



【測定方法】ブルペンにてストレートを 10 球計測してください。10 球全て、同じコースを狙って投げましょう。

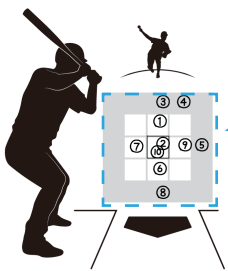
【記入例】

MA-Q 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

(1)計測前に名前、測定日、テーマを記入しましょう。



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)1. ストライク 9 マスのいずれかの狙ったマスを枠線で囲みましょう。

2. 計測時にコースのどこに投球されたか、毎球捕手に確認し、データと共に記入しましょう。

※計測時には、球速とコースデータのみを記入し、計測終了後に

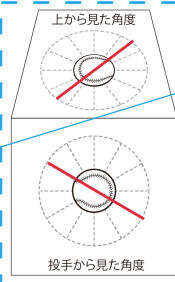
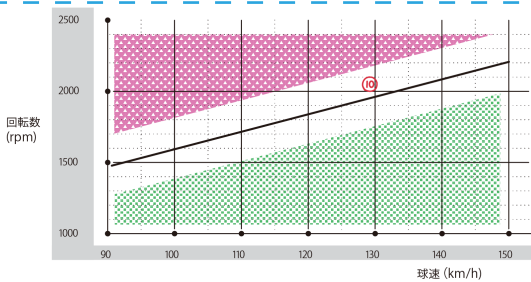
アプリ内から、回転数と回転軸を転記する方法がオススメです。

(3)10 球中何球がストライクだったのかを記入しましょう。

ストライク率 6 / 10

球速と回転数の確認

回転軸の確認



(4)気になる投球データ (今回は球速 MAX データ) を球速と回転数のグラフに記入しましょう。

黒い線：平均値

ピンクエリア ●：フライや空振りなどで打者を取り取るタイプ

グリーンエリア ●：ゴロで打ち取るタイプ

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が今週意識したい。

(5)気になる投球データ (今回は球速 MAX データ) の回転軸角度を線で引きましょう。

※回転軸の理論の詳細は図解参照

(6)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・気づいたことを記入しましょう。

(7)次回計測の目標値を記入しましょう。

また、次の計測までの投球練習などでどのようなことを意識するか考え、記入しましょう。