学野球部に所属する投手 1 名を被験者とした。体重、主観的体調(疲労度)、起床と就寝時間、試合での球速(ストレートと変化球)、練習内容を計測した。体重は、練習および試合がある場合は、寝起き(食事前)、練習前、後の 3 回(1 日練習の場合も同様)、練習がない日は朝食、昼食、夜食前に計測した。主観的体調(疲労感)は、0~10(10 がもっとも疲労が少ない状態、0 が最も疲労が高い状態)で評価(寝起きと寝る前)した。起床と就寝時間及び睡眠時間は 1 時間単位で記録した。試合が行われる神宮球場では、投手が投球したボールのスピードがスコアボードに掲示される。本研究では、それを投手のスピードとして計測した。練習時間については、チームの練習時間を記録した。また、練習内容については、投球数、ランニングの本数などを記録した。

【結果および考察】

体重変化について、シーズン中の体重変化をみると、春季および秋季リーグ戦ともに、体重は、2 から 4 週間で増加し、その後は維持した。ランニングの量と体重の変化量(練習後~練習前)には有意な相関関係がみられなかったことから、ランニング量がシーズン中の体重変化に影響したとは考えにくい。一方、春季では、筋力トレーニングを実施したことが 2kg の体重の増加につながったことが推察される。なお、一番投球内容が良かったのが 5 月中旬あたりであったことから、体重が 68.5kg~69kg において身体の状態が良いのかもしれない。

睡眠時間と朝の体調の関係との間には有意な相関関係は示されなかった。また、シーズン中は、睡眠時間を 6~9 時間と規則正しい生活をしていたにも関わらず、朝の体調は、夜の体調よりも悪かった。本研究では、体調を疲労度として評価した。一般に、トレーニング後の就寝前の体調は、朝よりも劣ると予想される。しかしながら、対象とした被験者では、そういった結果ではなかった。また、春季リーグのシーズン中、朝の体調は良くなかったが試合時の調子は悪くなかったことから、試合の投球内容に朝の体調は関係ないことが分かった。

試合前日に行ったランニングメニューは、半ポール(70m)インターバル走 16 本(1120M)、ポール間(140m)インターバル 10 本(1400M)であったが、それらは、次の日に体が軽くなり疲れも残らない試合前に適した練習方法の 1 つであった。また、試合での投球内容は悪かった場合、次週に行われる試合までに多くのランニング量を練習で行っ

て試合に望むことが良いコンディショニングの手段であった。これらのことは、試合が行われる週は自分の体調を考慮してランニング量を変化させることが体調を維持する可能性を示すものである。

【結論】

本研究では野球選手(投手)を対象にトレーニングメニュー、体重、体調などを調査し、試合期におけるコンディショニングの方法を検討することを目的とした。その結果、リーグ戦期間中の体重

変化は練習内容(トレーニング)に影響する可能性があった。試合前日のランニングは、体調を考慮した上で行うことが、試合において最大の力を発揮するための手段となることが示された。このことから、試合前日にランニングを行うことによって体が軽くなり、試合日にベストなパフォーマンスになることが分かった。

コンディショニングとは心身のバランスや能力を高めていくものであるからそれに対しての配慮が必要である。