

〇〇様 MYoACT 測定レポート R8.6.5

総合評価

〇〇投手は、軸足（左脚）で地面に大きな力を加え、骨盤を素早く回転させる能力が非常に高い投手です。左大臀筋・左中臀筋・左ハムストリングスがトリプルエクステンションで最大に近い活動を示しており、下半身から大きなエネルギーを生み出せています。この能力が 146km/h という球速につながっている大きな要因です。

一方で、さらに球速を伸ばすためには、踏み込み脚（右脚）で身体を止めるタイミングと、骨盤から胸郭へエネルギーを伝える効率を改善することで、より大きな力をボールへ伝えられる可能性があります。

① 軸足（左脚）の評価

左脚では垂直方向の床反力が 1048.6N（約 1.46BW）と高く、非常に優れた数値でした。また、前方へ進む力（X 方向）も十分に発揮できています。

筋活動では、

- 左大臀筋：1.00
- 左中臀筋：0.97
- 左ハムストリングス：1.00
- 左長内転筋：0.60

と、股関節周囲の筋肉が非常に良く働いています。これは、ヒップロックを維持した状態で地面を強く押し、効率良くエネルギーを生み出せていることを示しています。

評価 軸足の使い方は非常に完成度が高く、〇〇投手の大きな武器となっています。

② 踏み込み脚（右脚）の評価

踏み込み脚では、フットコンタクト時の垂直方向の床反力が 283.8N とやや低く、最大床反力は 1145.7N ですが、そのピークはリリース後からフォロースルーの間に現れていました。

理想的には、最大外旋付近で床反力のピークが現れ、そこで身体をしっかりと止めることで、下半身で生み出した力を上半身へ効率良く伝えることができます。

また、右外側広筋の筋活動がほとんど認められず、踏み込み脚で膝を安定させる働きが十分ではない可能性があります。

評価 右脚で支点を作るタイミングがやや遅く、下半身の力を十分にボールへ伝えきれていない可能性があります。

③ 骨盤・胸郭の回転

骨盤の回旋量、回旋速度ともに非常に優秀でした。

トリプルエクステンションでは骨盤が **87.6°** 回旋しており、その後もスムーズに回転しています。また、骨盤回旋角速度は**-442.2° /秒（最大値）**と高く、球速 146km/h を支える十分な能力があります。

一方で、胸椎（胸郭）の回旋速度は骨盤ほど大きくなく、骨盤で生み出した回転エネルギーを胸郭へ十分に伝え切れていない印象があります。

評価 骨盤の能力は非常に高く、今後は胸郭の回転速度をさらに高めることで、エネルギー伝達の効率向上が期待できます。

④ 筋活動の評価

体幹では左外腹斜筋がトップからリリースにかけて大きく活動しており、特にリリースでは 0.98 と非常に高い値でした。これは、リリースまで体幹を使って力をボールへ伝えられていることを示しています。

一方で、右内腹斜筋はトリプルエクステンションでは活動しているものの、トップでは活動が認められませんでした。また、左広背筋の活動も比較的低く、骨盤から腕への力の伝達にはまだ改善の余地があります。

評価 体幹の使い方は良好ですが、胸郭の回転を支える筋群をさらに活用できるようになると、より効率良くボールへ力を伝えられる可能性があります。

今後の改善ポイント

① 踏み込み脚で早く支点を作る

右脚で身体を止めるタイミングを早めることで、床反力のピークを最大外旋付近へ近づけ、下半身のエネルギーを効率良くボールへ伝えられるようになります。

- 目標数値：フットコンタクト時の右脚床反力（Z 方向） 400～500N
- 床反力の最大値を最大外旋付近で発揮できること

② 胸郭の回転速度を高める

骨盤は十分な速度で回転しているため、そのエネルギーを胸郭へ効率良く伝えられるようになることが重要です。胸郭がより素早く回転することで、ボールへ伝わるエネルギーが増え、球速向上につながります。

③ 踏み込み脚の安定性を高める

右脚でしっかり身体を支えられるようになることで、骨盤から上半身へのエネルギー伝達がさらにスムーズになります。

総括

〇〇投手は、軸足で地面反力を生み出す能力と骨盤回旋能力は、高いレベルに達している投手です。
現在の 146km/h は、その優れた下半身の使い方によって支えられています。

一方で、踏み込み脚での固定タイミングや胸郭へのエネルギー伝達には改善の余地があり、この部分が向上すれば、現在持っている下半身の力をより効率良くボールへ伝えられるようになります。

「力を生み出す能力」はすでに高いレベルにあります。今後は「生み出した力をロスなくボールへ伝える技術」を磨くことで、さらなる球速向上が期待できます。150km/h 到達も十分に狙えるポテンシャルを持った投手です。