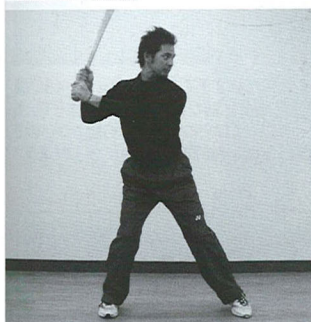


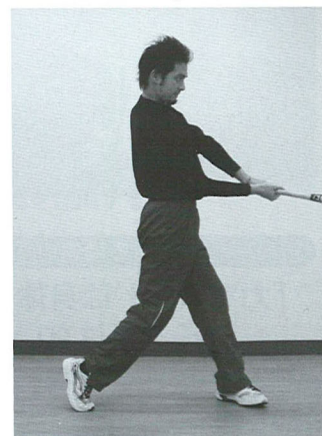
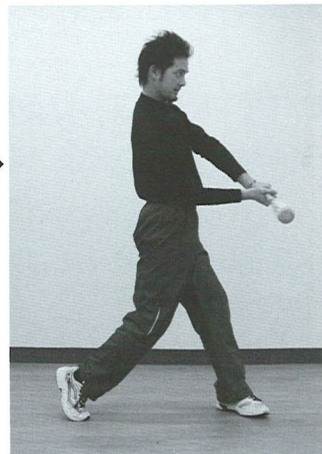
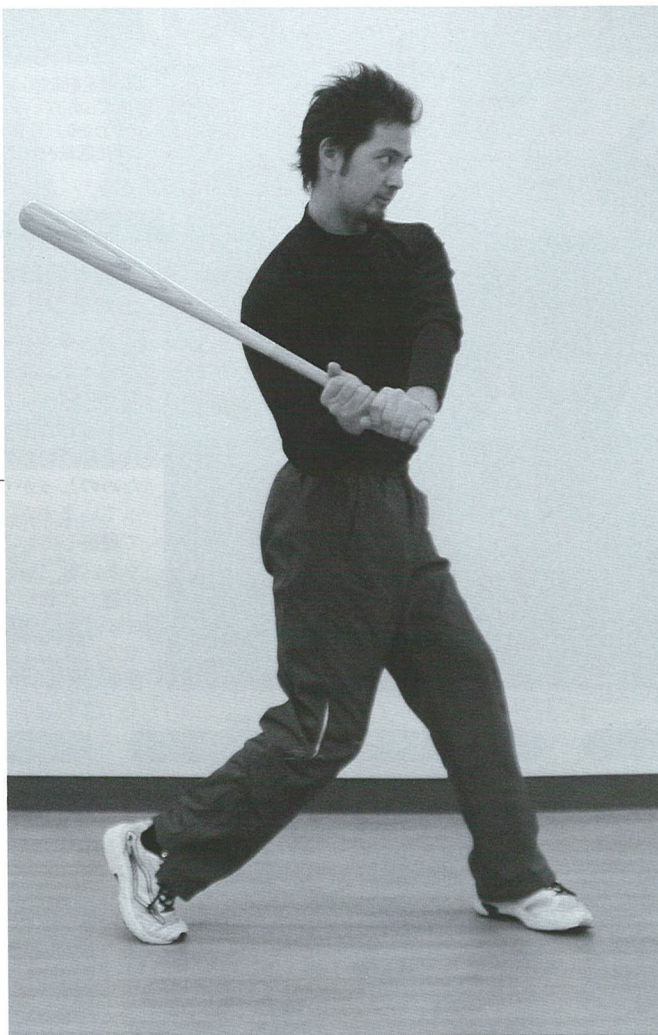
# 骨盤の回転で打てば、面白いようにバットが出る!

「下半身で打つ」と意識はしていても、どうしてもスムーズにバットが出ない。そんな悩みを抱えているプレーヤーは多いだろう。そこで、下半身で打つための打撃術とトレーニング法を紹介しよう。大切なことは骨盤の回転。両足はそのための土台だと考えてほしい。

**良い例** テークバックから腰を切り返す。そのとき「回転のための土台」をつくる



① テークバックはあくまでも、次の動作（腰の切り返し）のための準備動作  
② 腰を切り返す。このとき2軸（両足）の間にパワーを集中させる。下半身が先に回転運動を始めている



(写真上) 骨盤の後に上体が回転し始め、両腕がぐんぐんバットを押していく  
(写真下) 右腕がインパクトゾーンに向けてスムーズに伸びてヘッドが鋭くまわる

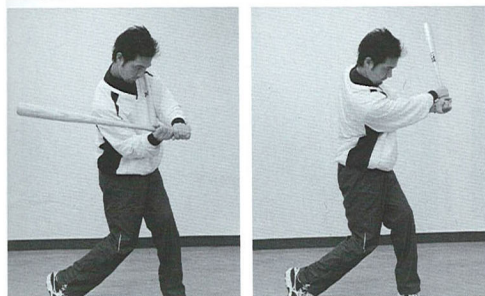
## ココがポイント①

### 骨盤を回転させるために前足のパワーを内側に集中

野球は「ねじれ」のスポーツです。打撃ではまず腰が先行して回転をはじめ、そこに上体が遅れてついて来ることで、下半身のパワーを使った効率の良いスイングができます。ポイントは、骨盤です。上体はテークバックのまま「骨盤の回転をスタートさせる」。そのときパワーはすべて2軸（両足）の内側に集中させます。特に前足にかかるパワーを外側（投手側）に逃がしてしまわないことが大切です。すると、驚くほどスムーズに骨盤が回転し、ヘッドスピードのある鋭いスイングを生み出してくれるのです。

## 悪い例

### バットを前に出そうとして、前足のパワーが外側へ逃げている



(写真左) 腰を切り返して、骨盤を回転させ始めたときに、前足が曲がって骨盤に集中させるべきパワーが逃げてしまっている。これだと…(写真右) 骨盤を回転させる土台が崩れてしまって、うまく回転できず、結局最後は手打ちになってしまう。「バットを前に出そう」と意識しすぎるあまり、このパターンにおちいる打者は多い

## 摩季れい子(まき・れいこ)

関西メディカルスポーツ学院長。  
1953年生まれ、兵庫県出身。

大阪体育大学卒業後、メディカルトレーナーとして活躍。1985年に関西メディカルスポーツ学院(当時はディーゲーム)設立。メディカルトレーナーの創始者として、後進の指導にも力を入れ、1500人以上のメディカルトレーナー、スポーツトレーナー、野球トレーナーを育成した。1994年にベースボールジムを開設。これまでに11人のプロ選手を輩出している。2006年からクラブチームも発足している。



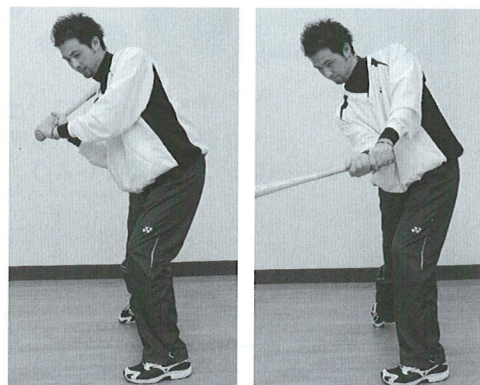
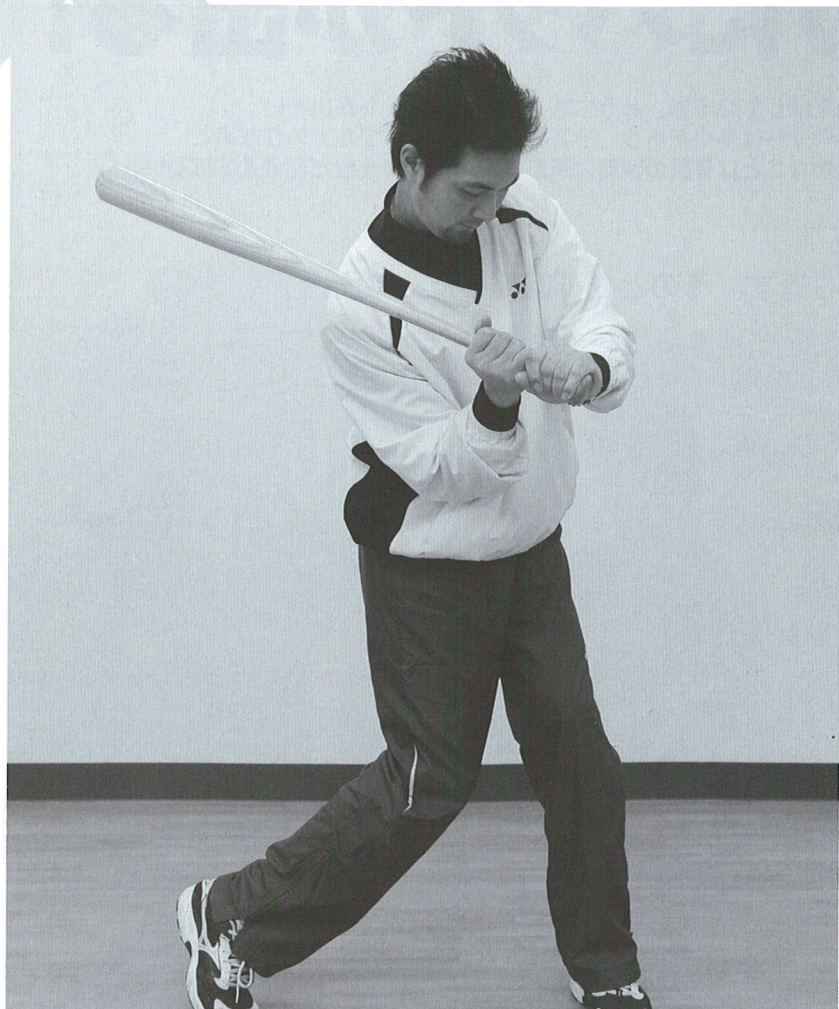
ホームページアドレス→ <http://kanmedi.net>

# こんな打ち方はダメ

悪い例

よくある勘違い①

「前足で壁をつくる」は前足を固めることではない



② 前足を固定しようとする意識が強すぎて、膝を動かさないくらい固定してしまっている ① (写真左上) 前から見ると膝が固まっているのがわかる。(写真右上) 膝がテイクバックの位置から動かないので、骨盤を回転させることができないため、結局は手打ちになってしまう

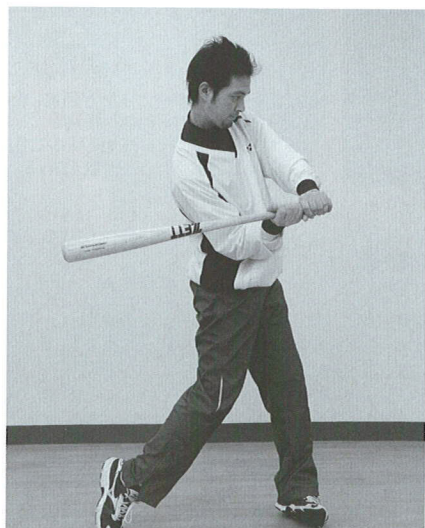
ココがポイント②

## 骨盤が回転するためにしっかりと土台をつくろう

腰を切り返したときに「壁をつくろう」と強く意識するあまり、前足、前膝を完全に固定してしまうパターンは、最も多く見かけられる悪い例かもしれません。打撃における「壁」は、前後運動のための壁だけでなく、骨盤が回転するためのしっかりとした「土台」という意味ももっています。「壁」という言葉の意味を間違えて理解しているケースも多いのではないのでしょうか。軸（足）をガチガチに固めてしまうと、骨盤の回転が生まれず、手打ちになってしまいます。もう一度、自分のスイングを見直してみてください。手打ちになっていないかどうか、簡単なチェック法は次のページに紹介しています。

よくある勘違い②

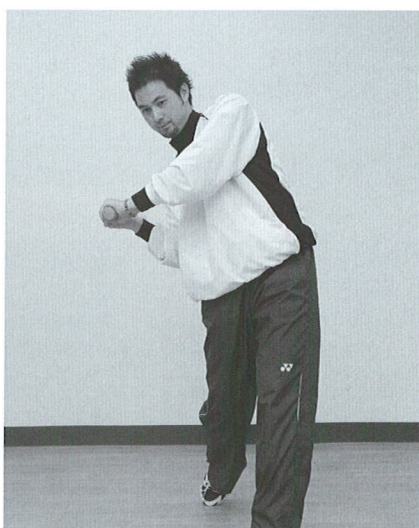
「力を抜く」は身体を流すことではない



① 膝や足を柔らかく使おうとして、身体全体が前（投手側）に流れてしまっている。これではインパクトで骨盤の回転パワーが使えない

よくある勘違い③

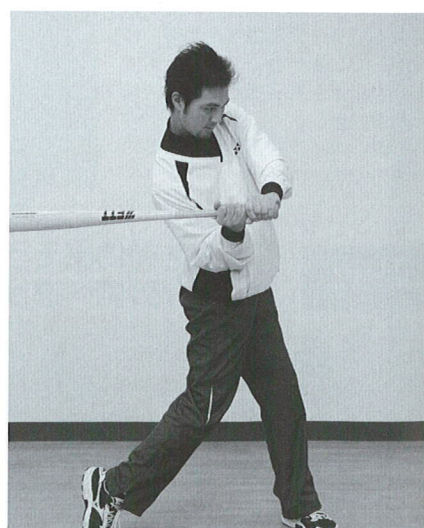
「膝を切り返す」は身体を傾けることではない



① 下半身を先行させようという気持ちが強すぎて、身体が傾いて開いてしまう悪例も多い。アップバースイングになってしまい、効率的な打撃はできない

よくある勘違い④

「壁をつくる」は体を棒のように伸ばすことではない



① 前足（投手）側の身体を伸ばし切って体が早く開いてしまうフォームもよく見かける。「壁をつくる」という言葉の誤解から生まれたものだろうか

# 2人1組でフォームをチェック

良い例

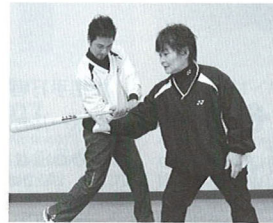
骨盤の回転が生む驚異の打撃パワー。右腕がぐんぐんとバットを押し出していく



②軸（両足）の要、股関節が使えればパワーが集中し、骨盤がしっかりと回転することで自然と上体がベストの形になっている。①（写真左上）強く押さえても、バットにぐんぐんと力がかかる。下半身が安定してバットにパワーが乗ったこの状態なら、少し膝や腕を上下することでバットをコントロールして変化球にも対応できるのだ（写真右上）ここまでパワーが乗っている

悪い例

似ているが、こちらは手打ち

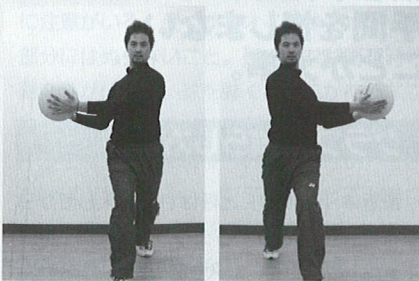


①腰や肘の位置や状態を、良い例の写真と見比べてほしい。一見、似ているが、股関節の中で骨盤が回転していないので手打ちになっている。こうなると、右腕のパワーをバットに乗せることができない。手首の力だけでバットを振ることになってしまう

## 回転力を鍛えよう

### トレーニング法①

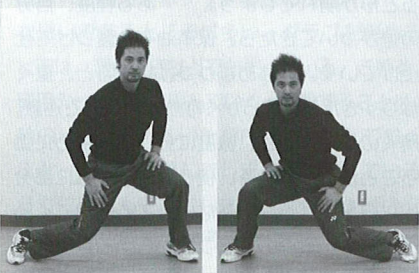
ツイストウォーク（股関節、軸運動）



ボールを持って体を水平に左右に捻る。腹斜筋や腸腰筋を意識して行い、股関節の間で骨盤を回すイメージトレーニング

### トレーニング法③

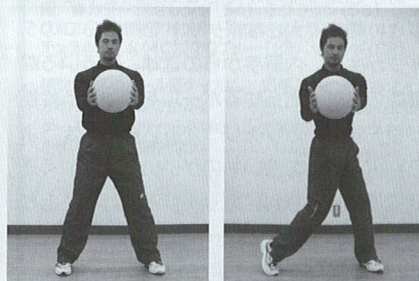
膝を柔らかくする運動



回転の基礎と重心を安定させる膝を柔らかく使うトレーニングも重要。ウォーミングアップの一環として

### トレーニング法②

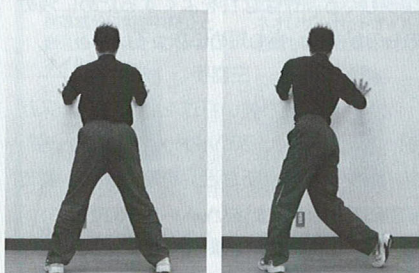
骨盤回転（ボールを持って）



肩を開かずボールの位置を変えずに、腰を切り返すシーンを再現。上体と骨盤の差が回転を生む

### トレーニング法④

骨盤回転（壁を使って）



初心者は壁を使って腰を切り返し、後足で踵をけるシーンを繰り返しチェックすると良い

### ココがポイント③

「腹斜筋」と「腸腰筋」  
2つの筋肉を意識する

上の写真のように、チームメイトに自分のバットを押ししてもらえば、手打ちなのか、骨盤の回転で打っているのかはすぐにわかります。もし、手打ちになっていたら、最初のページに戻ってじっくりと自分の打撃をチェックし直してください。簡単なトレーニングも紹介しておくので、ぜひ参考してください。重要なのは、上体と骨盤をつなぐ「腹斜筋」と背骨の付け根と骨盤をつなぐインナーの「腸腰筋」。この2つの筋肉を意識しながら練習することで、効果も違ってきます。

### トレーニング法⑤

必要な筋肉を意識して鍛える



ボールを使った腹筋。腸腰筋と下腹筋を鍛える



捻りを加えた上体おこしで腹斜筋を鍛える