

WEIGHTED BASEBALL TRAINING | 怪我のリスクと投球速度に与える影響

Weighted Baseball Training Affects Arm Speed Without Increasing Elbow and Shoulder Joint Kinetics,
Michael E O'Connell et al, 2021
Athletes Perceive Weighted Baseballs to Carry a Notable Injury Risk, yet Still Use Them Frequently:
A Multicenter Survey Study, Austin et al, 2022

Weighted ballによる投球トレーニングは、怪我のリスクも示唆されるが、適切な使用をすることで、怪我を防ぎながら投球パフォーマンスの向上に有意義である。

研究①

方法

平均20±2歳の376人の野球選手に

- ・ 一般的な練習方法
- ・ 投球方法
- ・ 怪我の危険因子
- ・ weighted ball trainingの使用について質問し、記述統計分析

結果

71%がweighted ballの使用を報告。
そのうち75%が恩恵を受けた（パフォーマンスが上がった）と回答した一方、**73%が怪我のリスクがあると考えていた。**
投手267人の17%がweighted ballの使用が原因で怪我をしたと回答。
リスクについて認識しながらもパフォーマンス向上のためにweighted ballを使用している現状を示している。

研究②

方法

対象：20～30歳の大学およびプロレベルの投手26人
Weighted ballを使用しながら、投球パフォーマンスに関与する合計15項目を評価。

結果

【ピッチ速度】【肘の最大屈曲角度】【骨盤の最大回転速度】【ボールリリース時の最大肩内旋角度】【最大肘伸展速度】【ボールリリース時の体幹前傾】に**有意な影響を与えた。**
ボールの重さによって、腕の関節に明らかな影響はなかった。
85-198gのweighted ballによるトレーニングは、**腕の関節にかかる負荷を増やすことなく投球速度の向上に役立つ**と考えられる。

