

FIELD FORCE

ウェイトで力強い スウィングが身につく

自宅練習やろっぜ!
STAY at HOME

インパクトスウィングバット「FTJ-B-65



打撃練習の基本である「素振り」。家で、ひとりでもできるトレーニングの代表格だが、バットを振った回数だけに気を取られていないだろうか。フィールドフォース（東京都足立区）から新発売の「インパクトスウィングバット」は、素振りの質を高めるのにもってこいのお勧めギアだ。

素振りでの故障?!

打撃練習の基本中の基本にして、家でもできる自主トレの代表メニューといえは、何をにおいても「素振り」だろう。しかし、「1日500スウィング」などというインパクトはあるが、実際には、回数をこなすことが目的になってしまい、スウィングの「質」に対する意識がそのそかになってしまいうとも少なくない。気がつけば、バットの握りやスウィングの軌道、力の入れ具合などは頭になく、ただカウントしながらバットを振っていた、なんていう経験は誰にでもあるのではないだろうか。

さらに言えば、小学生など

素振りの「質」を

高めよう

①しっかりと「インサイドアウト」でスウィングしよう。ミートポイントでウェイトリングがバット先端に達し、音がする②ウェイトリングを変えることで、負荷を高めてのスウィングも可能だ。(左から)付属の200g、別売りオプションの250g(1500円)と350g(1800円)※価格は税抜き



■インパクトスウィングバット FTJ-B-65
製品サイズ 長さ約65cm
材質 アルミ
重量 約550g
ウェイトリングの価格 約7000円(税抜き)

フィールドフォース 検索
お問い合わせ 03-6404-8555

低年齢層の選手にとって、素振りの質を高めることは、故障の要因にもなりかねない。学童野球の頂点を決める、高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメントで現在、2連覇中の名門、滋賀県の高野少年野球クラブでは、素振りを練習メニューに入れていない。むしろ、最近、「腰椎分離症」を発症する学童選手が多いことだという。「バットスウィングは体幹のひねり運動。ただ回数を重ねるだけの素振りは、逆に無用な故障を誘発しかねません。それを防ぐ意味合いで、うちでは目標物のある打撃練習を中心に行っているんです」

打撃練習の基本は、あくまでボールを打つこと。当然、ボールがあった方が、「一振り」に対する集中力や意識は高くなる。

では、素振り自体が無意味かといえは、もちろんそんなことはない。必要なのは、一振り一振りを、実打に近いイメージを持ってスウィングすること。その意識だけで、素振りは練習として

「素振りではどうしても、バットを振るスピードが必要。全体練習ではやりづらいですよね」FTJ-B-65は室内でもスウィングできるサイズを考え、65cmの長さに設定された。

バット本体は550gで、付属のウェイトリングは200g。しっかりとインパクトの衝撃も感じられる重さになっているが、これでは物足りないと感じる人のために、250gと350gのウェイトリングも別売りで用意されている。

待ち焦がれたプロ野球もようやく始まり、アマチュアもいよいよ、すべてのカテゴリーでシーズンが開幕しつつある。質の高い練習を続け、自信を持って試合に臨もう。

大きな意味を持つことになる。

場所を選ばない

フィールドフォースから新たに発売された「インパクトスウィングバット」FTJ-B-65は、製品名のとおり、スウィングにおける「インパクト」への意識を促してくれる練習ギアだ。

アルミ削り出しの美しい外見のバットには、グリップのすぐ上から先端まで、自由に滑って移動するウェイトリングが付いている。根元の位置にリングをセットし、スウィングを開始。正しくインサイドアウトにバットを出すことができれば、滑り出したウェイトがミートポイントでバット先端に達し、「カコン」と小気味よい音を奏でるはずだ。

これがいわゆる「ヘッドを走らせる」スウィング。ウェイトリングの重さを感じることで、実打に近い感覚でバットを振ることができ、自然と集中できる。気がつけば、同じ素振りも、全身運動になっているはずだ。

正しい一振りを

もつひとつの特徴は、長さ65cmの短尺であること。こちらは前出の全日本学童大会で過去に6度の最多優勝記録を持つ大阪の名門、長曾根ストロングスで指導に当たる、辻本茂樹ヘッドコーチの言葉がヒントになった。