

4、練習やトレーニングの成果が見えてきた！？～体作り編～

新チームが始動してから、体作り(体重の増加)に力を入れてきました。昨年の同じ時期と比較しても今のチームの方が平均値も高く、新チームからおこなってきた体重増加の取り組み(ウエイトトレーニングや栄養摂取)の成果が見えてきているように感じます。人数は少ないですが、野球における体重増加の必要性を理解し、部員たちが一生懸命取り組んだ成果をご覧ください。

【今年度の体重一覧表(2016/7/21~2017/1/9)】

日付	名前	7/21(計測当初)		1月9日現在							学年別平均値	
		体重	除脂肪体重	体重	除脂肪体重	体重増減値	チーム順位	月平均値	除脂肪体重増減値	チーム順位	2年	1年
1月9日現在				62.3 kg	52.08 kg	4.0 kg	3位	0.7 kg/月	2.06 kg	4位		
2年	1 部員A	58.3 kg	50.02 kg	77.5 kg	62.00 kg	3.4 kg	4位	0.6 kg/月	0.72 kg	5位	64.7 kg	59.5 kg
	2 部員B	74.1 kg	61.28 kg	67.2 kg	56.45 kg	5.5 kg	1位	1.0 kg/月	2.28 kg	3位		
	3 部員C	61.7 kg	54.17 kg	56.6 kg	51.22 kg	5.3 kg	2位	0.9 kg/月	3.92 kg	1位	55.2 kg	52.6 kg
	4 部員D	51.3 kg	47.30 kg	71.0 kg	60.71 kg	3.3 kg	5位	0.6 kg/月	2.75 kg	2位		
	5 部員E	67.7 kg	57.95 kg									
1年	6	-	-								69.0 kg	63.8 kg
	7	-	-									
	8	-	-								56.8 kg	56.0 kg
	9	-	-									
	10	-	-								4.3 kg	4.3 kg
	11	-	-									
	12	-	-								1.69 kg	3.34 kg
	13	-	-									
	14	-	-									
	15	-	-									
	16	-	-									
	17	-	-									
	18	-	-									

平均値→ 62.62 kg 54.14 kg 66.92 kg 56.49 kg 4.30 kg 0.75 kg/月 2.35 kg
 ※塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっている！

↑
塗りつぶされている数値の方が大きく
なっている

まだまだ → 成長中

目標を達成するために、食うべし！！

今年度一覧と昨年度一覧の部員A、B、Cは同一部員です。昨年との変化もご覧ください！

【昨年度の体重一覧表(2015/7/30~12/4)】

日付	名前	7/30(計測当初)		1月4日現在							学年別平均値	
		体重	除脂肪体重	体重	除脂肪体重	体重増減値	チーム順位	除脂肪体重増減値	チーム順位	2年	1年	
1月4日現在				66.4 kg	55.38 kg	1.2 kg	10位	0.87 kg	6位			
2年	1 なり引退した3年生の数値に 引退します。	65.2 kg	54.51 kg	64.5 kg	52.89 kg	1.6 kg	8位	0.37 kg	9位	66.2 kg	59.3 kg	
	2	62.9 kg	52.52 kg	84.0 kg	62.66 kg	2.5 kg	4位	1.05 kg	5位			
	3	81.5 kg	61.61 kg	68.5 kg	54.59 kg	2.8 kg	3位	0.06 kg	10位	55.3 kg	50.2 kg	
	4	65.7 kg	54.53 kg	60.4 kg	53.64 kg	2.4 kg	6位	1.44 kg	3位			
	5	58.0 kg	52.20 kg	75.0 kg	60.30 kg	5.7 kg	1位	1.88 kg	1位	69.0 kg	61.2 kg	
	6	69.3 kg	58.42 kg	64.3 kg	55.30 kg	3.8 kg	2位	1.76 kg	2位			
	7	60.5 kg	53.54 kg									
	8	-	-								56.4 kg	51.0 kg
	9	-	-									
	10	-	-								2.9 kg	1.9 kg
	11	-	-									
1年	12 部員A	53.0 kg	45.74 kg	54.3 kg	46.26 kg	1.3 kg	9位	0.52 kg	8位	1.06 kg	0.87 kg	
	13 部員B	68.6 kg	56.87 kg	71.1 kg	57.73 kg	2.5 kg	4位	0.86 kg	7位			
	14 部員C	56.3 kg	47.91 kg	58.3 kg	49.15 kg	2.0 kg	7位	1.24 kg	4位			
	15	-	-									
	16	-	-									
	17	-	-									
	18	-	-									

平均値→ 64.10 kg 51.79 kg 66.68 kg 54.79 kg 2.58 kg 1.00 kg
 ※塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっている！

↑
塗りつぶされている数値の方が大きく
なっている

まだまだ → 成長中

目標を達成するために、食うべし！！

昨年と比較すると、チーム平均で2kg近く増やすことができている。この体重の増加に伴い、体つきの変化はもちろんのこと、打球の鋭さや飛距離が変わってきていることを部員たちも実感しています。ただ、体重増加に関して欲を言えば、全員が月1kg以上の増加ができているとなお良いのですが…。これからも体重の増加には力を入れて取り組ませ、強豪都立、強豪私立に勝てる身体を手に入れさせます！

5、練習やトレーニングの成果が見えてきた！？～バッティング編～

最近、部員たちのバッティング練習を見ていて、全体的にスイングする姿が格好良く、かつ美しいと感じるようになってきました。前々から思っていることではありますが、プロ選手が投げている姿、打っている姿、走っている姿はやはり格好良い。つまり、効率的な動作というのは客観的に見ると格好良かったり、美しかったりするものだと思います。秋季大会後から、特に上半身の動きについて改善を図ってきました。私の主観的な部分はあると思いますが、少なからず新チーム始動時よりかは格好良く、かつ美しくなったと思います。今回、本校部員3名のバッティングフォームを載せましたので、2年生のものから順にご覧ください。

【部員A(2年)】

部員Aは、入部当時から母指球で回転する意識も強く、新チーム直前までは母指球回転から前脚股関節で回転を意識させる練習に取り組んでいました。また、バットをボールに当てるのは上手いものの、打球がドライブをしてしまい飛距離が出ませんでした。その他にも、インコースや高めのボールをさばくこと苦手でした。

(8月撮影時)



↑8月に撮影した連続写真では、ボトムハンド(投手側の腕)が上手く使えておらず、振り出しでバットが体から離れてしまい、遠回りのスイングになってしまっていました。これが原因で、インコースや高めといった“前”でとらえるべきコースの打ち損じが多かったのではないかと考え、改善に取り組みました。

(1月撮影時)



↑1月に撮影した連続写真では、トップでボトムハンドの肘も伸び、以前よりもボトムハンドがリードしてスイングができるようになったと思います。それによってバットが体から離れず、ボールのポイントに対して、最短距離でバットが出るようになってきました。ドライブの打球が減り、ライナー性の打球が飛ぶようになってきました。さらに、インコースや高めに対しても、バットがスムーズに出るようになってきました。とは言っても、まだまだ欠点のあるスイングなので、これから次の課題の克服に向けて指導していきたいと思っています。

(参考資料① NPB 柳田選手)



【部員C(2年)】

部員Cは、体重を増やすことに懸命に取り組み、チーム内でトップクラスの増量をしていました。しかし、それがスイングスピードや打球の飛距離の向上に結びつかずにいました。



(8月撮影時)

↑8月に撮影した連続写真では、上半身(胸郭や肩甲骨)の動きが悪く、トップにおける“割れ”を作ることが苦手でした。これによって上半身が捻られないことが、スイングスピードや打球の飛距離の向上に結びついていない原因だと考え、改善に取り組みました。



(1月撮影時)

↑1月に撮影した連続写真では、トップのときに上半身と下半身の間に“割れ”が作れるようになりました。それによって、上半身の回転も使ってバットを振れるようになり、打球の飛距離に大きな向上が見られました。とは言っても、課題は山積み…。上半身の柔軟性の向上を図りながら、さらなるレベルアップに向けて指導に励んでいきたいと思っています。

(参考資料② MLB 青木選手)



(参考資料③ NPB 森選手)



やはり、プロのフォームは格好良く、美しいですね。今回、本校部員のものと比較しやすいようにプロ選手の連続写真も載せてみました。フォームだけ見れば、プロ選手の格好良く、かつ美しいフォームに近づきつつあるのではないかと勝手に思っています。今後は、それを試合で活かすことを考えさせていきたいと思っています。

さて、ここまでが2年生部員の連続写真になります。続けて、次のページには1年生部員の連続写真を載せました。夏からどれくらい成長したか、最後にそちらもご覧ください。

【部員E(1年)】

部員Eは、2年生部員Cと同じように上半身(胸郭や肩甲骨)の動きが悪く、トップのときに上体が突っ込んでしまったり、“割れ”を上手く作れずにいました。それに加えて、インパクト時に右肘をみぞおちに滑り込ませることもできずにしました。これらによって、バットが最短距離でミートポイントまで出ていかなかったり、擦った打球が多くなっていると考え、改善に取り組みました。



↑8月に撮影した連続写真では、上半身(胸郭や肩甲骨)の動きが悪く、トップのときに上体が突っ込んでしまったり、“割れ”を上手く作れずにいました。それに加えて、インパクト時に右肘をみぞおちに滑り込ませることもできずにしました。これらによって、バットが最短距離でミートポイントまで出ていかなかったり、擦った打球が多くなっていると考え、改善に取り組みました。



↑1月に撮影した連続写真では、トップのときに上体の突っ込みがなくなり、“割れ”も作れるようになりました。加えて、上半身の動きも改善されてきており、右肘がみぞおちの前をスムーズに抜けていくようになりました。それによって、インコース寄りのボールに対して芯でとらえることができるようになりました。また、低めのボールでもライナー性の打球が飛ぶようになってきました。しかし、まだ胸郭や肩甲骨の柔軟性の向上が必要になるので、引き続きストレッチを中心に組み合わせていきたいと思っています。

今回、改めてじっくりと部員たちの連続写真を見ることができました。そして、今までよりもできるようになった部分はもちろんのこと、改善が必要な部分についても見つけることができました。春の大会では、良くなってきたフォームを、試合で実践することができるレベルまで高めていかなければと思っています。部員たちは、精一杯こちらの話を理解し、体現しようと頑張ってくれています。こちらは、より早く部員たちが成長を感じられるように効率的な指導を勉強していきたいと思っています。今後の大島海洋国際高校野球部の進化にご期待ください。



野球部のHPをご覧いただき、
ありがとうございました。
今後もHPを更新してまいりますので、
定期的にご覧いただければ幸いです。

大島海洋国際高校野球部
を宜しくお願い致します！