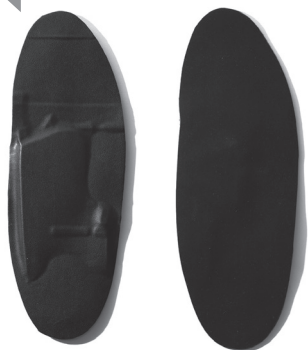


検証!

インソールの野球パフォーマンスへの貢献

社会人選手による



「入谷式足底板」の客観的効果と主観的評価

投球、打撃等のパフォーマンスは地面反力をいかにバット、ボールに伝えるかがカギを握っている。その起点となる足元が大事なことは言うまでもない。インソールによってパフォーマンスや選手の主観的な感覚はどのように変わるのか。社会人選手を対象に比較実験を行った。

入谷式足底板とは!?

今回、実験に用いた「入谷式足底板」は、足と歩きの研究所所長で理学療法士の入谷誠氏（故人）が考案したもの。足形採取型の既存の足底板とはコンセプトが異なり、個体差を考慮し動作分析に基づいて作成されている。スポーツにおけるパフォーマンス向上や整形外科領域の膝痛・股関節痛・腰痛などへの対処を目的に、ポロンという特殊なゴムをグラインダーで削って作るカスタムメイドだ。

野球用で言えば、投球と打撃では、動作に伴う体重移動の仕方が異なることに加え、各フェーズによって足圧中心（体重が多くなっている部分）が変化することまで計算してオーダーメイドされるのが特徴。足底板に傾斜をつけることでスタートからフィニッシュまで、各フェーズの動作を行いやすくしている。

実験では社会人選手（投手2人、打者3人）を対象に、通常のインソールと入谷式足底板を用いて、投手は球速、打者はスイングスピードを比較した。十分なウォーミングアップの後、通常のインソールで5回、入谷式足底板で5回の試技を行い、それを2セットくり返した。

結果は1人の投手の球速に差が表れた。また、試技後の感想では、すべての選手が「軸」や「地面のグリップ感」という言葉を用いて入谷式足底板のほうが「良い感覚でプレーできる」と回答した。

足底板につけられた傾斜により「上体が突っ込む」「体が早く開く」「体重が乗らない」などの課題動作がやりやすくなるのが一つのメリットに挙げられる。より良いパフォーマンスを目指すアスリートの一助になるはずだ。

Pitching Mechanic



▶レッグアップ期



▶コッキング期



▶アクセラレーション期



▶フォロースルー期

支持脚で腰高の状態を安定して立つ。

支持脚で体幹を投球方向に力強く押し出す。

踏み出し脚にスムーズに体重移動を行う。

踏み出し脚の股関節にしっかりと体重を乗せる。

Batting Mechanic



素早い対応を促すため、各フェーズで踵を薄紙1枚浮かせた前足部荷重になる。



股関節を中心に腰のキレ、タメをつくりスイングする。

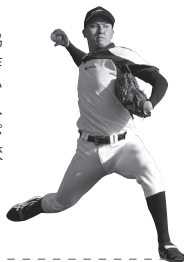
入谷式足底板の狙い

Verification

SUBARU

硬式野球部で検証

SUBARU硬式野球部の協力のもと、ピッチング動作とバッティング動作において、既存のインソールと入谷式足底板を履き比べ、パフォーマンスの違いを比較し、検証を行った



上原 進 投手

試履後の平均球速

+ 2.2 km



原澤 健人 内野手

試履後の平均スイングスピード

- 0.2 km



樋口 拓真 外野手

試履後の平均スイングスピード

± 0 km

軸脚で立ったとき、投げ終わったときのしっかりと立てる感じや体重移動中の軸脚の粘りが得られた。違和感もなかった

軸脚で立ったときの安定感、振り終わったときのバランスが良く、下半身の感覚が良い。足で地面をつかんでいる感じがある

足の裏全体を使えている感覚が得られた。足裏で地面を蹴る感覚はこれまでになかったものだった。軸がしっかりするのが一番良いところ

「入谷式足底板」作成者

問い合わせ

ただひこ 高橋 禎彦

no.1-body-balance@m7.dion.ne.jp 価格:1万8000円+税