

投球フォームの見直し

～女子ソフトボールのピッチングフォームに対する、映像を用いたeコーチングの一例～

目的：

先日、講習会で学んだ事を、娘が通う女子ソフトボールスポーツ少年団のコーチに話したところ、来年度のピッチャー候補の練習に、ぜひ活用、応用させて欲しいと打診があり、本人もやる気になる。初めての経験で、どこまで理想のフォームに近づけるか、検証する。

目標：試合で投げれるようにする。(一度は晴れ姿を見てみたい!!!)

方法：

コーチング前：ピッチング練習を始めて1ヶ月位のフォームをビデオ撮影し、見る。

コーチング中：映像を見せながら、お互いに(対象である子供とコーチである父親)確認する。

自分の投球フォームの映像を見ながら、Good & Modifyについて話合う。

日本代表投手のフォームをビデオで見ながら、セルフイメージを大切にします。

また、その投手のフォームを参考に、自分とどこが違うか確認する。

コーチング後：身近な目標設定(コントロール フォーム等、コーチング前と、どう変化したか)の確認

対象

小学校5年生(11歳) 女兒(娘)

競技歴：2007年4月、5年生に進級後、友人達と一緒に、地元の女子ソフトボールスポーツ少年団に入団 大会には野手として出場するも、ピッチャー経験なし

指導のキーワード

精神的：楽しんで行う。コントロールよく投げられた事に対し、喜びを教える。

褒める(うまい! ナイスピー! といったポジティブな言葉を連発する)

根気良く教える・楽しみを見つける(ストライクが入った時の“快感”につながるように!)

技術的：バランス(軸のぶれがないように!)

リリースポイント(どこで、どのタイミングでボールを離すと思ったところに投げられる?)

リズム:(一定のリズムで!)

3Good

・意欲はある。集中している。出来ると喜ぶ やる気が出てくる。

3Modify

・知識がない。体力がない。うまく投げられない。 やる気が続かない。

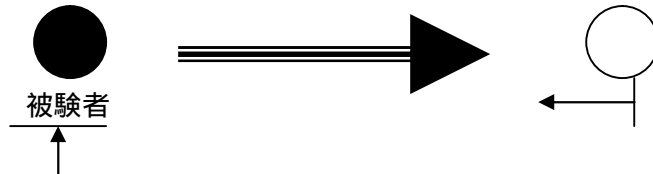
映像を分析し、改善のキーワード(部分的にどこを修正していけばいいか)をつかむ

出来た時のイメージと、出来なかった時の原因がなにか気付かせる
何が良くて出来た？ 何が悪くて出来なかった？を意識して練習を行う。

2008年3月16日 コーチング前

練習で教えられた事を行う。(1、2、3歩めで投球する)

まだ、勢いで投げる為、コントロールできていない



2方向から撮影する。三脚を使用して撮影(撮影の高さを一定にする)

改善のポイント

視線(視点): 地面を見てから投げる相手を見ている

腕の振り: コントロールを気にしているのか、縮こまっている

リリースポイント: 側面から見て前で離したり、後ろになったり

踏み込み: 一定ではない

リズム: 1、2、3のリズムはOK

バランス: 踏み込みが一定ではない為、投げた後ふらつく

やる気: 失敗する やる気が続かない。

以上のことより、フォーム&コントロールがばらばら

問題点に対する改善案

a **視線(視点):** 投げる相手(キャッチャー)を見据えて投げる。ミットから目を離さない。

b **腕の振り:** 円を描くように? ヒジを伸ばすの?(参考書:図書館で借りる)

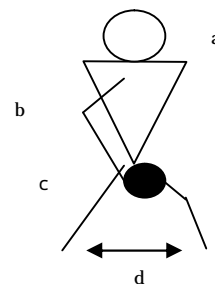
c **リリースポイント:** どの位置でボールを離す?

d **踏み込み:** 一定の歩幅を確認する。

e **リズム:** 更に声を出して1、2、3のリズムで投げる

f **バランス:** 歩幅のみならず、肩幅の間で?

g **やる気:** うまいかず、つまらないからどうすればいいか、映像を確認しながら問題点を話し合う



練習方法: 何に注意して練習するか

- ・シャドーピッチング: 体の前(側面)で円を描くように!
- ・胸を張って投げる(縮こまらないように)

- ・膝を曲げ、腰を落とす（重心を低く）
- ・右足で蹴りながら重心を前に（体重移動）
- ・ボールを投げる瞬間、右足に体重をのせ、投げ終わったとは右足を蹴り上げるようにして着地し、右手はガッツポーズ！
- ・ボールを離す時、声を出す（呼吸法：息を吐くと力みをとれる？）

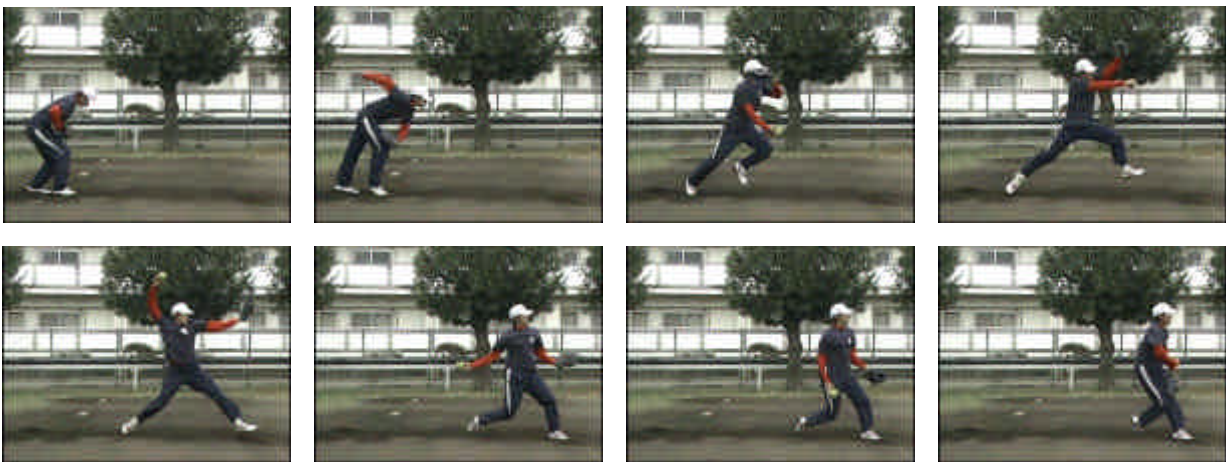
予定&反省

3月14日 初めてのピッチング（ビデオ撮影）

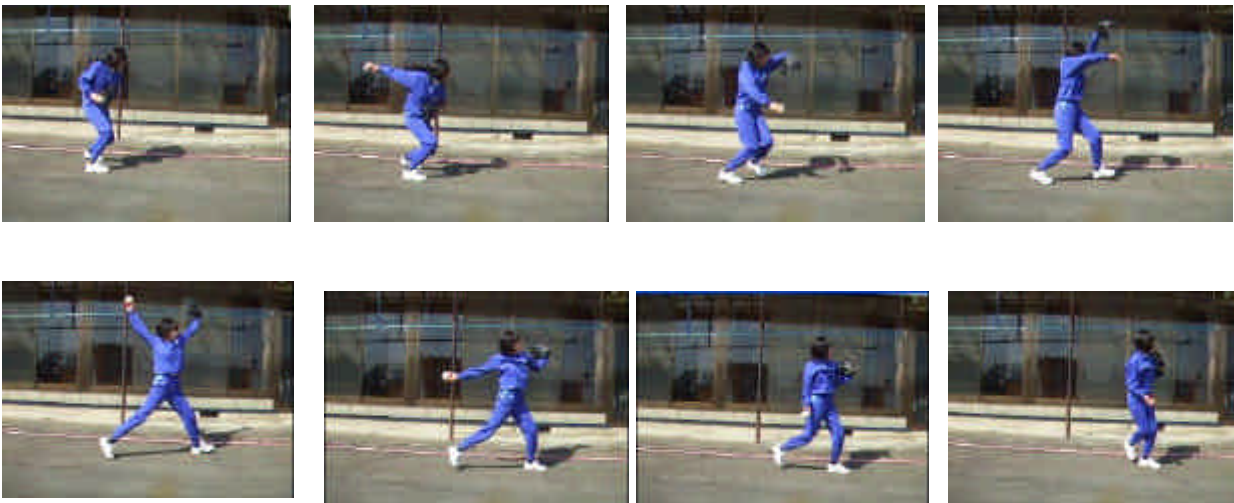
3月16日 ビデオを見せながら練習

3月23日 20日の練習法でビデオ撮影

上野投手（日本代表）のビデオを見る



続いて4月2日の練習フォーム



自分との違いは？（被験者と意見交換）

- ・右足のけり & 左足の踏み込
- ・上体をそらす（胸を張る）
- ・腕の遠心力
- ・腰のひねり & 膝が突っ張っている

4月2日、13日、16日に自宅にて練習を行う。他に平日スポーツ少年団で練習を行っている。

4月27日最終確認のフォーム



*映像の比較（改善の様子が見える映像）

080402 本格的に練習_PADの1球めと080427 試合に向けて_PADの1球め

080402 本格的に練習_PADの10球めと080427 試合に向けて_PADの10球め

相違点

前傾姿勢（短距離のスタート同様、前に体重をかけ、すぐにダッシュできるくらいに前向きになっている）



リリースポイント（ひざのあたりでリリースしている。以前は大腿部あたりで、自然に手首が上に向いていた）

腕の回転速度（遠心力を使い、回転が速くなった）

体重の移動（その場で立ち止まらず、勢いがつき、2、3歩前にでる）



踏み込みの歩幅（最初は6足、最後は7足 1足分（22cmくらい）踏み込みが深くなった）



最終結果

躍動感あふれるピッチングフォームに変わった。

以前は自信なさそうに投げていたが、指導後、胸を張り、生き生きとしたフォームに変わった。

投げ急ぎがない。以前はただ、腕を回していたが、胸の前から頭の上に上がるまで、胸をはる（ためが出来）ため、ゆっくりとしたフォームになった。

最後のフィニッシュで「びしっ」と投げられた。

後は、フォームを固定し、スピードとコントロールがつけばエースも夢ではない???

反省

- ・上半身に意識が行き、踏み込みが甘くなる時もある。

本人およびスポーツ少年団コーチの感想

本人談：もともと乗り気ではなかったが、他の候補ピッチャー（エースは決まっていたが、2番手、3番手を育てる意味で）の投げている姿をみて、「このままじゃ勝てない」と危機感をもったようで、あえてチャレンジした。実際に基本も分からず見様見真似でやっていたが、思ったより難しく、「やめときゃよかった」と思ったのが本音のようだ。しかし、映像分析をすることにより、自分の思い描いていたフォームと、日本代表ピッチャーのフォームの違いが分かり、修正点が「見える化」出来、短時間で

上達する事が出来た。コーチの話を聞いただけでは、自分のフォームが見えず、「言われた通りやっているのになぁ」と自信を失いかけたが、改めて自分の姿をビデオで見ることにより、どこがいけなかったのかが判り、部分的に修正する事が出来、非常に役にたった。ということでした。

コーチ談：最初はみんなに投げさせ、そのなかで使えそうなのがいたら・・・くらいで投げさせていたが、思ったより上達し、びっくりしている。ほとんど初心者に近い状態なので、あまり専門的な言葉は使わず、みんなと同じレベルで教えていたが、本人の意欲やお父さんの協力もあり、言葉でうまく伝わらなかった事が、映像で見ながら本人も納得して練習でき、とても効果があったのではないかと。今度は、バッティングにも応用できたら、今後の試合にも期待できそうだ。

感想

お蔭様で4月20日に行われた選手選考で、ピッチャー候補2番手まで躍進しました。(まったくの初心者で!) こんなに上達するとは、我ながら驚いています。今度、練習試合があり、実践のマウンドに立つようになります。

「見える化」することにより、よりセルフイメージを持たせやすくなり、実践において効果が向上した成果だと感じています。

今後、実践で経験をつみ、更なる飛躍を目指して頑張っていきます