

# 驚異のスピンプワーは こうして作り上げる!

スピードとパワーをかねそなえた理想的なスイングの基礎は、鋭い回転(スピン)にあります。回転の重要性を知ったら、理想的な回転を生み出す体作りにチャレンジしよう。

## ステップ1 鋭くスムーズな軸回転が打撃の土台であることをまず知ろう

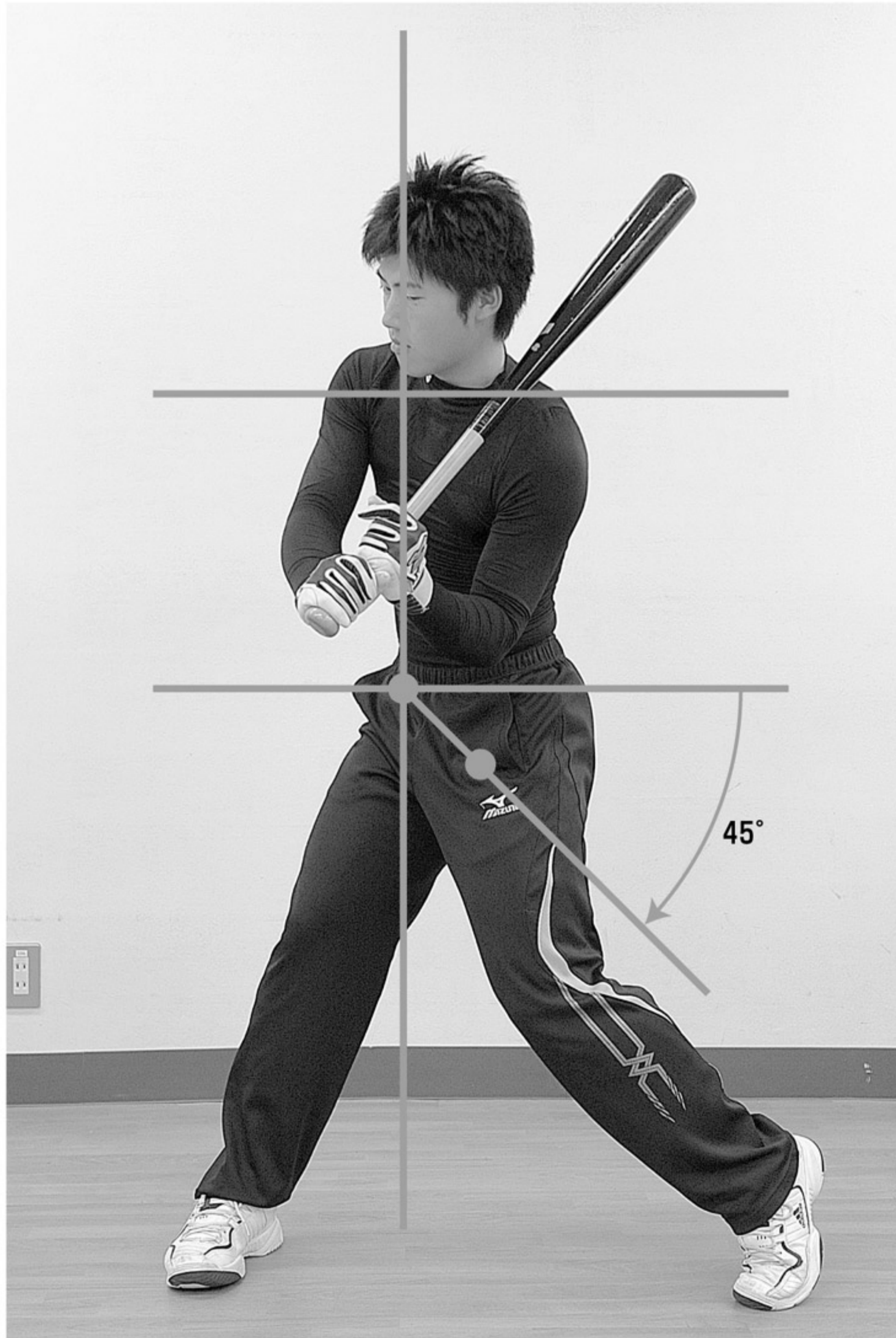


① ボールを待っているときの軸は2つ。しかし、このままの態勢では回転は生まれない

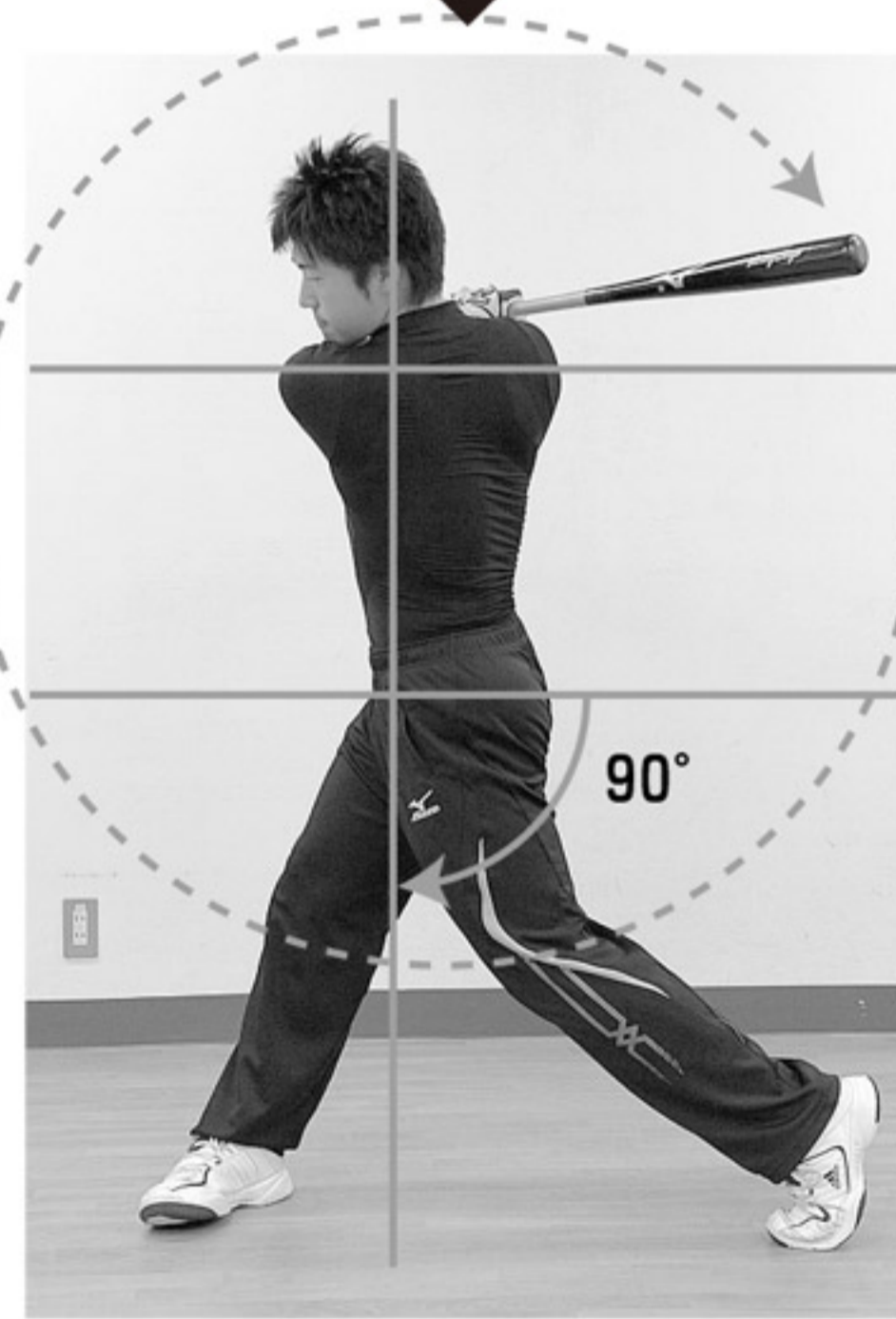
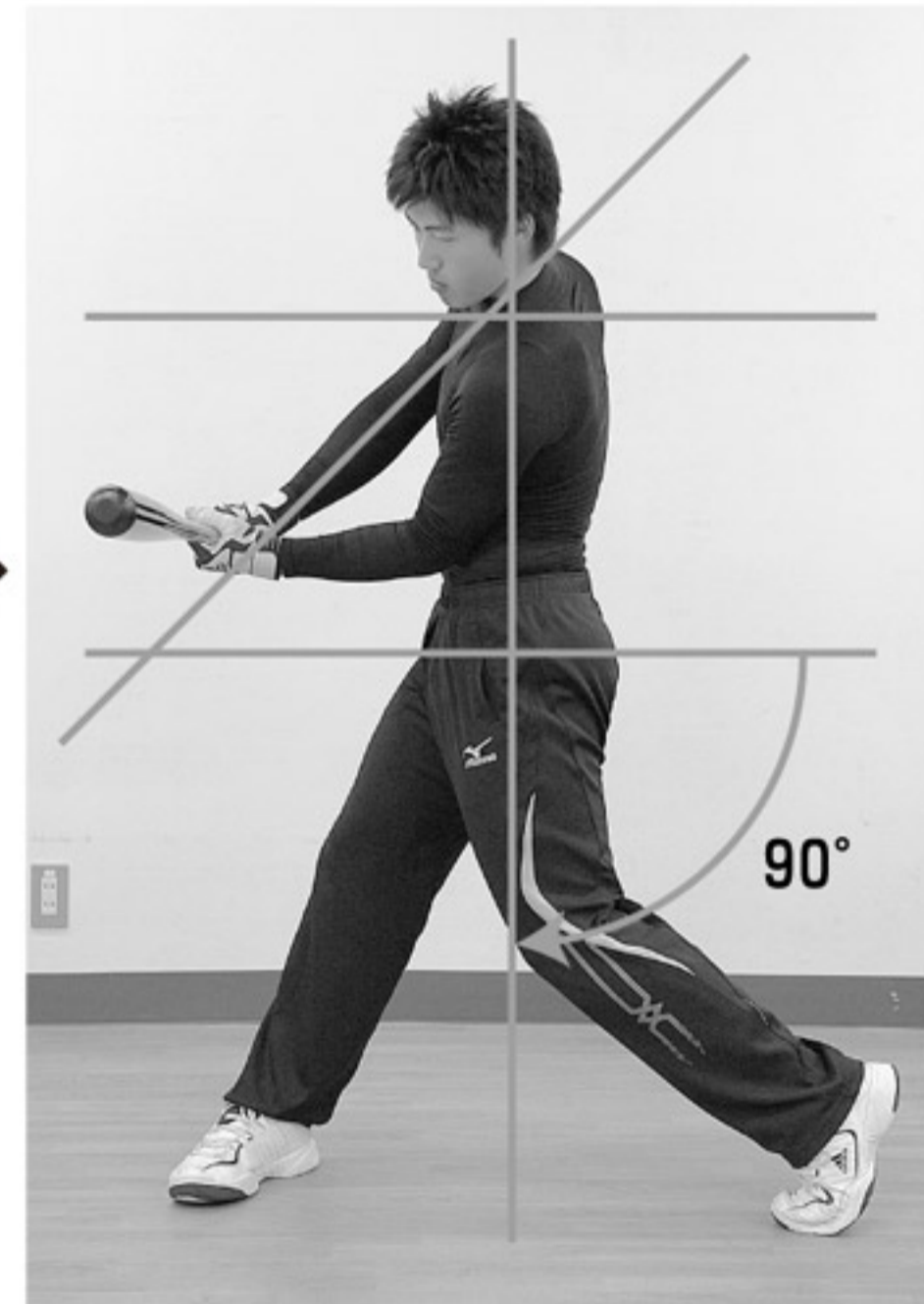
### ココがポイント①

#### 立っているときの軸は2つでも、打撃時の軸は1つ

野球は「ねじれ」のスポーツです。打撃でも投球でも、左右同じ動作を同時に行うことはまずありません。そのとき、軸がしっかりと固定されて体が鋭く回転することが大切です。鋭い回転はスピードとパワーを生み出す基本です。では、どこを軸に回転すればよいのでしょうか? 打撃を例にとって考えてみましょう。上の写真を見て下さい。ボールを待っているときの打者は、2本の軸で立っています。2本の足の付け根に骨盤があり、その上に上半身が乗っています。しかし、2本の軸のままでは回転は生まれません。なぜなら、骨盤も上半身も1つしかないからです。回転軸は1つでよいのです。



② 打撃時の軸は1つになっている。前軸(投手側の軸)で骨盤が回転し、その後に上半身がついていく



③ 前軸で回転した体は、ボールをとらえた後もスムーズに回転(写真上)。その後も理想的なフォロースルーを生んでいる(写真下)

### ココがポイント②

#### 理想のスピンは骨盤と股関節の一体化から生まれる

では前後どちらの軸で回転すればよいのでしょうか。メイン写真を見て下さい。バットが送り出されていくときに前足(投手側の足)が回転軸になっていることがわかるでしょう。正確には、足と骨盤をつなぐ股関節を回転軸に、体全体が動いているのです。後ろ足は、正面から骨盤を回し、体を投手側に向かって強く押し出す回転のための推進力となっています。そうして下半身で作られた骨盤の回転力(スピンプワー)に乗って、あとから上半身が回転し、次にバットが走るのです。こうした理想的な打撃のために大切なのが、骨盤と股関節を一体化させて動かすことのできる体です。これには、ふだんの筋力トレーニングとは違う、特別な練習が必要です。次ページで、いくつかのトレーニング法を紹介しています。さっそく練習に採り入れて、スピンプワーを生み出す体作りにチャレンジして下さい。

### 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。

体育大学卒業後、医療機関で10年間、医学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を設立。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、2000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する。1994年にベースボールジムを開設。これまでに11人のプロ野球選手の誕生に携わる。2006年、硬式野球部を発足。



ホームページアドレス → <http://kanmedi.net>

# ステップ2 左右の骨盤・股関節のバランスの崩れをチェックしよう

左右とも均等に両膝が45°くらい倒れればOK。



左打者は左側には倒れるが…。右側には倒れにくい。この写真のように左打者は右側に倒れにくくなる傾向がある。(右打者は左に倒れにくい)

片ひざを立ててチェック



片ひざを立てて内側に倒す。45°くらい倒れればOK。足裏を合わせて両膝の高さをチェック。写真の場合、左右の骨盤・股関節一体型のバランスが崩れているのがわかる

## ココがポイント ③

### 腸腰筋、腹斜筋、梨状筋など股関節まわりをバランスよく鍛える

前のページでは打撃を例にとってお話しましたが、骨盤と股関節が一体化してスムーズに動くことは、走塁、投球などあらゆる動作を鋭く力強く行う基本です。そのためには、背骨と骨盤、そして股関節をつなぐ「腸腰筋」、上体と骨盤をつなぐ「腹斜筋」、股関節のインナー筋である「梨状筋」をバランスよく鍛えることが大切です。まずは、こうした筋肉が、長年の野球トレーニングで左右のバランスを崩していないかをチェックしよう。

足裏を合わせて膝の高さをチェック



## 骨盤安定筋と股関節インナー筋を同時に鍛える

### ボールを使ったトレーニング



仰向けに寝転がり(写真上)、ボールを両足の間にはさみ、ゆっくり膝を持ち上げていく(写真下・右)。10回3セット程度を目安に。初心者はひざの間にボールをはさんで行うとよい



## 骨盤と股関節の一体化を意識して鍛える

ボールを使ったV字開脚



ボールを持って両足をあげ(写真左)、V字開脚(写真右)。主に梨状筋や腸腰筋を鍛えるトレーニング。毎日の地道なトレーニングで、股関節と連動して動く強靱な骨盤安定力をつける



両膝を倒して起き上がる



骨盤を安定させる腹斜筋を鍛える。トレーニングはいずれも10回3セットが目安

チューブを使って骨盤と股関節の連動性を高める



チューブを使って負荷をかけ、片足を曲げたり伸ばしたり(写真左)。これだけでも骨盤を安定させる筋肉を鍛える効果があるが、股関節の外旋(外に回す)での動き(写真中)や、内旋(内に回す)での動き(写真右)を連動させることで、骨盤と股関節の連動を想定したトレーニングが行える

## 実際のスピンを意識した実戦的なトレーニングも

ボールを使って2人1組でスピンをチェック



最後の仕上げは、実際の回転を意識したトレーニング。最初は斜め45度の位置に向かって投げる(写真上)。次に相手とまっすぐに向かい合って投げる(写真下)。最後に体をひねって後ろ45度の位置に向かって投げる(写真右)。このとき注意することは、1軸での回転が意識できているかどうか。ボールを使ったこのトレーニングで体の動きをチェックできたら、実際にバットを握ってスイングしてみよう。

