

[特集] オフに伸ばす打撃力 青木宣親が取り組むオフのテーマ

月刊ヒットエンドラン

Hit & Run

小・中学生のための
軟式野球マガジン

2010

3

毎月27日発売

平成22年3月1日発行（毎月1回1日発行）第7巻第3号 通算50号 平成20年2月28日第三種郵便物認可

[特集]

ライバルに
差を付ける!

オフに伸ばす 打撃力

Part.1

球界ナンバーワン・ヒットメーカー
青木宣親が取り組むオフのテーマ

[東京ヤクルト]

Part.2

前・東北楽天イーグルス打撃コーチ
池山隆寛のベースアップ打撃塾

Hit & Run
プロ野球選手インタビュー

坂口智隆

[オリックス・バファローズ/外野手]

好評・技術講座

小さな大打者・若松勉の
バッティング・クリニック

まいど! ガンちゃんの
ピッチング・スクール

定価 **840**円
ベースボールマガジン社
www.bbm-japan.com



芝浦工業大学柏中学校 (千葉県)

どのバッターにも“伸びしろ”がある

私立大学の付属中学は一貫教育で、部活動面でも恵まれているように感じるが、現実とは違う。

芝浦工業大学柏中学校の部活は週3日、しかも放課後の1時間のみ。これでは、体力的にも技術的にも十分な練習ができない。だが、野球部顧問・白坂琢先生の卓越したバッティング理論のもと、生徒たちは頭と体を駆使し、心技体を伸ばそうと、日々野球に取り組んでいる。

スイングスピードのアップが 冬場のテーマ

バッティングは「スイングの速度を上げること」「正しく当てること」「リリース」「タイミングを取る」の3つが大きな要素だと思えますが、このうち、冬の間にやらなければならない練習が「スイングスピードを上げる」ことです。

それには、下半身の力を効率良く上半身に伝達しながら、速度に変換しなければなりません。前足をしっかり止めて、後ろ足の回転によって腰が回り、肩・ヒジ・手首の回転につながります。バーツ・バーツの回転が止まるたびに、その先の部分の速度が上がります。最終的にインパクトの瞬間に最大の速度をもっているのです。

体の関節を使って、速度を加算していく作業がバッティングだと思っています。

バッティングは、このような理屈を理解して適切なトレーニングを行えば、誰にでも伸びしろがあると思います。野球は守備から入るといってもありますが、元々、打つことから始まったスポーツですから、やはり中学生にも打てる喜びを味わわせたいと考えています。

芝浦工大柏中では「学習」「部活動」「家庭生活」にバランスよく取り組ませたいという学校方針から、部活動は週3日で、またまった朝練もできません。全体で数をかけることができない中で、効率的に動作を身に付け、上達するためにも、理論から教えて、理解させることから始めているのです。

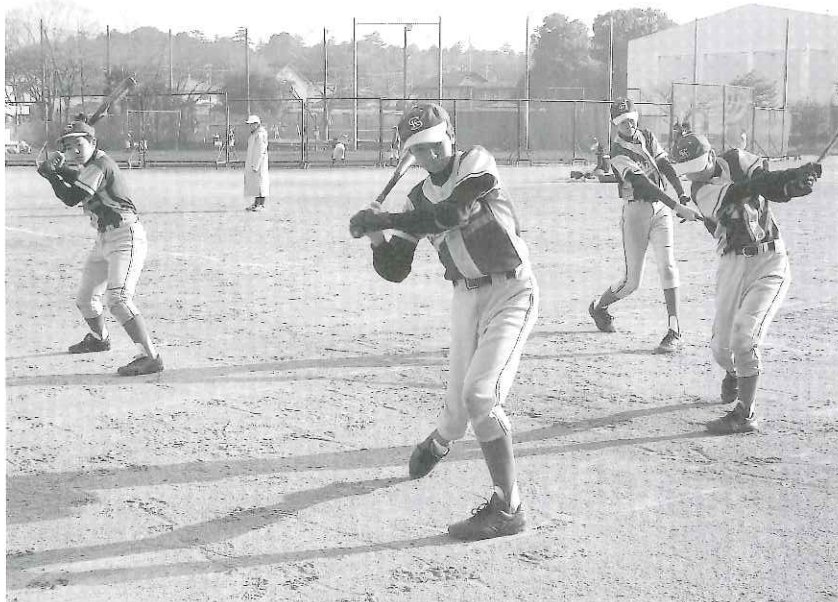
ポイントを意識して、数をかけるのは選手個人の仕事です。中学生のうちにはスキルとして身に付かなかつた選手がいても、高校生になって筋力が付いてから、バッティングのスキルが伸びて活躍してくれるものと思っています。

また、選手たちには自分のバッティングを

「言語化(アウトプット)」、できるように指導しています。自分の中で言語化して、整理されていけば、調子が悪くなつても修正するのが容易です。

やはり、選手たちには高校に行つてからも活躍してほしい。体力が付いてくれば、もっともっとバッティングは伸びるはず。

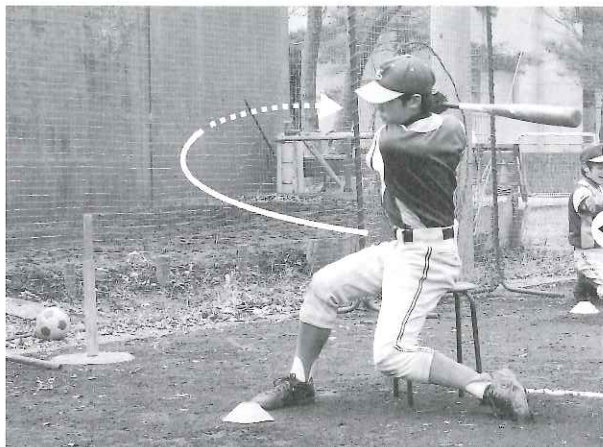
練習日はシフトのオンオフにかかわらず、月・水・金の3日間、しかも1時間しかない中で、グラウンド整備用具の準備は昼休みの間に、アップも体育の授業で済ませておくのが原則。練習もバッティング・守備をランニングを集中して行う。足りなければ個人個人、自分の時間を使って練習できるようにするまで一人ひとりが努力することと白坂先生、もう一人の顧問・真木先生も「でも最近頭でっかちになっている。徹底して反復する努力が足りない」という話がありましたと厳しい目で見守る。



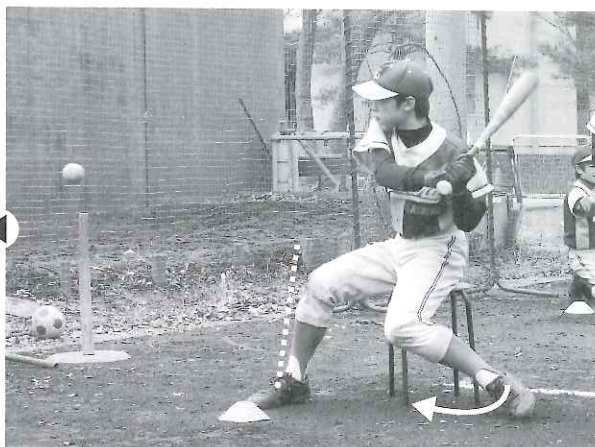
バッティングは前足をしっかり止めて、後ろ足の回転によって腰が回り、肩・ヒジ・手首も回っていく



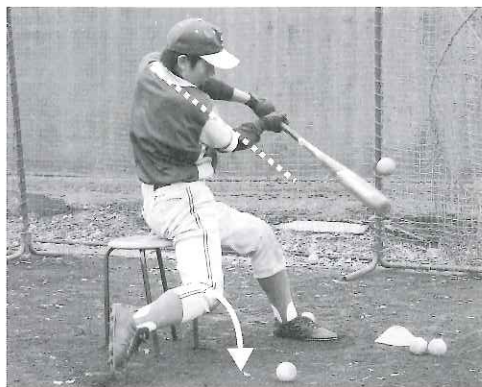
後ろ足の回転により、腰は回る イスに座ってトスバッティング



↑バットは前に投げ出すイメージで振ることが大事。グリップから出て、その先のヘッドを走らせる感じで、軌道は円ではなく馬蹄形になる



↑イスに座り、前足を止めて後ろ足を回せば、腰は必要な分だけ回ってくれる。後ろ足のヒザをひねって、前のヒザに勢いよく寄せることがポイントだ



↑後ろのヒザが落ちてしまうと、右肩も下がり、バットのヘッドも下がりやすくなるので注意しよう

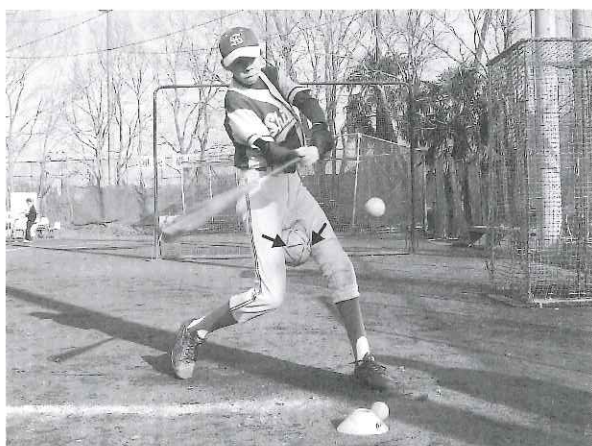
バッティングは、テークバックした後ろ足に荷重したのちにピッチャー方向に移動していく、並進運動が、回転運動に変わるところから始まる。それには、前足をしっかりと止める必要がある。

前足を止めて、後ろ足を回転させれば腰は勝手に回る。腰を回そう、という意識は必要がない。打つコースによって、後ろ足の回転速度やヒザの向きが変わることで、必要なだけ腰の角度が付くのだ。

この動きを身に付けるため、イスに座ってトスバッティングを行う。座ったままでは当然、腰は回らないので、後ろ足を回して腰の角度を変えることになる。

もう一つ心掛けたいのは、バットを投げ出すイメージでスイングすること。グリップエンドからボールに向かっていき、インパクトの直前にヘッドを走らせる感覚を身に付けるためだ。スイングの軌道は、円ではなく、ピッチャー方向への馬蹄形でなくてはならない。

上半身の回転速度を上げる 太ももにボールを挟んでトス・素振り



↑小さなサッカークラッシュボールを太ももに挟んで、内転筋を締める。ボールをつぶすくらい力で振り抜く

ドッジボール、ハンドボール、フットサル用のサッカーボール：何でも良いので、ボールを太ももの間に挟んだままトスバッティングや素振りを行う。内転筋を締めて、ボールをパンクさせるつもりで振り抜こう。

それには、後ろのヒザを前のヒザにぶつける意識が必要だ。ヒザはつま先の上に乗せる。感覚から始動したい。これなら、指が自由に動くうへ、荷重のポイントを意識しやすい。部員には、手で地面をつかむイメージで足の指を使おうと指導している。

腰が開かずに下半身に粘りが生まれてくれば、その力は上半身に伝達して、全体の回転速度を上げることに繋がる。



↑2人一組で後ろ足のヒザをキャッチャー側から押さえてもらい、内転筋を締めながら振る練習は、挟むボールがなくてもできる



↑後ろ足のヒザを前足のヒザにぶつける意識が大事。ヒザをつま先の上に乗せる感覚から始動し、前足のヒザが割れないように注意する

インコースを前で打つ 逆手グリップで後ろのヒジを出す感覚をつかむ

外角球は打つポイントが後ろとなるので、多少の時間的余裕がある。むしろ難しいのは、インコースのボールを前で打つことだ。

体に近いインコースの球は、前でインパクトしなればならない。その分、バットを移動させる時間もおかかるので、後ろの手のヒジを素早く、ピッチャー方向に出すことがポイントになる。

多くの人の場合、後ろの手のヒジが体側に付いてしまう。これでインコースを打とうとすれば、きゅう屈な打ち方になる。

そこで、後ろの手のヒジを体側から離し、グリップを逆さにして打つてみる。これでスイングすると、後ろのヒジも自然と体の中心（ヘソ）に寄ってくる。後ろのヒジの使い方を体感しながら、バットを早く、最短距離で前に運ぶコツがつかめる。

←後ろの手のヒジが体側に付いてしまうと、アウトコースは打てても、インコースは前の腕のヒジを抜いたり、体を無理にひねらなと打てない



↑そこで後ろの手のヒジを体側から離して、グリップを持つ手を逆手にしてみる。すると、後ろの手のヒジが出やすくなり、より短時間で前に持っていくことができる



↑インコースを打つには、後ろのヒジを体の中心＝ヘソの辺りまで早く出さなければいけない

素振りウォーキングスイングで理想のトップを作ろう

プラスワン!

これらの練習をおさらいする意味から、素振りをしながらグラウンドを一周してみよう。

まず、後ろ足をバックステップする。後ろ足のつま先が割れない（キャッチャー方向を向かない）ことが大事だ。ヒジをつま先の上に乗せる感覚から始動しよう。すると自然と腰が入って、テークバックと同じ形になる。そのままステップしていけば、理想のトップができあがる。

ボールを挟むイメージで太ももを締めて、後ろ足をターンさせながら振っていく。すると、後ろ足は“フリー・フット”になり、つま先でラインが引ける。

リズムよく、重心が上がらないこと。視線を下げずに、ピッチャー方向を向いたまま歩いてみよう。



←後ろ足をバックステップすると、自然と腰が入った状態になる。つま先が開かないことが大事。ピッチャー方向を向くくらいがいい



←後ろ足バックステップから、前足を上げればテークバックになり、続いてそのまま踏み出せば、トップの形ができる。そのまま後ろ足をターンし、フリーフットにして歩いていけば、後ろのつま先で地面にラインが引ける



芝浦工業大学柏中学校野球部

現在は2年生23人、1年生14人の計37人。中学で野球を始めた初心者も多いが、不思議とやめていく部員はいない。「全員を試合に出してあげたいんですが…」とは顧問の悩み。スローガンは「エンジョイ・ベースボール」で「継続と徹底」が現在のテーマだ。一人ひとりが技術や戦術を追求することを楽しみ、チームでの役割を認識し、責任を果たす中で、とにかく勝ちを目指す。全員がリーダーになれるよう、練習でもグループごとにキャプテンを決めている。そして仲間を育てる重要性も教える。「自分でやって50点、人にやらせて50点。自分で全部できても100点はやりません」。目標は、まず柏市で一番になること!



白坂 琢(しらすか たく=右)

1972年東京・世田谷区生まれ。中学のときは小金井クラブ(軟式)に所属し、IBA(少年軟式野球国際交流協会)の関東大会にも出場。都立豊多摩高一日体大。大学3年の秋、指導者を志し、卒業後は上越教育大学大学院のバイオメカニクス研究室に入り、バッティングの力学を研究する。25歳で芝浦工大柏高等学校に赴任。中学野球部を指導して今年度が6年目。柏市の選抜チーム「オール柏」のコーチも務める。

黄木宏典(おうき ひろのり=左)

1979年千葉・八千代市生まれ。野球部の顧問に就いて、今年度が2年目。私立駒込高校で3カ月野球部に在籍した以外、野球はほとんど未経験ながら、親身な指導が部員からの信頼を得ている。