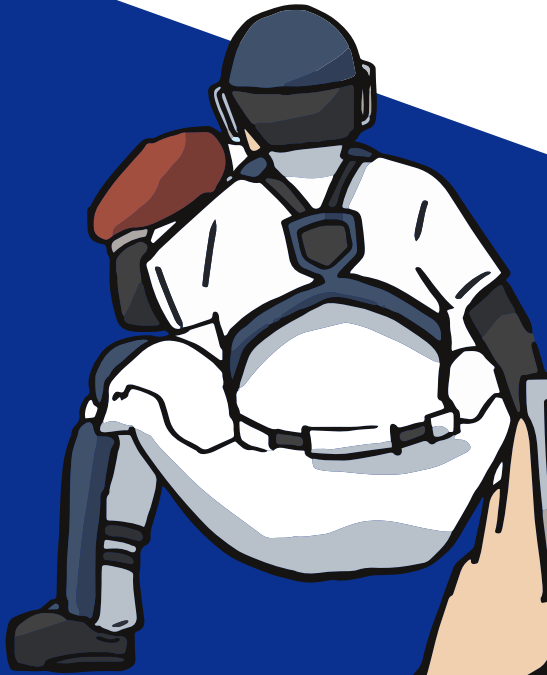


MAEQ

MAKYU

練習ブック

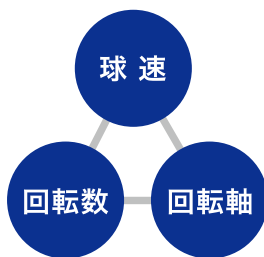


はじめに

本書は、MA-Qの使い方や活用方法を正しくご理解いただき、データをもとに練習サイクルを効果的に回すMA-Qの“攻略本”です。データを利用した球質改善を継続的に行うための活用方法をご紹介します。この攻略本を参考に、チーム独自の活用方法を見出すほか、練習メニューのブラッシュアップにつながることを期待しております。MA-Q、そして球質データが投手育成の一助になれば幸いです。

MA-Qとは

専用センサー内蔵のボールを投球し、「球速」「回転数」「回転軸」の視点から投手の「球質データ」を記録・計測できるシステムです。新たにボール上部から見た回転軸も計測できるようになったため、より詳細な結果を得られるようになりました。



球質データの活用

球質データを通して投球の特徴を知り、改善点や目標を定めることで球質の改善をはかります。さまざまな体力データや試合での記録と紐づけることも効果的です。

参照：MA-Q公式サイト
<https://www.mizuno.jp/baseball/products/MAQ/>

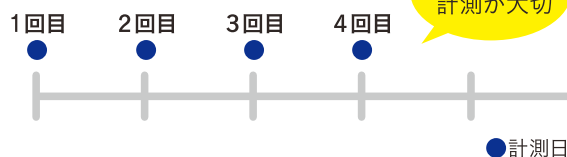
ミズノ MA-Q



MA-Qの使用サイクルについて

● 10日に1回の計測を

球質改善には継続的な計測が大切です。結果を元に課題と対策を練り、次回計測までの練習メニューに反映させることで改善へとつながります。計測日の間隔は10日間がおすすめです。



● 4つのステップで効率よく練習

計測からの10日間は、右記の4つのステップを踏みます。週始めにMA-Qで計測後、球質データをもとに自己分析し、目標を設定します。設定した目標はチーム内で共有します。その後、次回計測までのあいだに目標達成のための練習メニューに取り組んだり、試合での実践を積みましょう。



10日間の流れのイメージ





STEP 1: 計測

●まずは同じ球種を10回

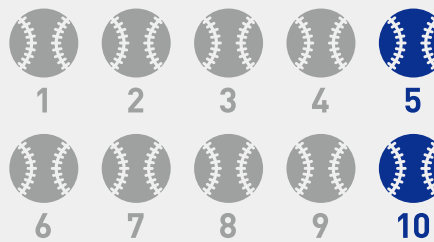
計測は、投手・捕手・計測者の3名で行います。

計測時の投球数は、1回につき10球を目安としています。まずは同じ球種を10球投げてみましょう。計測時の投球の質をより正確に記録するために、同じコースを狙って同じフォームで投球してみましょう。



POINT

運動学習の理論※1から、MA-Qを用いた計測結果は、5球ごとに※2計測者から選手に伝えることをおすすめします。



※1 【参考文献】リチャード・A・シュミット著『運動学習とパフォーマンス 理論から実践へ』

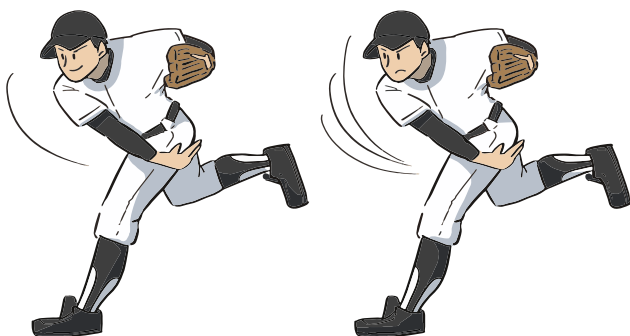
※2 フォームを1球ごとに変えたり、新たな球種にトライする練習では、毎球結果を伝えましょう。

●こんな計測方法も

目的や目指す投球に合わせて計測方法を工夫することができます。たとえば、力感による違いを知りたい場合は、力を入れて投げたボール、力を入れないで投げたボールをそれぞれ10球計測してみましょう。コースによる違いを知りたい場合は、内角と外角を各10球計測するなどしてみましょう。

力感別に

例) 力を入れたほうが回転数の平均値が上がった!



コース別に

例) インコースだと回転軸が傾いてシュート回転していた!

MA-Q
アプリ画面



コース: 真ん中



コース: インコース



STEP 2: 自己分析 & 目標設定

● 自己分析シートを活用しましょう

球質データを計測したら、自己分析と目標設定を行います。MA-Qオリジナルの「自己分析シート」を活用すれば、1回ごとの計測結果を細かく管理できます。

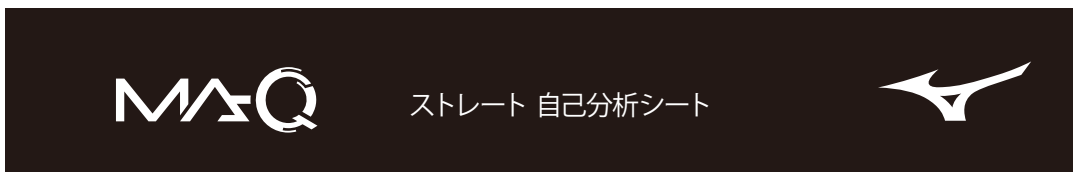
自己分析シートはサイトからダウンロードできます。
<https://www.mizuno.jp/baseball/products/MAQ/>



ミズノ MA-Q

検索

記入例

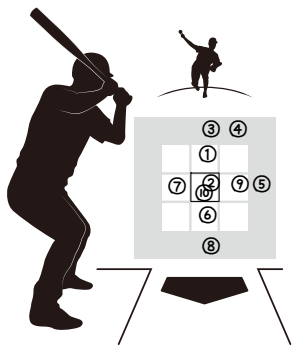


ストレート 自己分析シート

<名前> 水野太郎 <計測日> 2021年 4月 1日 <テーマ> 下半身のトレーニングの成果を確認する

投球コースの確認

MA-Q 計測データ



ストライク率

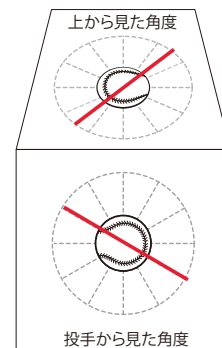
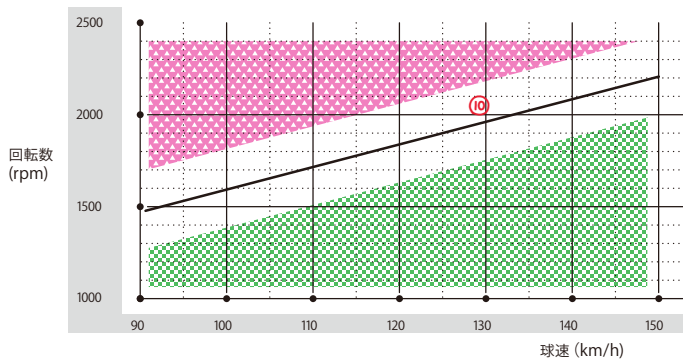
6 / 10

球数	球速 (km/h)	回転数 (rpm)	回転軸 投手から(°)	回転軸 上から(°)
①	125.1	2010	40	32
②	127.1	1934	35	40
③	126.5	1860	30	30
④	127.6	1970	32	42
⑤	125.5	1870	29	31
⑥	128.1	1979	43	27
⑦	128.9	1959	31	36
⑧	127.6	2000	35	41
⑨	125.0	1850	39	32
⑩	129.2	2020	30	45

球速MAX

球速と回転数の確認

回転軸の確認



振り返り

ウェイトトレーニングにより、球速は以前より上がったが、回転数が少なく、少しジャイロ回転である部分がまだ改善できていないと思った。

次の目標と意識する事

球速 130 (km/h) 回転数 2200 (rpm) 回転軸 30° 45°
まずは回転数を上げたい。
投球練習の時に、指で引っかくイメージで投げることを今週意識したい。

●自己分析——「現在」の球質を知る

10球分の計測結果を総合的に記録し、投手の強みや特徴、改善すべき課題などを明確にします。

①名前と計測日を記入

投手の名前と計測日、テーマを記入しておきましょう。

②投球コースの確認

- (1) ストライクゾーン9マスのうち、今回狙ったコースを枠で囲みましょう。
- (2) 計測者は、毎球ごとに「どのコースに投球されたか」を捕手に確認し、記入しましょう。

※計測時は「球速」と「コース」のみを記入し、計測後にアプリ内の結果をもとに「回転数」と「回転軸」を記入することをおすすめします。

③ストライク率

10球中、何球がストライクだったのかを記入しましょう。

(例)

① <名前> **水野太郎** <計測日> **2021年 4月 1日** <テーマ> **下半身のトレーニングの成果を確認する**

投球コースの確認		MA-Q計測データ			
球数	球速 (km/h)	回転数 (rpm)	回転軸 投手から(°)	回転軸 上から(°)	
①	125.1	2010	40	32	
②	127.1	1934	35	40	
③	126.5	1860	30	30	
④	127.6	1970	32	42	
⑤	125.5	1870	29	31	
⑥	128.1	1979	43	27	
⑦	128.9	1959	31	36	
⑧	127.6	2000	35	41	
⑨	125.0	1850	39	32	
⑩	129.2	2020	30	45	

②

③ ストライク率 **6 / 10** *球速MAX*

④球速と回転数の確認

今回計測した10球のうち、気になる投球データを球速と回転数のグラフに記入しましょう。

⑤回転軸の確認

今回計測した10球のうち、気になる投球データの回転軸を線で引きましょう。

(例)

球速と回転数の確認		回転軸の確認
<p>④</p> <p>— 黒線部: 平均値</p> <p>■ エリア: フライや空振りでも打者を取り取るタイプ</p> <p>■ エリア: ゴロで打ち取るタイプ</p> <p>※最も球速が速いデータを参考に記載</p>		<p>⑤</p> <p>上から見た角度</p> <p>投手から見た角度</p>

●目標設定——課題と目標を決める

計測結果を記入した自己分析シートから選手の課題を分析し、次回までの目標を決めます。
2回目以降の計測は、前回の計測後「何を意識して練習したのか」を振り返りましょう。

⑥振り返り

計測までに取り組んでいたトレーニングの内容や、コース別でどのような球質の特徴があるか、感じたことや気づいたことを記入しましょう。

⑦次の目標と意識する事

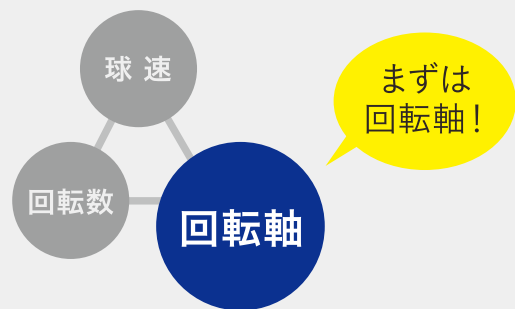
次回計測の目標を記入しましょう。
次の計測までに、投球練習などでどのようなことを意識するかを考えましょう。

振り返り	次の目標と意識する事
ウェイトトレーニングにより、球速は以前より上がったが、回転数が少なく、少しジャイロ回転である部分がまだ改善できていないと思った。	球速 130 (km/h) 回転数 2200 (rpm) 回転軸 30° 45° まずは回転数を上げたい。 投球練習の時に、指で引っかくイメージで投げることを今週意識したい。



POINT

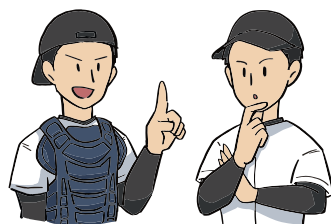
「球速」「回転数」「回転軸」とさまざまな項目がありますが、まずはひとつの項目に着目して目標設定を行いましょう。



こんな使い方も

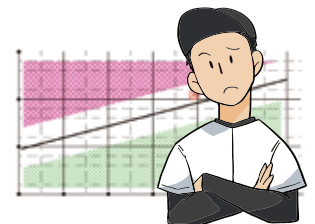
選手間の意見交換に

投手がいい感触をつかめたと思うボールと、捕手がよかったと思うボールは、必ずしも同じとは限りません。データをもとに選手間で意見交換してみましょう。



練習時や試合時の組み立てに

計測を重ねることで、投球の持ち味や使い分けを意識できるようになります。各コース別に球質を分析するなどして、練習時や試合時の投球の組み立てに活用してみましょう。

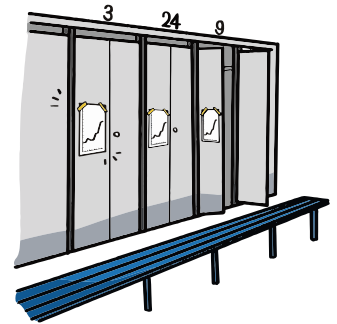




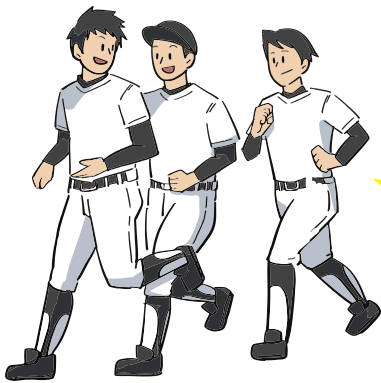
STEP 3 : 目標の共有

記録した自己分析シートは、ブルペンや控室などに張り出して共有しましょう

個人的に取り組むのではなく、互いの目標を意識し合うことで、チームのモチベーションを高めることができます。また、指導者から選手へ具体的な改善案を伝えるなどのコミュニケーションにも活用できます。



モチベーションのアップ



ライバルの現状や目標も意識しながら切磋琢磨しましょう

選手と指導者のコミュニケーション



指導者から投手へ、具体的なアドバイスができます



STEP 4 : 練習・試合で実践

計測は一度きりで満足するのではなく、回数を重ねて行うことで球質改善につながります。STEP3で見てきた課題の克服、そして目標達成のために、理想の投球に必要なものは何かを意識しながら練習や試合に取り組みましょう。

練習で

たとえば、「回転数を今より上げるため、投球練習時に指の力の入れ方を変えてみる」「回転軸をきれいなバックspinにするため、手首の角度を意識しながら、練習してみる」「ベタスピン※を活用して、回転数のアップを目指す」

※リリース時の感覚を習得、復元する為のアイテムです。

製品紹介ページはこちら▶



試合で

たとえば、「MA-Qでのストライク率と試合でのストライク率を比較し、緊張しすぎず、練習の時と同等の数字が出せているか、確認する」「インコースの得意球で打ち取れているかを確認する」



継続的に球質を上げていきましょう

MIZUNO BASEBALL
MA-Qの情報はこちらから

ミズノ MA-Q

🔍 検索



MA-Q公式サイト

<https://www.mizuno.jp/baseball/products/MAQ/>



ミズノ株式会社
mizuno.jp

「ミズノお客様相談センター」 TEL.0120-320-799

〒559-8510 大阪市住之江区南港北1丁目12番35号

〒101-8477 東京都千代田区神田小川町3丁目22

- 商品写真は、印刷のため実物と異なる場合があります。
- やむをえない事情により、記載価格、商品仕様、原産国を変更する場合があります。
- 写真・文章の無断転載および複製を禁じます。