

トレーニング竹バットを使った練習方法

「竹トレ」その②

【ティーバッティング編】

- ・「ふすま」に例えたバッティングイメージとは？
- ・「ふすま」の代わりに、67cm竹バットを使う理由！それは、
- ・67cm竹バットを使ってのティーバッティングトレーニング！

《ノバッティングの基礎》

「ふすま」とティーバッティング

「ふすま」



「短尺バット」



・67cm/450g ~ ・76cm/600g

＜ボールパークドットコムアドバイザー 野田謙信＞

Ballpark.com inc.

「ふすま」 に例えたバッティングイメージとは？

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、野球のバッティングが、日本古来から住宅で使われている「ふすま」を開け閉めするときの身体の使い方に例えられることがあります。

バッターボックスの前に「ふすま」を置いて、その「ふすま」を、両手を使ってできるだけ遠くへ飛ばそうとするときの身体の使い方が理想的なバッティングのイメージと重なるのです。

遠くに飛ばそうとして体に力が入りすぎると、「ふすま」を左に巻き込んだり、右ヘスライス回転させたりして、まっすぐ飛ばせない。これは悪い例ですが、まっすぐ、より遠くに飛ばせたときの「ふすま」を押し出す位置、下半身、肩、ひじの使い方、指のはらい方などが＝理想的なバッティングの身体の使い方と重なる。いわゆるこれが「ふすまバッティングイメージ」です。



※「ふすま」をセンター方向へ、より遠くに飛ばすイメージ写真。

ふすまを遠くに飛ばすときに両手のポイント(=位置)は、脇が閉まり体に近いところにある。

「ふすま」の代わりに、67cm竹バットを使う理由！それは、

この身体の使い方を習得するためには、「ふすま」を遠くへ飛ばすことを実際にやってみることが一番わかりやすいのだが、普段の練習ではなかなかふすまをグラウンドに持ち込めない。そこで、ふすまの代わりに、ボールパークドットコム製の67cm、70cm、73cm、76cmクラスの短尺サイズの竹バットを使用する。なぜなら、短尺のバットを使うことで、「ふすま」飛ばしのように、より身体に近いポイントでふすまを払うような感覚が体感ができるからだ。言い方を変えると、短尺のバットで、遠くへ強い打球が打てるような体の使い方が理想的なバッティングといえるのだ。

67cm、70cm、73cm、76cmの短尺バットは、少年用としてだけではなく、使い方によって、中学生、高校生、大学生、社会人まで「ふすま」飛ばしのかわりのトレーニング用バットとしても活用できる。そして、事実、実際に活用しているチームも多数実在する。

◎ 短尺バットの活用法 → 「ふすま」飛ばしのイメージを体感でき、繰り返し練習できる！

- ・身体に近いインパクトポイントを意識できる！
- ・その身体に近いポイントで反復練習ができる！



67cm竹バットを使ってのティーバッティングトレーニング！

写真は、67cmの竹バットでのティーバッティングです。通常使用する84cmバットより17cm 短いので、ボールを捕らえるポイントが、体に近くなり、打ったボールがまっすぐ遠くへ飛ぶか、左へ巻き込むか、右方へスライス回転をつけてしまうかなどが、わかりやすくチェックできます。

【後方から撮影】



✕ 体が開いて、左に巻き込んでしまう。



○ まっすぐ遠くに飛ぶ！



✕ 脇が空き手打となり、右へスライス回転。

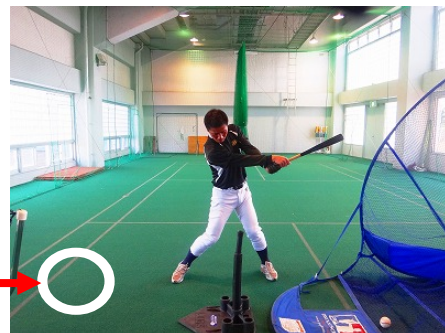
【67cmバットでスイングを正面から撮影 この打法で、ボールも「ふすま」もまっすぐ遠くに飛びます！】



○ グリップより右ひじから体の内側に入る。



○ 脇が閉まり、体の正面で捕らえている。



○ ボディ&リストターンがきれいにでき、センター方向へ打球を払っている。

※両足は、しっかり踏ん張り、フォロースルーまで開かない。
※頭の位置、左肩も開かずに我慢して残す。

【「ふすま」の開け閉めのイメージでの反復練習を正面から撮影】



※頭の中では、ふすまを開け閉めをイメージしてスイング。短尺バットなので、ふすまの開け閉めイメージに近い

上記の写真は、67cmの竹バットでのティーバッティング反復練習の写真です。「ふすま」を遠くに飛ばすスイング後、振り子のように、スイング軌道上でバットを戻し、繰り返しバットを振るトレーニングです。「ふすま」を開け閉めするイメージでバットスイングしてみてください。

この「ふすま」トレーニングでは、体が開かないよう注意すること(=ピッチャーに胸を見せない。)が重要です。