

大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
監督 増子良太

○ H30年度 活動報告新聞 (第31号)

本校野球部HPをご覧くださいましてありがとうございます。

今回は、2人の選手の入学当初と現在の連続写真を載せてみました。打撃スキルがどの程度変化したか、選手の努力の成果を是非ご覧ください。

○練習の成果が見えてきた！？～打撃編～

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。前々からフォームについて細かく伝えてきてはいましたが、今年に入ってから特に連続写真やスロー動画で撮影し、自身のフォームを視覚的に確認できるようにしています。そうした取り組みの成果と選手たちの努力がかみ合っ、ここ最近が良い方向への変化が著しいように感じています。今回、本校部員2人のバッティングフォームを載せましたので順にご覧ください。

【部員A】

〔入学当初〕



↑入学当初は、母指球で回転、かつ前足着地時に頭が突っ込んでしまうようなスイングでした。なので、スイングが上から下へ切るような軌道となっており、こすってしまうような打球や、強い打球もゴロになることがほとんどでした。基本的には、母指球での回転をやめて、頭の突っ込みの改善に取り組みました。

〔現在〕



↑現在は、母指球回転がなくなり、前足着地時の頭の突っ込みも改善されました。これに伴って、ライナー性の打球や、逆方向への強い打球も打てるようになりました。まだまだ伸びしろが残っていますので、夏に向けてさらなる成長が期待できます。

（参考資料① NPB 森選手）



【部員B】

〔入学当初〕



↑入学当初は、母指球で回転、かつ左手主導のスイングでした。なので、最短距離でトップからインパクトまで出すことができず、速球を打つことが困難でした。高めの速球は全くと言っていいほど当たりませんでした。そこで、基本的には母指球での回転をやめて、右手主導でスイングできるように改善に取り組みました。

〔現在〕



↑現在は、母指球回転がなくなり、右手主導でのスイングができるようになってきました。入学当初の写真(右から7番目)と現在の写真(右から7番目)を比較すると、バットが体の近くから振られているのがわかるのではないのでしょうか。これに伴って、高めの速球に対しても対応できるようになってきました。

(参考資料② NPB 柳田選手)



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えます。



**今後もHPを
更新していきます！
定期的に
ご覧いただければ幸いです。**

**これからも
大島海洋国際高校
硬式野球部を
よろしくお願いいたします！！**