

スポーツセンター地域おこし協力隊だより～VOL.5

来月には、町民ソフトボール大会があります！そこで今回は町民ソフトボール大会に向けてバッティングに関してのことを書きたいと思います。ソフトバンクホークスの内川選手がバッティング理論で語っていたことは、「^{りき}力まずに打つ瞬間に力を入れる」ということです。どのスポーツにも共通していえることですが、どんなに筋力をつけても必要以上に力んでしまうとパフォーマンスを低下させてしまいます。なので、構えている時にはリラックスをしてインパクトの瞬間に力を入れると鋭い打球を打つことができるということです。このことについての簡単な実験方法は下記の通りなので試してみてください。

また、どうしてもバッターボックスに入ると緊張してしまうという人は、ルーティンを取り入れてみてはいかがでしょうか。ルーティンとは、決まった動作を行うことで、落ち着いたり、集中力を高めることができます。有名な事例ですと、メジャーリーガーのイチロー選手がバッターボックスで袖を引っ張り、バットをバックスクリーンに向ける仕草や、ラグビー日本代表の五郎丸選手がキックの前にやる流行した五郎丸ポーズもルーティンです。こんな動きじゃないといけないという決まりはないので、練習のうちから自分だけのルーティンを作っておくと良いですよ。スポーツセンターの多目的グラウンドは誰でも使用料無料なので、町民ソフトボール大会に向けて皆さんどんどん練習にご活用ください！

■実験方法

力んでいる場合

まずは前に出した腕は下がらないように最初から力いっぱい力を入れて踏ん張ります。次にその腕を誰かに上からポンッと押してもらるか、自分の逆の手で押してみてください。

どうでしたか？耐えることができず腕が下がってしまった人がほとんどではないでしょうか。



事前に力を抜くと？

瞬間に力を入れる場合

次は同じように腕を前に出し、ポンッと押される瞬間に力を入れてみてください。

先ほどとは違い、今度は腕が下がらずに耐えることができませんでしたか？このように力を入れっぱなしにするよりも瞬間的な力の方がパフォーマンスの向上につながります。

