

BSIP

Baseball Skills Improvement Program

野球力測定 & 向上プログラム

野球力測定マニュアル

目次

1.	準備しましょう。	P.2
2.	確認しましょう。	P.3
3.	注意事項	P.4
4.	測定方法	
	-1 ダッシュ力	一塁走測定(秒) P.5
	-2 ランニング力	一周走測定(秒) P.6
	-3 バッティング力	打球スピード測定(km/h) P.7
	スローイング力を測る前に…	P.8
	-4 スローイング力	球速測定(km/h) P.9
	-5 コントロール力	制球測定(点) P.10
	-6 キャッチ&スロー力	捕球・送球測定(秒) P.11
5.	測定実施例	P.12

野球力測定実施にあたり

野球力測定&向上プログラムは、ご参加いただいた皆様からのデータをもとに、子どもたちの野球実技能力を科学的に解析して、成績に反映させ、適正なトレーニングプログラムのご提供を目指すものです。

このプログラムは、各チーム、団体、個人ごとに実施され、データをマイページに各自が入力するシステムになっています。

実施責任者(監督やコーチなどのチームの代表者)の皆様には、本プログラムの主旨、並びに参加にあたっての各種確認事項等を十分ご理解いただき、測定を実施していただきますようお願いいたします。

1. 準備しましょう。

ベース等のそろった野球場と通常の野球用具の使用を前提として、それ以外にご用意いただくものになります。

▶ 1. スピードガン

球速・打球スピードの初速計測が可能なものをご用意ください。

▶ 2. 記録カード

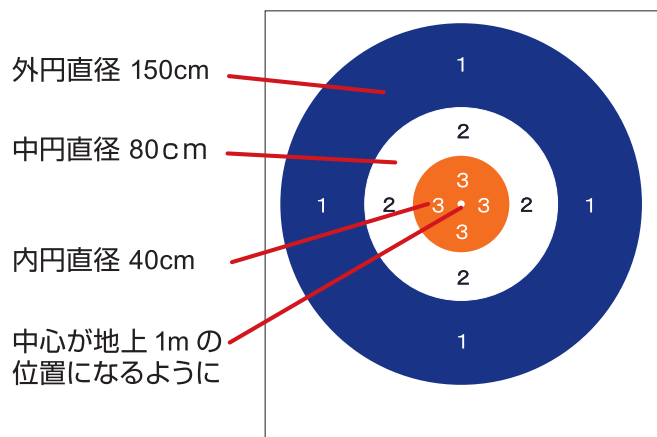
野球力測定 & 向上プログラム公式ウェブサイトからプリントアウトが可能です。

<http://www.yakyuryoku.com/>

▶ 3. コントロールシート

円の大きさなど仕様に沿ったものをご用意ください。壁などに円を描いて代用することもできます。

また BSIP 事務局からご購入もできます。



▲ 壁など使う場合は所有者の許可を得るなど十分注意してください。

▶ 4. ストップウォッチ

小数第二位（コンマ 00）まで計測できるストップウォッチを使用してください。日頃お使いのものをご用意ください。

▶ 5. ティーネット

制球力測定、打球測定で用います。無い場合は、グラウンドのバックネット等で代用してください。

▶ 6. メジャー

塁間や投本間の距離、キャッチング力テストでの捕球範囲の円を描く際に使用します。

◎ バット、グラブ、ヘルメットなどは、普段各自が使用しているものをご用意ください。

◎ ボールは各所属連盟、所属協会の用具規定にしたがって、ご用意ください。

2. 確認しましょう

▶ 1. 健康チェック

各測定種目は身体に一定の負荷がかかります。
ケガや痛みのある選手の測定は控えるよう事前に確認をしてください。

▶ 2. 準備運動

測定中の怪我を防止するため、十分なウォーミングアップを行ってください。

▶ 3. 記録カードの配布と必要事項の記入

記録カードは選手各自で持ってもらいます。
初めに必要事項欄を丁寧に記入してもらってください。

▶ 4. ガイダンス

各種目の実施前に選手に測定の方法を簡単にレクチャーしてください。

▶ 5. 各測定種目の実施

各測定方法に従って、安全に実施していただくことをお願いします。測定種目ごとに選手から記録カードを集めてください。
ストップウォッチでの測定記録（ダッシュ力・ランニング力・キャッチ&スロー力）は小数第二位までを記入します。小数第三位まで計測できる場合は四捨五入してください。

▶ 6. 測定後

選手各自で野球力測定&向上プログラム公式ウェブサイトのマイページにログインして、「入力フォーム」から記録を入力するよう指示してください。

3. 注意事項

- 服装に特に指定はありませんが、野球チームのユニフォームや運動に適した服装をお願いします。
- 数値等は正確に、ハッキリと記載してください。
- 測定実施 1 年以内に手術経験のある選手、測定日当日に体の故障、不調を訴える選手については実施責任者の判断において、測定を棄権させる等の適切な対応をお願いします。
- 必ず実施責任者の管理下のもと野球力測定を実施してください。

4-1 測定方法／ダッシュ力

瞬発力、ゼロスタートからのダッシュ力

ホームベースから一塁までの 23 メートルを駆け抜けます。

所要時間：一人あたり約 20 秒／一人 1 回

測定方法

測定員：2～3 名



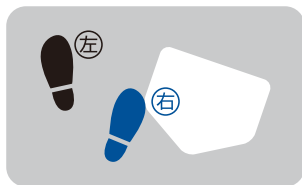
※中学生は 27.4 メートルで測定してください。

測定の流れ

1. 選手はホームベースに右足をかけた状態でスタンバイ。
2. スタートの号令と共に選手はスタート、計測開始。
3. 選手が一塁ベースを踏んだ時点で計測終了。記録係は記録カードにタイムを記録。

Point

I スタートの仕方



必ず右足をベースに手前に付けて、スタートの第一歩は左足で行ってください。



Point

II スタート合図

体の反動により勢いをつけるのを防ぐため、スタートの合図は「よーい、(2 秒の間)スタート」のように間に一拍おいってください。



Point

III 無効の場合

計測中のトラブルや走塁中に選手が転んだ場合、一塁ベースを踏まなかった場合は、もう一度測定しなおしてください。

△ ケガ防止のため、必ず一塁ベースを走り抜けるよう指導してください。

4-2 測定方法／ランニング力

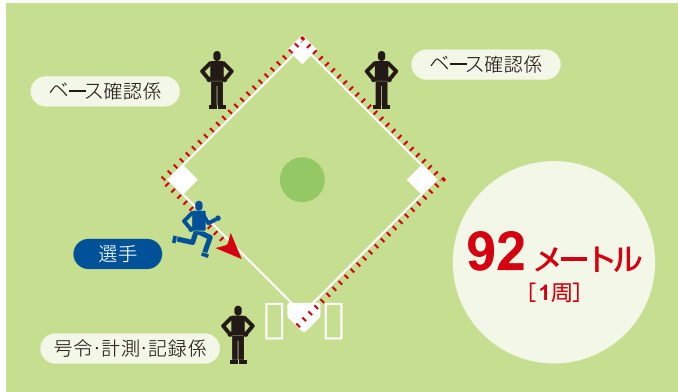
走力・ベースランニング技術

ベースランニング1周します。

所要時間：一人あたり約1分／一人1回

測定方法

測定員：3～4名



ベース確認係は選手がベースを踏んでいるか確認しやすい場所でチェックします。

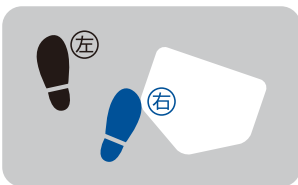
※中学生は 27.4×4 の1周 109.6メートルで測定してください。

測定の流れ

1. 選手は**ホームベースに右足をかけた状態**でスタンバイ。
2. スタートの号令と共に選手はスタート、計測開始。
3. 選手が1周して、ホームベースを踏んだ時点で計測終了。
記録係は記録カードにタイムを記録。

Point

I スタートの仕方



スタートはダッシュ力の測定と同じ方法です。
足の位置と掛け声がポイントです。



1 2
イチ、ニ



Point

II 走塁時

必要があればベース確認係はベースがずれないよう、足で押さえてください。



Point

III 無効の場合

計測中のトラブルや走塁中に選手が転んだ場合、いずれかのベースを踏まなかった場合は、もう一度測定しなおしてください。

▲ ケガ防止のため、必ずホームベースを走り抜けるよう指導してください。

4-3 測定方法／バッティング力

ミート力、スイングスピード、飛距離

ティーバッティング時の打球スピードを測ります。

所要時間：一人あたり約 30 秒／一人最低 3 球

▶ 測定方法

測定員：2～3 名



スピードガンの使用、計測位置は各取扱説明書に従ってください。

ボールトス係は選手の横ではなく、選手から約 30° くらいの位置からトスするようにしましょう。
(各選手が打ちやすいよう調整してください。)

スピードガンは
なるべく打球と
直線上に！

例) ブッシュネル社製のスピードガン使用の場合

右図のように打球進行方向とスピードガンが直線になるように測定するとより正確な打球スピードが計測できます。
何度か測定者が練習してください。



▶ 測定の流れ

1. 測定前に十分なウォーミングアップをさせてください。
2. 測定準備ができれば、ボールトス係は選手とタイミングをとってトスを投げてください。
3. 有効数値を記録してください。
4. **3 回有効数値(30km/h 以上)が取れたら終了**です。

※低学年や初心者で有効数値に満たない場合、既定値として 30km/h を記載してください。



Point

I 記録の取り方

記録は最高値のみを採用するので 1 回でも有効数値が取れていれば終了です。
選手が納得するまで、何度計測していただいても結構ですが、無理のないよう十分注意してください。

スローイング力を測る前に…

肩・肘の故障を防ぐため、ウォームアップを行いましょう。

所要時間：約 3 分

1. 腕回し

[約 10 回]

腕を伸ばした状態で縄跳びの前まわしのよう左右同時に回します。肩全体を大きく回してください。



2. 肘伸ばし

[左右・表裏 各 10 秒]



①肘を伸ばした状態で手のひらを下に向け、反対の手で引っ張ります。



②次に手のひらを上に向け、同じように引っ張ります。

3. ラットプルダウン

[約 10 回]

バンザイの状態から肘を左右に上下させます。肘を下ろす時に手のひらを外に向けます。素早く行いましょう。



①バンザイの状態から肘を降ろします。②腕を上げた時に胸を張ります。③素早く上下します。

4. 横倒し

[左右交互に計 10 回程度]

バンザイの状態から頭の上で手を重ね、腰から上を左右に曲げます。あまり深く曲げないようにしましょう。



肋骨の間(赤い点線部分)を伸ばすイメージで行います。

5. アップライトロー

[約 10 回]

手のひらを合わせたまま、肩をすばめないように肘を上下させます。手の位置は変えないようにしましょう。



①肩の力を抜いて肘を下げます。②肘を上げた時に手のひらを外に向けます。

6. 肩甲骨回し

[約 10 回]

肘を曲げたまま後ろ回しをします。体の前で肘を合わせて肩甲骨を伸ばします。



①肘をつけたまま顔の前まで上げます。②腕を上げ、胸を張ります。③肘を合わせて肩甲骨を伸ばします。

4-4 測定方法／スローイング力

遠投力、ポジション適正

投球時の球速(初級)を測定します。

所要時間：一人あたり約 1 分／一人最低 3 球

測定方法

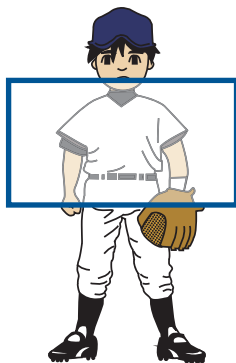
測定員：2～3 名(キャッチャー含む)



※中学生は 18.4 メートルで測定してください。



座って捕球する場合は、
いわゆるストライク
ゾーンをねらって



立って捕球する場合は、
胸の位置をねらって

スピードガンの測定方法は、各取扱説明書に従ってください。(写真はキャッチャーの真後で計測)



コントロールを無視した無理な投球は怪我の原因になりますので、図のようにストライクゾーン、もしくは、胸の位置に投球するよう指導してください。

測定の流れ

1. 測定前に十分なウォーミングアップをしましょう。

チェックしましょう。

- ☐ 各部位(特に利き腕、肩周り)のストレッチ
- ☐ 十分なキャッチボール
- ☐ その他、必要と思われるウォームアップエクササイズ

2. **3回記録がとれるまで測定**しましょう。**最高 5 球**投げられます。

3. **30km/h 未満は有効数値ではないので、記録としません。**

※低学年や初心者で有効数値に満たない場合、既定値として 30km/h を記載してください。

Point

I 記録の取り方

5 球計測した時点で 1 回でも有効数値が取れていれば終了です。

4-5 測定方法／コントロール力

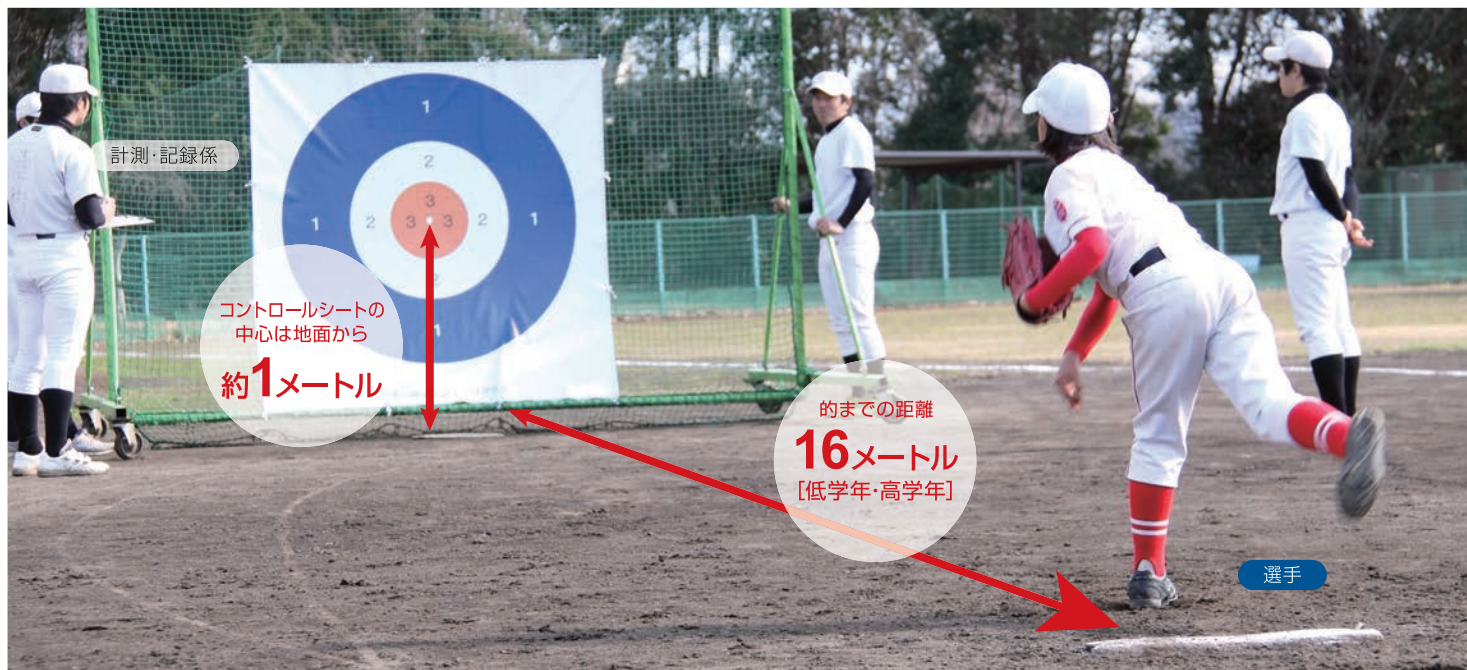
制球力・投手適正

所要時間：一人あたり約 1 分／一人 5 球

コントロールシート(的)に投球、合計点数から制球力を測定します。

測定方法

測定員：1～2 名



※低学年で届かない子は 14 メートル、中学生は 18.4 メートルで測定してください。

測定の流れ

1. 測定前に十分なウォーミングアップをしましょう。
チェックしましょう。
 - ☐ 各部位(特に利き腕、肩周り)のストレッチ
 - ☐ 十分なキャッチボール
 - ☐ その他、必要と思われるウォームアップエクササイズ
2. 5 回投球してもらいます。本番前に練習してもかまいません。
3. 球が当たった場所の点数を読み上げて記録します。
4. 5 球投げ終わったら終了です。

Point

I 記録の取り方

コントロールシートの点数の境界線上に球が当たった場合は点数の高い方でカウントしてください。この場合は 1 点として記録を取ります。
コントロールシートの円外、ワンバウンドは 0 点です。



注 制球ターゲットは風の影響を強く受けます。強風時にティーネット等転倒の可能性のあるものへ張り付けるのは大変危険ですので使用しないでください。また、突風等には十分注意してください。

4-6 測定方法／キャッチ & スロー力

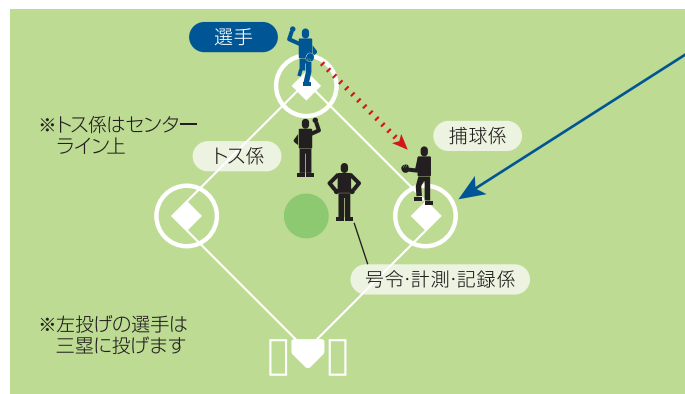
捕球力、送球力、野手適正

所要時間：一人あたり約 3 分／一人 5 球

トスされた球をキャッチして、二塁から一塁に送球、捕球係が捕球するまでの時間と成功回数を測定します。

測定方法

測定員：3 名(トス・捕球係含む)



ベースを中心に半径 1 メートルの円を描きます。
(一塁、二塁、三塁)



円内でトスを受けます



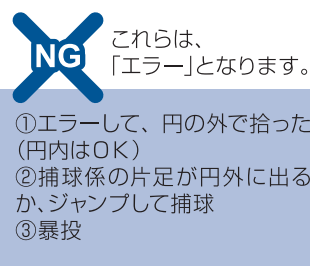
キャッチしたら
計測スタート



スローイングは円から
出てもOK



ファーストが円内で
捕球したら、計測終了



これらは、「エラー」となります。
①エラーして、円の外で拾った(円内はOK)
②捕球係の片足が円外に出るか、ジャンプして捕球
③暴投

測定の流れ

初めに左投げと右投げのグループに分けてください。以下、右投げの場合の説明です。

1. 選手を二塁円内にスタンバイさせてください。
測定前に何回か練習させてもかまいません。
2. 測定準備ができ次第、ボールトス係は選手とタイミングをとってトスを投げてください。
3. 計測係は選手がボールを捕ってから捕球係が捕球するところまでの時間を計測し、記録してください。
4. **5 回計測したら終了**です。
左投げ投手がいる場合は、捕球係を三塁に移動させ同じように測定してください。

Point

I 捕球の仕方 (捕球係)

各ベースから半径 1m の円内で捕球してください。ベースを踏む必要はありません。片足が円外、またはジャンプしなければ捕球できない、さらに、いわゆる暴投の場合はエラーで記録してください。

すべてエラーの場合でも 5 球で終了してください。

Point

II 捕球の仕方 (選手)

二塁ベースから半径 1m の円内で捕球させます。ベースを踏む必要はありません。円外で捕球した場合はエラーで記録してください。投球時には出てもかまいません。

5. 測定実施例

30 名所属するチームが、野球場 1 箇所を使用する場合

所要時間：約 1 時間 40 分 [ガイダンス：10 分／前半：約 35 分／休憩：10 分／後半：約 35 分／集計：10 分]

測定員：7 名 [大人(測定責任者含む)：3 名、選手(測定・記録補助)：4 名]

実施手順

A

前半実施種目 [所要時間：約 35 分]

①ダッシュ力 ②ランニング力 ③バッティング力

B

後半実施種目 [所要時間：約 35 分]

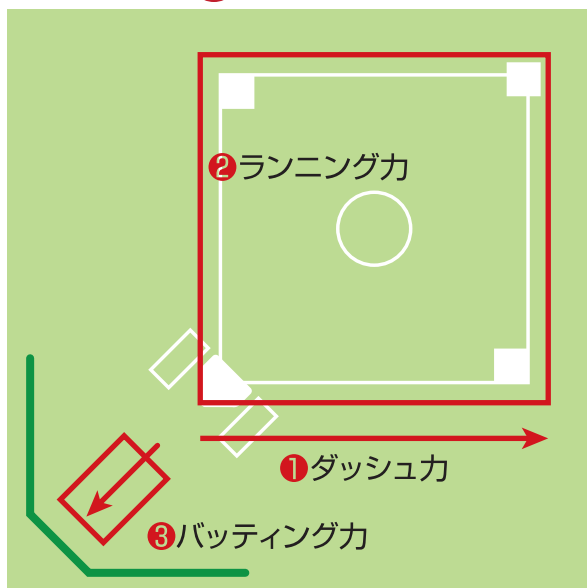
④スローイング力 ⑤コントロール力 ⑥キャッチ&スロー力

1. 30 名を 5 名ずつ 6 グループに分けます。
2. 各所に 2 グループずつ配置。1 グループは測定・記録補助を務めてください。
各測定に一人は大人が付いてください。
3. 各測定を終えるごとにグループ単位で次の測定に移動します。

配置イメージ

バックネットのみ完備の野球場で、ティーネットがある場合

A 前半 3 種目



B 後半 3 種目

