
【投手必須】ピッチングの「テンポ」・「リズム」の秘密

投稿日：2013年10月28日 | カテゴリー：[1 西村昌太郎](#)

こんにちは！

BASEBALL ONE ベースボールアナライザー

西村昌太郎です。

ピッチングのテンポが悪い！

ピッチングのリズムが悪い！

と、首脳陣からお叱りを

受けたことがある選手は多いのでは

ないでしょうか？

ですが

振り返ってみると

テンポやリズムはこうやって

作りだし、調整するんだ！と

アドバイスを受けたことってありますか？

BASEBALL ONE

おそらくほとんどの選手が**ない**と思います。

うまく投球出来なかったり

結果が出なかった選手への

“**決め台詞**” みたいなものですから

的確に説明できる方は少ないでしょう。

ですがこの

テンポやリズムを選手自身がしっかりと把握すれば

強烈な武器になりますのでぜひ！押さえておきましょう！

投手としてこのテンポやリズムをうまく使うためにまず第一歩として

キャッチャーへ背中を向けてプレートに戻らない！

ことを取り入れてください。

あなたのピッチングを思い出して下さい。

投球後キャッチャーからボールが返球されます。

そしてあなたはそのボールをキャッチします。

はい！

ここで一旦ストップして下さい。

BASEBALL ONE

ここからです。テンポが悪い！リズムが悪い！と言われる

投手の多くがこのボールをキャッチしてからプレートに戻る際に

キャッチャーに背中を向けてプレートに戻っていきます。

一方テンポ良く投げるリズムが良い

投手というのは背中を向けずにプレートへ戻り捕手とのサイン交換を開始します。

サイン交換をしているという事は打者が構えている状態です。

すでに投球を待っています。打者が準備する時間が激減します。

ですがサイン交換が始まらないという事は打者の準備する時間が増えます。

体も心も準備する時間が増えます。あなたならもうお分かりですよ！

昨日お話した

プリパレーションタイムを相手に 有効利用されてしまうのです。

背中を向けてプレートに戻るだけでおそらく1球につき少なくとも

3秒～5秒相手(打者)に対して

考えて、準備をする時間を**与えます**。これでは抑えられる確率は減ります。

なんだよ！

そんなことか！と思った方も

いらっしゃるとは思います。

ですが・・・

BASEBALL ONE

この数秒で打者は

素振りができます。

ストレッチを1種類はできるでしょう。

ネクスト打者は更に最高の状態に

体を準備できるでしょう。

ベンチにいるメンバーは体を休めることができるでしょう。

監督は戦術を考える時間ができるでしょう。もしランナーがいればそのランナーも

走るための準備、守備位置確認もできるでしょう。

そして

自チームのディフェンス陣は

「早く投げろ！」と

思っています 笑

その数秒のプリパレーションタイムの積み重ねがチームの勝敗を

大きく左右しているのです。テンポやリズムに課題がある方！

まずはプレートへの戻り方を再確認してみてください。

ブログ E-book 発行

野球専門・動作解析サポート

BASEBALL ONE

BASEBALL ONE