

シーズン開幕直前!

投てきアスリート
必見

「スラム、メディシンボールを使った

投げの極意

投てきの名門・西武台高校
羽尾邦夫先生 直伝



1964年11月2日生まれ。埼玉県出身。埼玉県立上尾高校→日大。大学卒業後、西武台高校教員に。現役時代は円盤投を専門に、ハンマー投、やり投にも取り組む。女子砲丸投でインターハイ連覇の松田昌己、大野史佳、インターハイ砲丸投・円盤投・ハンマー投入賞の秋場堅太、やり投で国体優勝の相澤潤一郎らを輩出している。

投てき種目において、重要なことの1つは「力を投てき物にどう伝えるか」ということ。理想的なフォーム・順番で身体を動かせば、力を最大限発揮して投てき物に伝えることができる。

今回は、投てきの名門・西武台高(埼玉)の羽尾邦夫先生に「投げの極意」をつかむトレーニングを紹介してもらった。ニシ・スポーツの新商品「スラムメディシンボール」を使って投げの感覚を身につけ、シーズンインから自己ベストを連発しよう!

物は動かせば「軽く感じる」

投てきの際に大切なのは、「力を投てき物にどう伝えるか」ということです。理想的なフォーム・順番で力を伝えれば、投てき物を軽く感じる事ができ、より遠くへ投げることに繋がります。しかし、この「順番」を間違えてしまうと、持っている力を十分に発揮できず、投てき物を遠くに投げる事が難しくなります。

理想的な動きは、足(脚)→背中→肩→手(腕)という順で力を伝えていきます。つまり、「大きい筋群」から「小さい筋群」という順番です。

私の考え方を砲丸投において例えます。

止まっている砲丸をスピードゼロから動かすとずっしりと重さを感じますが、動いているとどうでしょう? 軽く感じませんか? そのため、「大きな筋群=脚」を使って最初に投てき物を動かし、背中、肩、「小さな筋群=手」と伝えると同時に、投てき物を加速させていきます。もちろん方向も大切です。そうすれば、リリース時に砲丸の重さを感じずに投げる事ができます。これは、円盤投、ハンマー投、やり投も同じです。短距離におけるスタートダッシュでも同様です。

理想的な動きをマスターするための、メディシンボールを使ったトレーニングを紹介します。普段の練習から、理想的な

フォーム・順番を意識して投げましょう。

メニューは、フロント投げ、バック投げ、叩きつけの3種類で、オーソドックスなものです。男子4kg、女子3kgで、初心者や投てきが専門の選手以外は軽くするなりして、各10回ほどでセットを組むのが目安です。叩きつけは1~2kgで十分です。

試合でのウォーミングアップでは軽くてもかまいませんし、1セットで十分だと思います。あまり重たい物をがんばって投げようとすると動きは遅くなり、力んでフォームが崩れやすくなると思います。また、飛距離を競うと手の力に頼ってしまい、こちらも動きが崩れますので注意してください。とにかく「理想的な順番」が大切です。

投げの極意

- 力を発揮するために理想的な順番で!
足(脚)→背中→肩→手(腕)
- ポイントは「物は動かせば軽く感じる」

「弾みにくい」スラムメディシンボール



従来のメディシンボール(左)と「弾みにくい」スラムメディシンボール(右)

- 小スペースで、1人でもできる!
- 叩きつけに最適!

今回使用するのは、ニシ・スポーツの「スラム、メディシンボール」です。こちらは従来のメディシンボールと違い、「弾みにくい」という特性があります。内部に砂が入っていて、同じ大きさで砂の量によって重さが違うのも特徴です。

弾みにくいことにより、転がったボールを取りに行く手間が短くなるため、1人でも練習できます。少人数で大会に行く際にも非常に便利です。また、従来

のメディシンボールを叩きつけると、跳ね返りで顔に当たるなどのリスクがありました。スラムメディシンボールであればその心配もありません。理想的なフォームで力強く叩きつける事ができます。

もちろん、通常のメディシンボールのように弾むからこそできるメニュー(例えば連続直上投げなど)もありますので、狙いによって使い分けます。

「スラムメディシンボール」



本体価格/個(+税・送料)

2kg (NT5932A)	4,800円
3kg (NT5933A)	5,300円
4kg (NT5934A)	5,800円
6kg (NT5936A)	6,800円
8kg (NT5938A)	7,800円

サイズ: 直径約23cm
材質: 合成ゴム、砂入り
台湾製

株式会社ニシ・スポーツ

【お問い合わせ】

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18
製品カタログやトレーニング動画などはホームページにて
(<http://www.nishi.com/>)
ニシ・スポーツお客様相談室 TEL:03-6369-9024
受付時間 9:00~12:00/13:00~17:00(※土、日、祝日及び弊社都合による休日を除く)

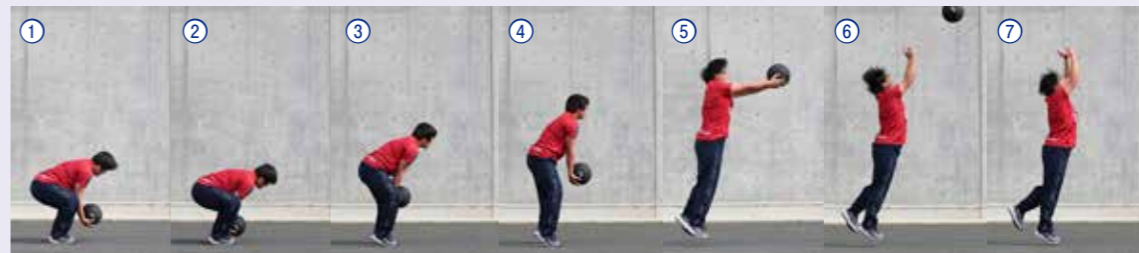


トレーニング ① フロント投げ



スラムメディシンボールを両手に持ち、下から上へ、頭上高く、かつ3~4m前方への落下を目指して投げます。①の時の足は踵が振りこぶし2個分くらい開くようにしてください。ポイントとなるのは、①最初の姿勢、②沈み込み、④肘が伸びたところ、⑤背中が伸びたところ、⑥脚と背中が上がったところ、そして⑦リリース時(パンザイ)です。

①から②の局面は、まさに「グライド」の入りの部分です。③~⑤で肘と背中がまっすぐになります。腰や腕から投げてしまうことが多いですが、しっかり足、背中、手の順番で投げましょう。



NG
かまへの段階から背中を丸めない。投げの局面でも、肘を曲げたり背中が曲がったりすると、背中が曲がったりすると、うまく力を伝えられない。頭上前方に投げ、3~4mに落下しなければ、力がうまく伝えられていないということ

トレーニング ② バック投げ



スラムメディシンボールを両手に持ち、下から上へとボールを動かし、最後は後方(背中側)へ高く、かつ3~4m後ろへの落下を目指して投げます。フロント投げよりも背中から肩甲骨、肩を大きく使えるのがバック投げの特徴です。

注意点はフロント投げと同じで、足から背中を伝えて、最後は腕に力を伝えます。腕で後ろに投げるのではなく、背筋を使って高く投げます。リリース時は脚、背中がまっすぐになるようにし、お尻の筋肉を締めてください。背中を反り過ぎると、脚・肩の筋肉を使えず、腰のケガにもつながります。



NG
背中を反り過ぎるということは、脚を十分に使う前に背筋を使ってしまい、肩甲骨や肩の筋肉が使えなくなっている証拠。腰のケガにもつながるため、注意が必要

トレーニング ③ 叩きつけ



スラムメディシンボールを両手で持ち、一度頭上へ持ち上げ②、自然に落ちてくるボールに合わせて脚(膝)、背筋でボールを加速させて③、最後は肩・腕を使って地面に叩きつけます⑤。ボールが動いている間、力を発揮する順番は変わりません。

しゃがんでから投げるのではなく、背中、腰がしっかりと入ったパワーポジションの瞬間④に投げます。自由落下からほとんどスラムメディシンボールが加速する感じですが。



NG
腕だけで叩きつけると重さに負けて腰が引けてしまい、力をボールに伝えられない。腰がしっかり入ったパワーポジションの時までに十分に加速させ、リリースできるようにする

まとめ

理想的な正しい動き・順番で身体を動かすことで、効率良く投てき物に力を伝えることができます。冬季練習でパワーアップした身体を最大限生かしてシーズンイン直後から自己ベスト更新するためにも、普段の練習から「理想の動き」「理想の順番」を意識して行いましょう!

トレーニング応用編 スウィング(体幹強化&ハンマー投練習)



スラムメディシンボールは、体幹強化やハンマー投の練習にも最適です。メディシンボールスローホルダーに入れてスウィング動作やスウィング歩行をしてください。体重移動や腰のひねりを使ってスウィング動作やスウィング歩行ができれば、ハイポイント①、⑥、ローポイント③だけではなくヘッドを感じる事ができ、ボールの中に入っている砂が遠心力で身体から一番速くにあるのを感じ取れます。

身体だけ先に回ってしまったら、手だけで回ってしまったらすると、ヘッドが出てこなくてうまく回せません。体幹や腕がきつくなるだけです。

通常のメディシンボールをスローホルダーにセットした時と比較して、スラムメディシンボールでは、ヘッドの位置が、あたくもタングステン入りハンマーのような感じがあり、より動きの良い・悪いが感じ取りやすいです。



また、重さが異なってもボール自体の大きさが変わらず、その中にある砂のお陰で重心の位置がわかりやすいと言えます。「ハンマーヘッドを出せない」という課題を持っている選手は、このスラムメディシンボールを使ったスウィング練習でハンマーヘッドの位置をつかんでみてください。