

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

野球を教える教えるコツ

バッティング編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



札幌南リトルシニア／スポーツショップ古内

コーチ 泉谷 晓史

【主な経歴】

●駒大岩見沢高校野球部で甲子園に出場。

現在、札幌南リトルシニアのコーチとして育成年代の基礎技術から実戦的指導まで幅広く指導。

概要

親子で学べるスポーツコーチングガイド「野球を教えるコツ バッティング編」では、様々な考え方や理論あるなか、しっかりとボールをミートするバッティングの基本動作の解説をします。

バッティングは野球の攻撃の基本となりますので、まずは基本に忠実に動作を覚える事を優先しましょう。是非、本教材を参考に親子で野球を楽しんでみてください。

バッティングの基本動作について

1 バットの握り方

● フィンガーグリップでバットを握ろう



手の平でバットを握るパームグリップではなく、指の付け根でバットを握るフィンガーグリップで練習してみましょう。一般的に、パームグリップに比べフィンガーグリップの方がバットのコントロールがしやすいと言われています。

● 左手がグリップエンド、右手がその上



左手をグリップエンド、右手をその上に重ねバットを握ります。全ての指でバットを握る感覚ではなく、両手の小指・薬指・中指の3本でしっかりとバットを握り、中指・人差し指は軽く握るイメージです。また、右手と左手の間が開かないように注意しましょう。

● 体格や体力にあったバットを使いましょう。



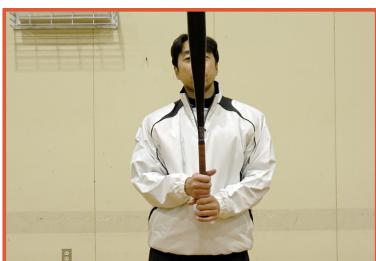
ポイント

体格や体力にあったバットを使うことが大切です。体に合っていない長さや重さのバットを使っているとバットを振った時に、振りまけてしまい正しいフォームを維持できません。

アドバイス

長さだけではなく重さもバット毎に異なりますのでスポーツショップや専門店などの専門スタッフに相談してバットを購入することをお勧めします。

【体にあったバットの選び方の目安】



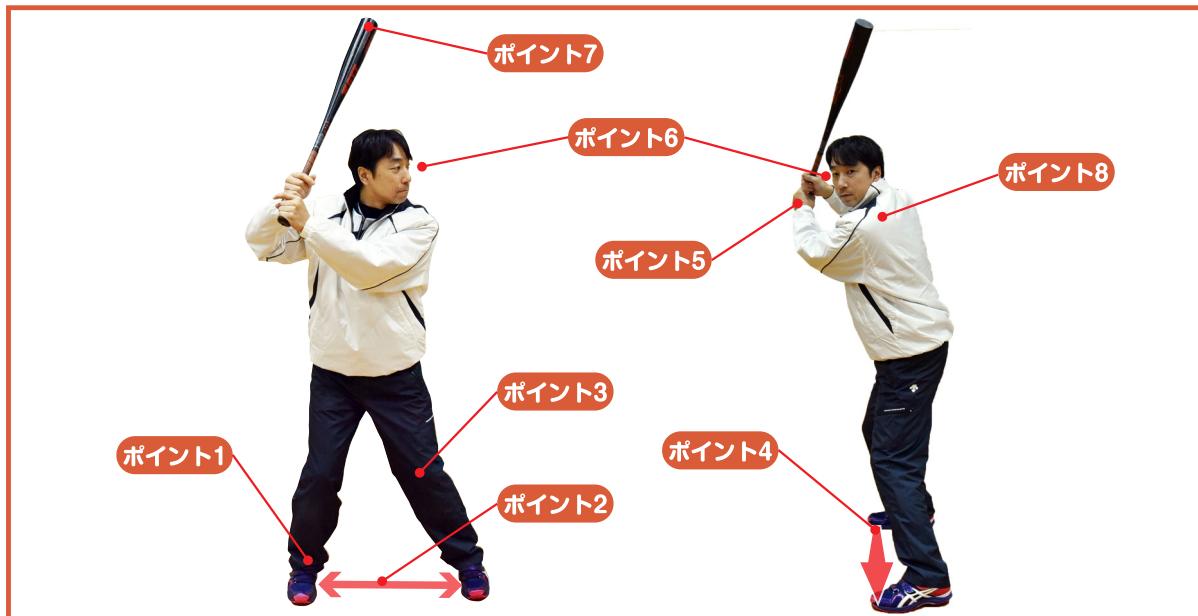
みぞおちにグリップエンドが
来るようにバットを立てる。



バットを寝かせ、片方の手で
バットの先端を包める程度の
長さが目安となります。

2 バッティングの構え方

構えのポイント



ポイント1 後ろ足 前4くらいの感じで後ろ足に重心を置きます。

ポイント2 スタンスは、肩幅より少し広めにとります。

ポイント3 膝を軽く曲げ腰を落とします。

ポイント4 足の向きは、ピッチャーに対し手真っ直ぐになるスクエアスタンスがよいでしょう。

ポイント5 構える高さは、グリップが肩から耳の高さ位に構えます。

ポイント6 両目でピッチャーを見るようにしましょう。

ポイント7 バットの先端が頭の上に来るようになります。

ポイント8 肩・腕は力まないようにしてリラックスしましょう。

3 バッティングの基本動作／体重移動～テイクバック～スイング

体重移動のポイント

スイングを始動する体重移動は、ピッチャーの動作に合わせてタイミングを計り体重移動する準備をしましょう。



ポイント1

後ろ足の付け根に重心を移動し、前足を軽くあげます。

ポイント2

後ろ足から前足に重心を移動させ時は、なるべく上下動がないように平行移動するイメージで行いましょう。



ポイント3

踏み込みと同時に、前足に重心を移動しスイングを始動します。右肘をおへそに近づけるイメージでグリップが体に近い軌道を通るようにしましょう。



ポイント4

右手の手の平が上を向けます。バットにボールが当たるまで体が開くのを我慢しましょう。腰から回転していき、手→バットが遅れて出てきますが、胸が前を向かないようにタメを作りましょう。



ポイント5

スイングの始動からインパクトまでは力まず、ボールが当たる瞬間にグリップを強く握るようにします。



ポイント6

ボールをミートする瞬間に右手首を返し、そのまま両腕を押し込むようにしっかりと伸ばします。



ポイント7

バットの遠心を感じ右肩にアゴが乗るくらいしっかりとバットを振り抜きましょう。

ポイント8

スイングの一連の動作中に足がグラついたりして体の軸がブレないように注意しましょう。

アドバイス

スイング中はボールから目を離さないようにしましょう。ボールがバットに当たる瞬間までしっかり見るようにアドバイスしましょう。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などを紹介します。

ケース1: 手打ちになっている場合

【主な原因】



しっかりととした
体重移動が出来ていない

【チェックポイント・対処法】



しっかりと後ろ足に体重
をかけてから前に踏み込
んで体重移動するよう
にアドバイスしましょう。
この時、頭の位置があま
り上下にブれないように
注意しましょう。水平に移動するイメージを伝え
てあげてください。

【主な原因】



スイングの軌道が
体から離れている

【チェックポイント・対処法】



脇を締めるイメージで
右肘がおへそに向かって
いくようにグリップが
体の近くを通るように
アドバイスしましょう。
肩が開いたりしてタメが
作れない場合は、ボールをインパクトする瞬間まで
見るよう顔を残しておくようにアドバイスす
るとよいでしょう。

【主な原因】



踏み込んだ足が開いて、
腰のタメが作れていない

【チェックポイント・対処法】



ラインなどの目印を示し
正しい位置に足を踏み込
めているか確認しましょ
う。
この時、踏み込んだ足の
つま先が前をむいてし
まっていないか、肩が早く開いていないかもわ
せてチェックしてみてください。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などを紹介します。

ケース1: 手打ちになっている場合

【主な原因】



しっかりととした
体重移動が出来ていない

【チェックポイント・対処法】



しっかりと後ろ足に体重
をかけてから前に踏み込
んで体重移動するよう
にアドバイスしましょう。
この時、頭の位置があま
り上下にブれないように
注意しましょう。水平に移動するイメージを伝え
てあげてください。

【主な原因】



スイングの軌道が
体から離れている

【チェックポイント・対処法】



脇を締めるイメージで
右肘がおへそに向かって
いくようにグリップが
体の近くを通るように
アドバイスしましょう。
肩が開いたりしてタメが
作れない場合は、ボールをインパクトする瞬間まで
見るよう顔を残しておくようにアドバイスす
るとよいでしょう。

【主な原因】



踏み込んだ足が開いて、
腰のタメが作れていない

【チェックポイント・対処法】



ラインなどの目印を示し
正しい位置に足を踏み込
めているか確認しましょ
う。
この時、踏み込んだ足の
つま先が前をむいてし
まっていないか、肩が早く開いていないかもわ
せてチェックしてみてください。

ケース2:バットの軌道が安定しない場合

【主な原因】

体格や体力にあったバットを使っていない

【チェックポイント・対処法】

体にあっていないバットは、正しいフォームの習得を困難にするほか、体に過度な負担がかかり故障の原因にもなりかねませんので、体格や体力にあったバットを使用しましょう。スポーツショップや専門店のスタッフに相談してみることをおすすめします。

【主な原因】



トップからの振り出しの時に手首の角度が保てずバットのヘッドが下がってしまっている

【チェックポイント・対処法】



脇を締めるイメージで右肘がおへそに向かっていくようにグリップが体の近くを通るようにアドバイスしましょう。肩が開いたりしてタメが作れない場合は、ボールをインパクトする瞬間まで見るように顔を残しておくようにアドバイスするとよいでしょう。

【主な原因】



バットを振りきった後のフォロースルーの位置が低い

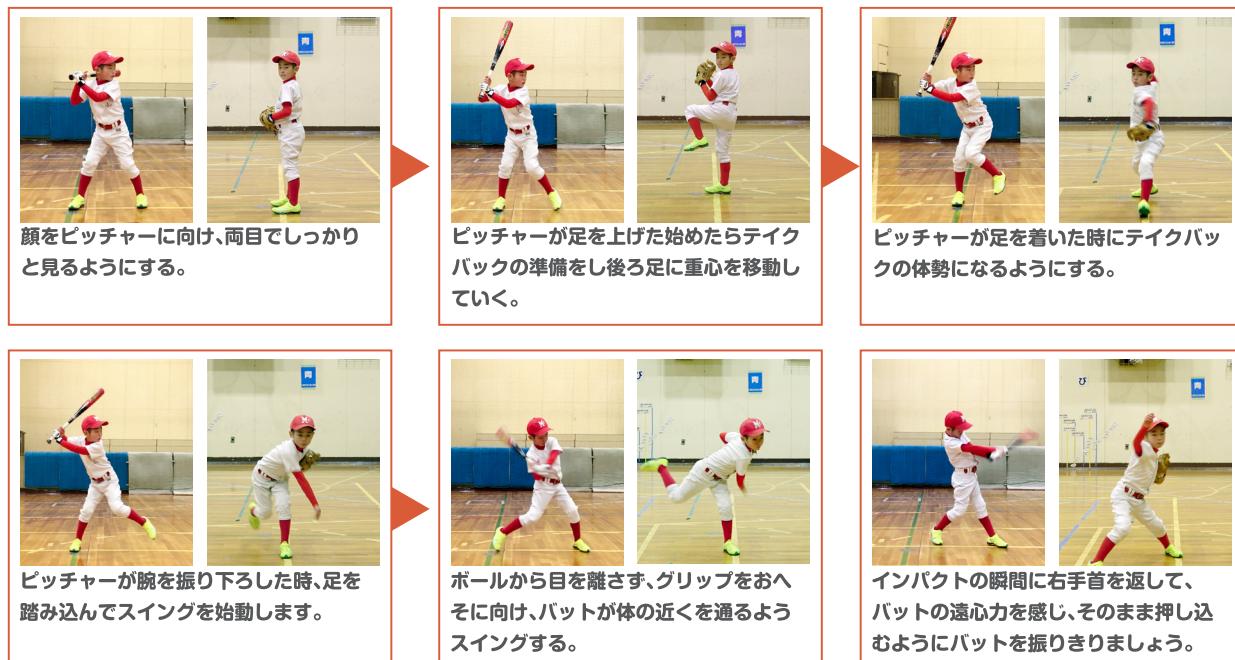
【チェックポイント・対処法】



フォロースルーは左肩にバットを担ぐイメージで右肩にアゴが乗るくらいしっかりと振り抜くようアドバイスしましょう。

ケース3: タイミングが上手くとれない場合

【スイングのタイミングのとりかたの目安】



ケース4: 空振りしてしまう場合

【主な原因】



【チェックポイント・対処法】



因となりますので、肩が開かないようにアドバイスしてあげてください。上体が力んでしまっていてもボールの軌道にバットを合わせづらくなりますので、腕はリラックスしてインパクトの瞬間にグリップを強く握るようにアドバイスしましょう。