

鈴木尚広の
ベースボール
クリニック



バッティングを上達させる小冊子

～鈴木尚広のベースボールクリニック～

目次

| | |
|--------------------|----|
| はじめに | 2 |
| バッティングの一般的な指導法 | 4 |
| 脇は締めないほうが良い | 6 |
| 打てるバッターの共通する身体の使い方 | 7 |
| バッティングに重要な筋肉 | 9 |
| 打てる選手は投げるも上手い理由 | 10 |
| 肩甲骨の立甲 | 11 |
| 立甲のワーク | 12 |
| 連動させるワーク | 13 |
| さいごに | 14 |



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

はじめに

あなたが関わっている選手は、バッティングで望む結果を出せていますか？
もしくは、こんな悩みを相談されていませんか？

「打率が上がればレギュラーになれる…」

「勝利のためにホームランが打てるようになりたい…」 など

バッティングは、野球選手にとって醍醐味であり、「守備練習はやりたくないけど、バッティング練習はやりたい」という選手がほとんどではないでしょうか。
そのためほぼ全ての選手が、バッティングを上達させたいと願っています。

そんな選手のパフォーマンスをあげるために、

- ・素振りを1万本
- ・筋トレで身体を大きくする など

まだ、こんなことばかり続けていませんか？



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 2 ~

どんな練習も筋トレでも、やり方に注意をしなければ、「きつくて長い、無駄な練習」
となってしまいます。

日々の練習も筋トレも、確実に結果に結びつくものにしなければなりません。

「選手のパフォーマンスをあげたい、勝たせてあげたい」

もし、そうお考えであればこの小冊子を読んでください。

そして、結果を出せずに悩んでいる選手へあなたが伝えてあげてください。

あるコツを知るだけで、あなたは選手のパフォーマンスを簡単に変えることができるよ
うになります。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 3 ~

バッティングの一般的な指導法

バッティング練習ではこのような指導をよく耳にします。

- ・ヘッドを下げるな
- ・脇を締めろ など

なぜ、このような指導が多いのか。



まず、「ヘッドを下げるな」とは、右バッターの場合なら、左腕のラインがポイントになります。

スイング、特にミートするポイントでこの左腕のラインよりもバットのヘッドが下にきていると「ヘッドが下がっている」という表現になります。

このヘッドが下がった状態で打ちにいても上手くミートができないため、「ヘッドを下げるな」となるのです。

では、腕のラインより下になぜヘッドがきてしまうのか？

その原因が、「脇の開き」にあります。

右バッターなら、打ちにいくときに左脇が開いてしまうとヘッドが下がってしまうのです。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

～ 4 ～

しかし、「ヘッドを下げるな」と指導をされた選手は、次のスイングから結果を出すことができるでしょうか？

むしろ、スイングが窮屈になり、思うようなスイングができない選手がほとんどでは
ありませんか？

このような指導では、逆にパフォーマンスを低下させてしまう恐れがあります。

特に姿勢に対する指導を受けた選手は、指導をされた部位への意識が過剰に高まり、
その部位にある筋肉が緊張してしまい、全身の運動性を上手に使いこなすことができな
いまま



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 5 ~

脇は締めないほうが良い



監督やコーチから「ヘッドを下げるな」と指導された選手は、脇を締めようと意識をします。

それが結果として、筋肉の緊張を高めてしまい、バッティング動作をぎこちなくしてしまう選手がほとんどです。

しかし、プロ野球選手のミートポイントを静止画で見ると、一流のバッターでもヘッドは下がって見えます。

当然、ヘッドが下にこないと低めの球は打てませんよね。

つまり大事なことは、ヘッドが下がっているのか下がっていないのかではなく、余計な筋肉が働いてバッティングの動きを邪魔していないかということです。

そのため、無理に脇を締めようとする必要はありません。

では、「余計な筋肉が働いてバッティングの動きを邪魔しないようにする」にはどうすれば良いのか。

それは、**インナーマッスル主体で動ける体をつくること**です。

これがバッティングを上達させる最大のコツです。

詳しくは次のページから説明していきますね。

テキストの複製、転載等をご遠慮ください。



打てるバッターの共通する身体の使い方

「プロにいつでも通用する」というバッターの身体の使い方には、必ずといっていいほど共通している点があります。

その1つに、「脇の使い方」があります。

これは、バッティングパフォーマンスをあげたいときに、とても重要なポイントとなってきます。

例えば、プロレベルのバッターの場合。

上手に打てるバッターは、全身を滑らかに連動させて、インパクトさせることができ、効率的にボールに力を伝えることができます。

効率的にボールに力を伝えられるということは、インナーマッスル主体で動くことができ、下肢・体幹からの力を上手に上肢に伝播させ、インパクトすることができるということです。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 7 ~

一方、普通のバッターの場合。

肩が上がってしまっていたり、身体が開きすぎてしまっていたり、いわゆる“力みやすい”状態です。

このような動きが見られる選手は、三角筋や大胸筋などのアウターマッスルが過剰に働きやすくなっており、それによってインナーマッスルが働きにくくなっている特徴があります。

そのため、大振りしてしまったり、ミートポイントが安定しなかったり、飛距離が思うように伸びないといった結果になってしまいます。

このようにプロ級のバッターと普通のバッターでは、身体の使い方に差があります。

そのポイントなるのが冒頭に述べた「脇の使い方」なのです。

そして、脇の使い方重要となるのが「前鋸筋」です。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 8 ~

バッティングに重要な筋肉

ここでは、先ほど述べた「前鋸筋」について説明をしていきます。

—前鋸筋の解剖学—

起始：第1～9肋骨

停止：肩甲骨の三角・内側縁・下角

前鋸筋は、肋骨から肩甲骨に付着している筋肉で主に肩甲骨の動きに影響する筋肉です。

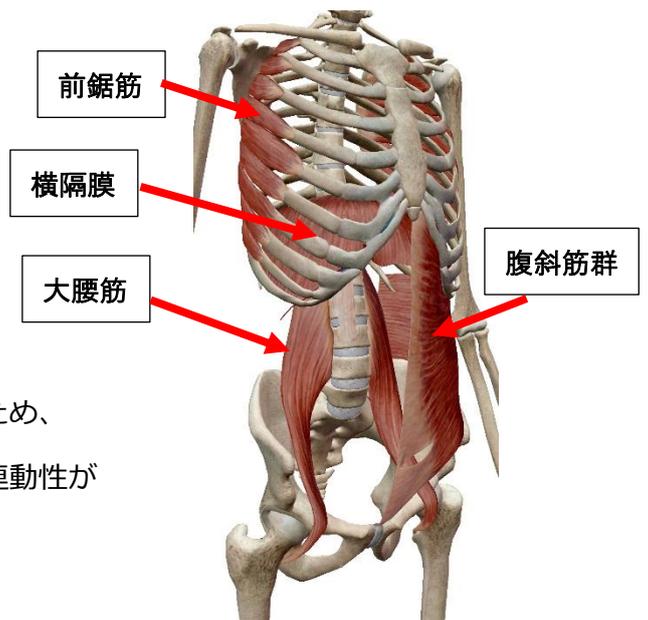
さらに、前鋸筋が働くと肩甲骨の可動域が増すだけでなく、他のインナーマッスルにも影響を与えます。



前鋸筋とつながっているインナーマッスルは、

- 腹斜筋群
- 横隔膜
- 大腰筋

などがあり、これらの筋肉と筋連結をしているため、前鋸筋が働くと腕と体幹、下肢といった全身の連動性が向上する効果もあります。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

打てる選手は投げるのも上手い理由

今では、メジャーリーグでも二刀流で活躍している大谷選手。

投げては 160 km を超え、打っては打球速度が約 182 km をマークしています。

(2018 年 8 月のデータ)

このようにプロの世界でピッチャーとしてもバッターとしても活躍することは稀ですが、高校野球では、エースで 4 番という選手も珍しくはないですね。

実は、バッティングとピッチングでは、共通する身体の使い方があるのです。

それは、先ほども説明をした前鋸筋などのインナーマッスルを使った脇の使い方ができているということです。

大谷選手のように肩甲骨を、自由自在に使うことができる選手は、前鋸筋がしっかり機能しています。

インナーマッスルが働くと三角筋や大胸筋などのアウトマッスルが過剰に働いてしまうことを抑制し、「肩が上がってしまう」「肘が下がってしまう」「身体が開きやすい」などの改善につながります。

このように大谷選手のように、バッティングでもピッチングでも通用する選手は、前鋸筋などのインナーマッスルがどんな動きをしていても常に機能している特徴があるのです。

そこで、今回はバッティングに重要なインナーマッスルである前鋸筋を機能させるワークである「立甲」を紹介します。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 10 ~

12

肩甲骨の立甲

まず「立甲」とは、肩甲骨がはがれ、羽のように立っている状態を言います。

立甲状態になると上腕骨と肩甲骨がゼロポジションの関係性を持ち、上腕骨頭が肩甲骨関節窩にしっかりはまり、ローテーターカフがバランスよく機能し、肩関節の安定化や運動パフォーマンスの向上につながります。

※ゼロポジションとは、肩甲棘が上腕骨と一直線になったポジションであり、関節面がもっともストレスのない向きで接合する状態です。

ワークの前に、そのワークの効果を実感する必要があります。

これは選手を納得させるのにもとても大切です。

軽く5回バットを振ってから、立甲のワークを行いましょう。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 11 ~

—立甲のワーク—

<方法>

①四つ這い姿勢となる。

(手は肩の下につき、指先は正面に向けて、膝は股関節の下につく。)

②肩を下げながら脇を締め、脇の下の力(前鋸筋)を感じながら床を押す。

③さらに脇を締めたまま頭を垂らし、おへそを地面に近づける。

(②の意識ができている人なら肩甲骨が羽のように立つ。)



立甲を行うことで前鋸筋が機能的に使えるようになります。

ワークをやっていただくとわかりますがこのように、脇を締めるのは構造的な観点から腕の状態ではなく、立甲の状態のことを言います。

つまり、脇が開いていても立甲していれば脇は締まっているのです。

立甲ができるようになるだけでもパフォーマンスに与える影響は大きいですが、野球などのスポーツは単一の筋肉だけを使うことはありえません。

前述したように連結している筋肉と同時に働くことで全身の連動性が使えるようになり、バッティングの動きがスムーズになるのです。

そこで、次は前鋸筋と連結している腹斜筋群を連動させるワークも紹介します。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 12 ~

12

一連動させるワーク

<方法>

①仰向けの姿勢になる。

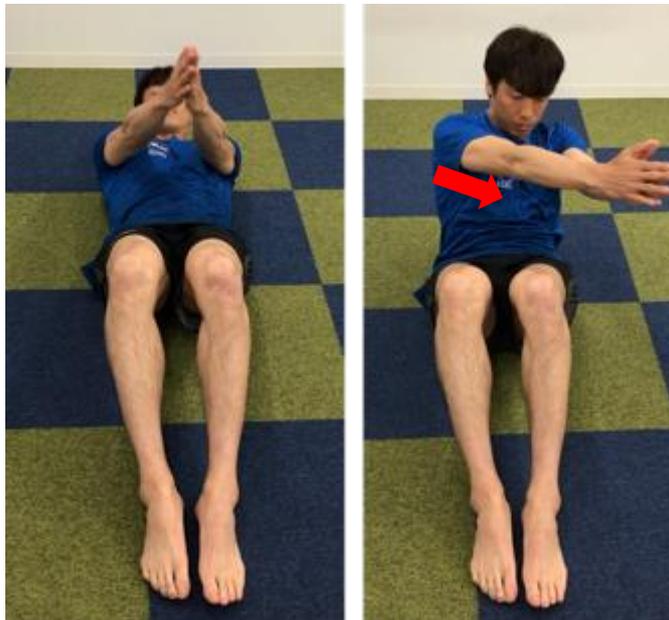
②両手を前方へ伸ばし、手を合わせる。

(このときに前鋸筋が働くよう肩甲骨から腕を前に出すよう意識をする。)

③上体を起こしながら左へ回旋する。

(脇から右腕を押し出したままをキープする。)

④元の姿勢に戻る。10回繰り返す(左右)。



以上、2つのワークが終わりましたら、もう一度、バットを振ってみましょう。

楽にバットが振れるのを実感できるはずです。

このように「楽に振れる」状態こそがインナーマッスルが機能的に働いている状態なのです。

ちなみに「楽に振れる」という感覚は選手によって異なるため、違う表現をする選手もいるかもしれません。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 13 ~

12

さいごに

いかがだったでしょうか。

トレーナーとして選手にできることは、筋肥大をメインにした筋トレや流行のトレーニングを伝えるのではなく、まずは余計な力みを除いた身体の使い方を学習させることではないでしょうか。

インナーマッスル主体で動ける身体をつくるためには、練習や筋トレを行う前に、従来の身体の使い方から変えなければいけません。

日頃から質より量の反復練習や筋トレばかりを行っていると、身体の使い方に意識が向かず、自然とアウターマッスルで身体を固めて動かすことを体が学習してしまいます。

正しい身体の使い方とは、どんな動きをしてもインナーマッスルがしっかりと働いている状態になっていることです。

もう一度確認ですが、インナーマッスルが働くと、

- ・全身の連動性が向上する
- ・動作中の力みが減る

といったメリットがあります。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 14 ~

当団体に講師を担当し、元読売巨人軍の1軍で活躍してきた鈴木尚広もひたすらインナーマッスルを機能させるトレーニングを続けてきました。

年齢を重ねてもパフォーマンスを上げ続けることができた理由もこのトレーニングによるものです。

インナーマッスルを使うトレーニングは、はじめは難しく感じるかもしれません。

しかし、やり続けることで必ず結果は出てきます。

諦めず、根気よく取り組んでいきましょう。

最後まで文章をお読みいただきありがとうございました。

この小冊子を読んでみて、

- ・細かいワークのチェックポイントを知りたい
- ・全身のインナーマッスルを機能させる方法を知りたい
- ・元プロ野球選手から直接、教わりたい

そんな方はこちらで詳しくお伝えしています。

鈴木尚広のベースボールクリニック



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 15 ~

12

[一般社団法人 TSBBC](#)

191-0053

東京都日野市豊田 4-37-12 グランシェール豊田 102

TEL : 042-514-9086

お問合せはこちら

<https://www.tsbbc.pro>

鈴木尚広のベースボールクリニック 公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/tsbbc12/>

編集・発行元：鈴木尚広のベースボールクリニック

監修協力：体軸コンディショニングスクール

当コンテンツの著作権は、すべて編集・発行元に帰属します。

内容の大部分または全てを無断転載・転送・再編集などを行うことはお控えください。

* 今後、有用な情報をメルマガにてお送りすることがありますが、必要のない方は

鈴木尚広のベースボールクリニックまでご連絡ください。



テキストの複製、転載等をご遠慮ください。

~ 16 ~

12