



NO.81

2018年11月5日

三好ベースボールアカデミー

三好泰宏

TEL・FAX 011-897-3535

携帯 090-59892587

E-mail: my.baseball.1977@jcom.zaq.ne.jp

<特集>

哲学のあるベースボールを求めて

にゅー・ベースボール論

～ランニング&スライディング～

ベースボールでは走るという動きがすべての動きのベースになっています。

練習・試合でも、準備運動は軽いランニングから始まり、整理運動もランニングとストレッチで終わります。

このとき、漠然と走っているのと何かを意識して走っているのでは効果に差が出てきます。ランニング一つにしても工夫を凝らすことで練習のレベルも向上して試合に生きてきます。

ベースボールに必要なランニングは、

- ① ウォーミングアップ&クールダウン。
- ② ベースランニング。
- ③ フィールディング。
- ④ トレーニング。

これらどの場合でも気を付けることは目線です。①、④では、目標物を見つけて、その点から目を逃がさないように走ることで安定した走りが身に付きます。

②、③では、打球を見ながら走ると言うことです。

このように、いつも目標物を定めて走ることで試合に生きてきます。腰が安定してバランスの取れた動きにもなります。

次に、スライディングとの関連です。走塁も捕球もスライディングと組み合わせあったものがあります。

スライディングは、盗塁のときは不可欠な技術で、守備でも後方への打球以外は、スライディングキャッチでなければ捕球できない場面もあります。

ランニングと同じように、普段の練習でも行うことが大事です。

「速く走る」

次にどのような練習で足を速くするかと言うことです。答えは、陸上の指導者に習うことが一番ですが、野球は打球を見ながら走るケースが多いため、陸上競技とは違うと言う方がほとんどです。

しかし、最も速く走ることが求められる場面は、打者が一塁までの90フィート(27.43m)の直線を走るときです。

私の考えです。「4の字走法」写真①のように足の形を4の字にすることを意識させる走法で、写真②のように左右交互に「4、4、4」と声を出して、歩きから徐々に走りにつなげていくことでスピードアップが期待できるものです。ぜひ、試して欲しいと思います。

写真①
4の字をつくる



写真①

写真②

写真②
歩きながら、4の字をつくり走り始める。

「盗塁」

大リーグではスチール、日本では、盗塁です。

スチールを訳すと(盗む、(…を)こっそり取る、うまく手に入れる、盗塁する)とあります。

成功させるには、投手のモーションを盗んでいいスタートを切ることが成功の第一条件です。

かつて、ロッテオリオンズが飯島選手を代走に起用したことがありましたが、2塁ベースに到着する時間は速いが成功しなかったのは、投手のモーションを盗めなかったこととスライディングが下手であったからです。

盗塁を成功させるためには、モーションを盗み、いかにハーフウェイまで早く行けるかがバッテリーとの勝負です。

「ベースランニング」

野球というスポーツは、打席から1塁まで、そして2塁、3塁、本塁までと必ずベースを踏んで進まなければ得点になりません。当たり前ですがベースランニングは得点に直結する大切な技術です。

1塁を駆け抜ける以外は左回りで90度方向に向きを変えて走る時に、いかにスピードを落とさず、逆にベースを踏んだ時に加速する技術が求められるわけです、実戦では、打球を見ながら進塁を判断するため、回り込みでスピードが落ちるのが現実であることから、ベースを過ぎた後の直線における走力アップがベースランニング向上させます。

「トレーニング」

足を速くするための練習を陸上競技の専門家から次のようなアドバイスをいただくことができました。

野球に必要な初動～30mの距離を早く走ることに限定したものです。

1. スタートの練習(色々な姿勢から20m～30mをダッシュする)⇒変形スタートダッシュ
2. トップスピードの練習(スタンディング姿勢から15m くらい徐々に加速してスピードを70%程度まで上げます。15m 地点で合図を聴いたら腕振り と足を一気に上げて残り20m～30mをトップスピードで走ります)⇒ピックアップ走
3. アジリティー(敏捷性)のトレーニング。素早いモモ上げ走や小刻み走などをダッシュに組み合わせます。

※動きづくりのトレーニングも大切で、小学生には足を4の字にして手足を早く動かすと簡単に覚えられるようです。