

## ベースボールジムで習得できる マックス打法とは？

### 1. 基本となるバッティングの 構えとトップ

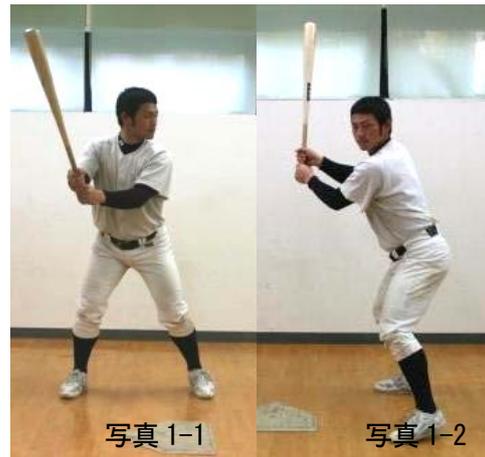
バッティングの動きを大きく分けると、構え・トップ（加速の準備期）・スイング（加速期）・インパクト（結集期）・フォロー期（減速期）となります。

まず、構えから解説していきましょう。

両足は肩幅より広く立ち、体の前後バランスを取るため、両ヒザは軽く屈曲します。後脚（うしろあし）はトップを作る軸となるため、ヒザの内側を締め、カカトも内側から土踏まず、そして親指に重心を置き安定させます。ピッチャー方向にある前脚（まえあし）は力まず、軽くつま先に体重をかけておきます。

構えでの前傾角は、ボディターンで内角にバットをしっかり走らせることをイメージし、骨盤が回るスペースを確保します。次にボディターンの要となる骨盤を安定させます。そのためには、まず骨盤を2軸の股関節上に置き、骨盤を後方に突き出すイメージで上体を前傾させます。ただ、上体の姿勢は回転効率を考え、背筋はしっかり伸ばしておくことです。この背筋の緊張がバットにパワーを伝える体の回転力として非常に重要なのです。この緊張が緩むと十分な回転力が得られず、インパクトもずれやすくなります。

写真1（構え側面・正面）



打撃での軸脚となる2本の脚の役割を大きく分けると、後脚はトップを作る体の回転の軸になるようにヒザの内側を締め、親指とふくらはぎでしっかり体重を受け止めます。さらに、体重がかかってもぶれることなく、上体を安定させることで、バットを後方に引く時に生まれる上体のツイスト（ねじれ）を作る骨盤の安定力も生みます。前脚はインパクト、フォローでのバット軌道を描く回転軸となります。

この理論をしっかり体現していたのが王貞治氏です。「一本足打法」は強靱な足腰と骨盤の安定力が基本にあり、そこから右足を着いた時の一瞬のタメ。十二分なパワーを引き出す、高いバランス感覚や調整力が求められる理に叶ったバッティング法だったと言えます。

### 2. イチロー選手はバット軌道の最終 ポジションのイメージを大切に している

理想的なスピードとコントロールをもってヘッドを走らせるには、スイングの軌道範囲を理解することが大切です。そのためにも、体重移動と回転で振り出せるバットの最終ポ

ジションを知ることです。バットの最終ポジションとは、ピッチャー方向に両脚の上で骨盤が回り、上体とバットを持つグリップがその骨盤と同一線上にあり、正面に向いた位置です。そこがバットが生み出す最大のパワーゾーンの最終位置なのです(写真2)。この位置をスイングの円軌道を生み出す開始位置と考えれば、常に開始位置にバットを戻す意識が持ちやすく、自然にバットが走り、ミートポイントを前に持つこともできます。そうです！バットが常に前に出しやすく、ボールを捉えやすくなるのです。

写真3のようにピッチャー方向に対し直角に立ち、肩の延長線上に腕を伸ばし、バットを指した位置が片手で持った場合のスイング軌道の始まりです。

この時の軸は左サイドにあり、ピッチャー方向にバットを指した位置から構えた時の位置に導けば、すでに脚で作る軸を後方に追い越したポジションにバットを置くことになります。つまり、イメージとしてはゴムを後方に軽く引っ張っている位置が最初の構えです。そのバットをさらに後方へ引くため右軸に体重を乗せ、上体(胸郭部)を軽くねじります。

さらに踏み出した左足を踏ん張りながら左腰を開かず、同時に両腕を後方に引けば、左サイドからゴムを引っ張ったマックスのパワーを持つトップが作れるのです。写真4

#### ■バット軌道のパワーゾーンの最終位置 スイングの開始位置



写真2A

①骨盤と上体を投手の方向へ向け、両腕でバットを向けた位置(最終位)が軌道の開始ポジションである。



写真2B

#### ■イチロー選手のイメージ



写真3A

②構えからの意識作り  
体はピッチャー方向に対し直角に立ち、その肩の延長線上にバットを持ちピッチャーに向けたポジションが、スイング軌道の始まりである。



写真3B

写真4（トップ側面・後面）



これらのポイントをしっかりと作り、スイングしているのが世界のトッププレーヤーであるイチロー選手です。

インパクトゾーンはトップの体の向きに対して、骨盤が斜め約45度前方の位置になります。つまり、トップではピッチャー方向に対して垂直に直行（横向き）し、インパクトゾーンに対して、すでにバット軌道を約90度後方に円を描いたこととなります。グリップは常に上体の中心に置く意識だけを持ち、トップの形からスイングを始動させることができるのです。上体をねじり、左肩をクローズする（閉じる）ことで下半身と上体のねじれを作る動きが生まれ、これが「タメ」というバッティングのタイミングのカギとなる動きとなるのです。

この様にスイングを開始するポジションは、ここからという明確な線上や位置もなく、架空軸でもあるため、脚の軸の上にある上体の回転軸に意識を強くもつことが大切です。その意識をもつことでスイングの軌道を作りやすくなるのです。

逆にそのイメージが弱いと、トップを作るバットを後方に引く動作でも、体のねじれを使わず手だけで引くようになり、インパクトで十分なパワーをボールに伝えることもでき

なくなります。

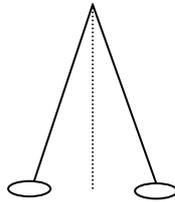
### 3. 長打力を生むボディターン スイング

ボールに大きな反力を与えるには、インパクト時の大きなパワーが求められます。しかし、バットは重く、腕とリストターンだけで作り出すパワーだけでは、大きな反力は生みません。トップからインパクト、さらにフォローまでスピーディ、かつリズムよくバットが走り続けるパワーを持たせるためには、ボディのねじれ（トルク）で生み出す回転力が非常に大切です。つまり、回転のパワーが遠心力を生み出し、遠心力がヘッドスピードを速めるのです。もう1つ、バッティングにおけるパワーは、2軸の股関節上での体重移動によって生まれます。ヘッドスピードに体重という質量をプラスさせながら、2軸で作るボディターンと体重移動によって、両腕で持つバットに遠心力とパワーを伝えるのです。ここで大事なのはボディターンとバットの軌道をシンクロ（同調）させることです。

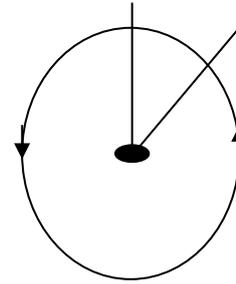
バッティングはボールがバットに当たれば終了というわけではありません。そこで一点打法より確実性とより安定したパワーを生み出すのが、2軸間の体重移動とボディターンの中でインパクトを迎え、力を結集する打法です。バットが生み出すパワーをインパクト前からインパクト後のフォローまで弱まることなく保たせる打ち方です。フォローになってもねじれが続き、体のねじり戻しにバットが引き戻されることで、継続的なパワーを持ったスイングとなり、更なるパワーを打球に与えるのです。

### ■インパクトで終了した1点スイング

振り子の一点打打法（手打ちスイング）



### ■遠心力を利用したボディターンスイング



●ボディターンによる回転の中でのインパクト  
バットを力強く走らせるには、ゴムを引っ張り、  
そのゴムが元の位置に戻る力を利用するイメージ  
で打つことが必要

### ■体重移動と遠心力の中でインパクトを結集させたスイング

（スイング側面）写真 6～10



（スイング正面）写真 11～16



（スイング後面）写真 17～22



では、回転と体重移動によるパワーをスイングに伝えるための脚・腰・上体の使い方を解説しましょう。

右バッターの場合、トップでは右股関節上で骨盤が右回旋し、上体も後方へややねじれます。スイングでは左股関節に体重を戻しつつ、両脚でしっかり骨盤を回します。ここでは、右足カカトのケリと左ヒザを伸ばしながら左腰（左お尻）を後方へ引く動きが入ります。両脚の使い方は異なりますが、同時に動かすことで骨盤を完全に左回転させることができます。土台である骨盤が上手く回転できれば、両腕も一体となって回り、さらに上体と腕が一体化することでバットはインパクトゾーンで走り、インパクト後もパワーを弱らせることなく、鋭く振り抜かれます。この一連の動きが打球を前に押し出す大きな力になります。

この時、左骨盤の位置は前に倒した角度をキープし、上体の土台である腰が右脚の方へ移りすぎないように、しっかり右足の親指と右ヒザ内側を締め、太モモ内側にある股関節内転筋群の力で上体を支えます。

また、肩はクローズし、トップからスイング初期ではほどかず、トップで作った右股関節に乗せた体重だけを左軸である太モモからヒザの内側、そして腰を力強く切るイメージで、構えの位置の左股関節上へ戻します。左脚にぶつけた体重がこの時点では両脚の中心にあることが大切で、しっかりその内圧力を逃さない様に両ヒザ・両脚を締めます。

この両脚内側に集めた体重にプラスして、さらに腰を回し続け、ここでクローズしていた肩から上体のねじれをほどこきながら素早く回し、パワーをインパクトに結集させます。肩のときほどこきにより、先行していた骨盤の

位置に上体が、体の正面にバットが戻り、これによって力強いインパクトが作れ、ヘッドが自然に走るのです。

バットをパワーゾーンで走らせる時は、常にボールに正対していることも大切です。この体勢こそ、バットをコントロールしやすく、ボールを捉える基本です。さらにこのバットをインパクト後も走らせるには、左脚の股関節上に体重を乗せながら、左脚軸の上で完全に骨盤を回し切り、おへそを打球方向に押し出すように、ふくらはぎで体重を支え、右親指でカカトをケリ上げます。この両脚の力強い安定力の上で骨盤とともに上体とグリップでバットを回転させ、バットがパワーゾーンを走り、ヘッドを加速させるのです。これが最大の回転パワーをボールに伝える動作で、力強いインパクトと、かつインパクト後にも骨盤と両ヒザがピッチャー方向に向く位置までパワーがゆるむことなく保ち続けます。

後足のカカトのケリと、前脚を伸ばしながら左腰と左お尻を後方へ回す。両脚が同時に作る動きで骨盤が完全に回り、両ヒザがピッチャー方向へ向き、下半身主導で回っていきます。

理想とされるフォームを確立すれば、手打ちを回避し、常に脚・腰のリードによって大きな筋肉の力を利用してバットが振れるのです。完全に骨盤を打球方向に向けるには、最後にしっかりと後足のカカトをケリ上げ、右ヒザを打球方向に向けること。この後足の使い方が、最後までしっかりと打球にパワーを伝えるポイントでもあります。

#### 4. 骨盤の回転力を生み出し、 体重移動とシンクロさせる ポイント

ボディターンによりバットが生み出す遠心力は、2軸の脚の上での骨盤回転と体重移動がシンクロ（同調）することで実現します。そのための動きが、①トップで作った腰からの回転力と、②その上でさらに回転する胸郭部のねじれ、③肩で作った肩回転です。この三つの回転を活用することで最大のパワーが生まれ、そのパワーが腕から手首、バット、ヘッドへと伝わるのです。

体の回転を生むには各関節が動きの支点となりますが、支点の位置と役割により、筋収縮力は異なります。右バッターの場合、トップで閉じた左肩は、左腰から胸郭部のねじれで生まれているため、スイングでは前脚の左軸を素早く作り、体重をピッチャー方向へ運ぶ軸を確立します。この軸はスイングからインパクト、フォローにかけてのボディターンの軸となり、よりヘッドを走らせる役割を担います。

足を上げてタイミングを取るフォームでは、左軸である前足が着地する時に足内側部（親指から土踏まずにかけての足裏の内側部分）から着地し、ヒザが折れないように内側へしぼりながら、ゆるぎない軸を作ります。次に、バットを走らせるインパクトゾーンでは、腰を体の正面の位置に戻すことが大切で、構えた時の前傾角はまだキープしておきます。もし、上げていた足を下ろすと同時に腰が軸脚に乗ってしまえば、体のパワーが軸にのり過ぎ、いわゆる突っ込んだ状態になります。こうなるとバットも外から回りやすくなりボールを捉える確率も落ち、後方よりバットを前

方へ押し込めない状態にもなります。

バットが常にボールに対し後方からインパクトの面を作ることで、トップで作ったねじれと、後足から前足へ体重を運ぶパワーをインパクトに結集することができます。ですから、必ずインパクトゾーンでは左腰を構えていた時の腰の位置に戻すことが大切です。

次に、インパクトゾーンで両脚内側・親指・ヒザで持つ力をヘッドに伝えるための骨盤の回転方向をもう少し詳しく説明しておきます。

バットをより走らせるには、①腕・手指のグリップ力とともに②骨盤の回転と、③その回転方向に体重を運ぶ脚、特に後脚のふくらはぎと足の親指の力が必要になります。その力を十分発揮するために後足のカカトをケリ上げる意識を持っておきます。右バッターの場合、そのケリ出す力と左ヒザの上に股関節を導き、左骨盤を乗せ、ねじれで作った肩のクローズをときほどくことを一気に行うことがポイントです。同時に複数の動きを行うことで上体も、両腕で持つバットもスピードを落とすことなく回り、インパクトに体重移動とねじれのパワーが結集。ボールに重たい反力を与えることができます。

左脚の上に股関節が乗り、骨盤が打ち出したい方向に向けば当然上体がとかれ、バットも正面を向きます。骨盤が股関節の上で素早く回ることによって、バットを持つ上体も素早く回転する訳です。つまり、回転が生まれることでインパクトゾーンへバットが勝手に出る状態になり、ヘッドも走ります。これがバイオメカニクスによって考察した、強く速い打球を生み出すマックス打法です。

股関節の上で骨盤を完全に回しきるパワーを利用するには、前脚のヒザが曲がった状態では骨盤の下方にある股関節が回転軸になら

ず、途中で止まってしまいます。インパクトゾーンでバットを走らせるためには骨盤が回り、その時に後方の脚から前脚へ体重を移すことが大切なのです。体重を送る足が中途半端な状態でケリ終わると前脚のヒザが曲がり、腰や骨盤が股関節に乗らず打球に体重も伝わっていきません。つまり、後脚のヒザがピッチャー方向へ向かない、あるいは後足の足底が打球方向に対して反対にめくれている状態です。

いずれの場合も体の回転を弱め、肩と腕、手指の回転も十分でないためスイングも不十分で、前方、さらにフィニッシュまで力が持続できません。結果、長打が出るようなバッティングは求めにくくなります。マックス打法はあくまで長打力を生み、ヒットの確率を高めるバッティング法なのです。

もちろん、ホームラン以外の長打が全てヒットになるとは限りません。そこがバッティングの難しいところです。実際の試合では、脚（特に前脚のヒザを曲げて打つ）や腰、腕や手首を柔らかく使い、ミート力を高め、野手のいない場所、あるいは野手が取りにくい場所を狙ってヒットを打つ技術・打法も打率を上げる上では非常に重要だと思います。どんなにいい当たりをしてもヒットにならないければ評価はされません。まず塁に出ること。あるいは次へつなぐことを考え、当たりが悪くてもヒット（特にタイムリー）を打つことが大切。それが野球というスポーツだからです。

## 5. ボディターンとシンクロさせる 上体・腕・手指の使い方

ボールを捉えるためには、グリップで描くローテーションによって上手くバットをコントロールしなければなりません。そのコントロール力とパワーに大きく関係するのがバットを持つ指の筋群とヒジを伸ばす上腕二頭筋、そして前腕の回内（内に回す）・回外（外に回す）の筋肉から生み出されるリストターンの力です。ここがしっかり鍛えられていなければ、折角ボディターンで生み出したパワーもバットのアークに伝えることが難しくなります。

大きな筋肉でボディターンを行い、骨盤で回転を描き、さらに肩からグリップまでの腕でもう一つの円を描きます。これが最終弧を描くグリップでバットのアークです。

グリップのアークとパワーは、手首のローテーションにより変化します。グリップを開きすぎるとインパクトからフォローまで180度のローテーションが必要になりますが、トップでのグリップの開きが小さければ、インパクトからフォローへの返しも少なく、角度コントロールにロスが少なくなります。そうすると手首の筋力も発揮しやすく、ボールに対してレベルの面（水平面）も作りやすくなります。

右バッターの場合、常に右手のひら側とバットの感覚を同一に近づけ、投球に対し自分からとらえる感覚を持つことです。そうすることにより、トップでグリップを後方に引いた時のバットの位置も感覚的に把握し、ボールとの距離感やタイミングも感じやすくなります。

トップでは、後脚への体重移動、上体のね

じれ、肩のクローズ、手でバットを引くという動きの中でバットがインパクトゾーンから離れたイメージを持ってしまいがちです。しかし、右手のひらにバットの面と同一の感覚があれば、インパクトに向け体を引き戻す動きにシンクロさせながらのバット軌道も描きやすくなります。

同時に、左手の甲にバットの前面と同一感を持つことも一つです。構えからトップを作る動きの中でもこの意識を持ち、スイングの時には、左手の甲から常に最初のポジション（体をピッチャー方向に向けたポジション）へ手の甲を持って行き、バットを戻す意識を持ちます。そうすることで左足・左脚・左腰・左肩・左腕・左グリップの延長線上にバットを意識でき、体から一番遠くにあるはずのバットと体が一体の感覚を持つことができます。全ての動きに一連性が生まれ、受動的にねじり戻し作用の抵抗を感じながらスムーズなスイングを実現できます。そして最後に、両腕のヒジとリストを使い、両手の感覚によってバットをコントロールします。ここで打ちたい方向へ向けたインパクトを作り、ボールを運ぶ形を作ることができれば、確実性も高まっています。

**摩季れい子著『野球選手の故障  
予防と投打のバイオメカニクス』  
「第11章バッティングのバイオ  
メカニクスとバッティングP  
NF」から抜粋**