

一流選手が実践する 打率アップのための 3 ステップ



外間 伸吾

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。

本冊子の著作権は、発行者にあります。

本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を購入した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的：

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項：

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

第4条 契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第5条 責任の範囲：

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

高打率を生むバッティングとは？

打率の良い選手は、ボール球をしっかりと見極め、ストライクゾーンに来た球をしっかりと振ることができます。

ストライクゾーンから外れたボール球を追いかけて打とうとすると多く場合、フォームが崩され、ボールを正確にバットでとらえることが出来ません。

「ボール球を打ちにいかず、ストライクゾーンに来た球を打つ！」

これが高打率を生むバッティングの秘訣です。

ピッチャーは、バッターを抑えるためにタイミングを外そうと変化球を混ぜてきたり、ボール球で誘って来たりしますが、決してそれに引っかかってはいけません。

ここでは、日本プロ野球史上唯一となる 3 度の三冠王を達成した落合博満さんが実践する極意。

「ボール球を打たず、ストライクゾーンに来た球を正確にヒットし、打率をアップさせるための 3 ステップ」を紹介します。

この極意を身につけることで、あなたの打率も飛躍的に向上するでしょう。



ステップ① 「始動を早くする」

バッティングの動き出し（始動）を早くすると、トップの位置を深い位置に持ってくる事が出来ます。

テイクバックのとき、バットを持った腕をグーッと捕手寄りに引いてきますよね。最も腕を引いた位置を「トップ」といいます。弓矢をめいっぱい引いた時のように、力が蓄えられる位置ですね。

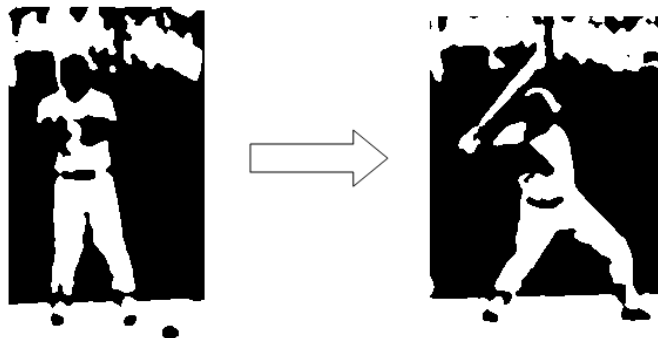
トップの位置が深い（より捕手寄りにある）と、ボールとの距離をかせげる分、相手投手の投球を長い時間見ていることが出来るわけです。



自分に迫ってくるボールを長い時間見られるということは、スライダーやフォークボールといった変化球でも余裕をもって見極められるということです。ボール球に手を出すことも少なくなります。

落合さんの理想とするタイミングの取り方は、

「投手の手からボールが離れる瞬間と、トップの位置に入れる瞬間を一致させる」です。



あなたのバッティングが、どうしても速球に差し込まれたり詰まらされたりする、というのであれば、もしかすると始動が遅いのかもかもしれませんね。

ステップ②「投手の動きを景色として記憶する」

「投手の動きを景色として記憶する」

投手のフォームをコマ送りの写真のようなイメージでとらえるということです。

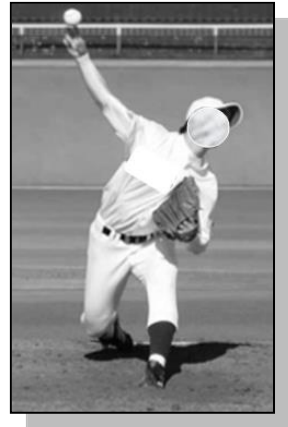
同じピッチャーでも、球種の違いやバランスの違いによってフォームに若干の変化が現れます。

「カーブを投げるときは、頭が左に傾く」

「スライダーを投げるときだけ、身体が沈みリリースポイントが下がる」

といったように、強い意識による身体の反応がフォームに現れてくるわけではなく、身体の自然な反応による「動きの違い」なので、簡単に直せるものでもありません。

投手の動きの違いを瞬時に察知することで、打者はボールを早く見極められ、変化球に対応することができるわけです。



問題は「どうやって景色として記憶するのか？」ですが、バックスクリーンやセンターのフェンスなど、**投手の背後の景色と合わせて見ることで、頭に記憶させやすくする**のです。

普通、ボールを一生懸命に見ようとするすると視野を狭めて、投手の指先を凝視してしましますが、落合さんは、バックスクリーンなど周りの景色も含めた広い視野で、投手の動き全体を見ることによって多くの情報を取り入れているのです。落合さん独特の見方だと思いますが、その目の使い方は、柔らかなバッティングフォームにもつながっています。

リリースポイントの一点を凝視しようとする、目の奥の筋肉が緊張してしまいます。また、神経的につながりのある首の筋肉も緊張することで姿勢が崩れ、身体全体が硬くなってしまいます。結果的に、動きの硬いバッティングフォームになります。

一方、広い視野でモノを見る場合は、目の奥の筋肉は緩むので、身体全体も余計な緊張が入らないため、柔らかなバッティングフォームが可能となるわけです。

投手の動きを景色として正確に記憶するためにもう一つの大切な事は、「**打席の中で常に同じ位置に同じ姿勢で立つ**」ということです。バッターボックス内で自分の目の位置を一定にするためには、常に同じ位置で同じ立ち方をするのが大切な前提となります。

ステップ③「ボールの出所と軌道を空間で記憶する」

ステップ②の「投手の動きを景色として記憶する」に「軌道」という要素を加えることで、立体的な奥行きが生まれます。

投手が投げるボールの軌道は、リリースポイント（ボールの出所）の位置で決まります。



投手によってリリースポイントとその軌道は変わってきますので、実際の打席の中で相手投手の投げ込むボールを繰り返し何度も観察することが必要になります。

「トーナメント戦などの多いアマチュアの打者にとっては応用編になる」と落合さんは述べているので、少し難しいテクニックかもしれません。

しかし、たとえトーナメント戦で初対戦の投手を目の前にしたとしても、打席の中で相手投手の投げるボールの軌道をいかに早く記憶できるか、ということがヒットの確率を上げるポイントであることに変わりはありません。

ボールの出所は「点」、ボールの軌道は「線」です。

「点」と「線」を結ぶことができれば、「ゾーン」が見えてきます。

投手が投げるときのボールの出所を正確に見極めることが出来れば、その後のボールの軌道が予測でき、一連のボールの動きが立体的・空間的なゾーンとしてとらえることが出来るようになるというわけです。

「ボールゾーンを通る軌道を描いたボールには手を出さない。」

「自分のストライクゾーンを通る軌道を描いたボールだけを狙って打つ。」

これが出来れば、あなたの打率はグングン上昇するはずです。



まとめ

ステップ① 「始動を早くする」

早い始動で深いトップの位置をつくりましょう。

距離と時間をつくることで、ボールをより長い時間見ることが出来ます。

タイミングの取り方は「投手の手からボールが離れる瞬間と、トップの位置に入れる瞬間を一致させる」

ステップ② 「投手の動きを景色として記憶する」

投手の動きを景色として記憶しボールを見極めるためには、周りの空間も含めた広い視野で目を使うことがポイントです。

一生懸命に見ようとしなくて球種によるフォームの違いを見極めることができ、柔らかいスイングができるようになります。

また、自分の目の位置を一定にするためには、打席内で同じ位置に同じ立ち方をしなければいけません。

ステップ③ 「ボールの出所と軌道を空間で記憶する」

ステップ②の「投手の動きを景色として記憶する」に「軌道」という要素を加えることで、立体的な奥行きが生まれます。

ボールゾーンを通る軌道を描いたボールには手を出さないこと、自分のストライクゾーンを通る軌道を描いたボールだけを狙って打つことを心がけましょう。



参考書籍：「落合博満 バッティングの理屈」

一流選手が実践する
打率アップのための
3 ステップ

Copyright (C) ※Shingo Hokama All Rights Reserved.