

ソフトボール投げの姿勢・要領について(前編)

湿気も多く、暑さの厳しい季節になってきました。前回までの走り幅跳びでは活用していただきましたでしょうか？ なかなか文面では伝わりきらないこともありますので疑問などある方は、ドシドシお問い合わせください。さて、今回はソフトボール投げの姿勢・要領について紹介したいと思います。

ソフトボール投げなど投球動作というものは、一見すると肩の強さだけがボールの飛距離に關係していると思われがちですが、実は下半身の踏ん張り、体幹のひねりなどが連動した全身運動なのです。また、野球などは、少年時代の遊びとして代表的なものです。最近では、そういういた遊びをする機会も減り、ボール投げを一度もしたことがないなどという隊員も増えてきました。そのような場合に

ボールを握る

検定時に使用するボールは、写真1のソフトボールの3号球です。普段からの馴染みが少ないボールであるだけに、日常的に触ったり投げたりして感触に慣れておく必要があります。また、ボールの握り方も影響が大きいので、ここで一般的な握り

方を紹介します。

写真2では、良い例と悪い例として2種類の握り方を比較しています。悪い例では、手のひら全体で保持しており、握り拳に近いような感じになっている

のに対し、良い例では、ボールの上下を挟み込み、手の平ではなく、指でつかんでいるような形になっています。最後のステップをよりよく使うために、最後は指を引っ掛けるような形に

写真1



写真2 握り方



×悪い例



○良い例

問い合わせ先
●体育学校企画室
8-37-4607 FAX 4608
●体育学校第1教育課体育班
8-37-4664/4665
●指揮システム
phy_sch,phy_shs_pa
(企画室)
●DII アドレス
plans-physh@g sdf.mail.jda.go.jp
(企画室)

なるので、指で保持した方が有利だといえるでしょう。

投球動作のチェック

さあ、それでは投げる準備ができました。いよいよ投球に入りますが、肩周りの運動やストレッチなどをしっかり実施して、ウォームアップしてから実際の投球に移ります。また、実施する際には自分の投球フォー

1	投球腕の高さ	肩より下	肩と同じ	肩より上
2	引き付け時のボールの向き	前方	後方	身体と同じ面
3	ボールを持たない腕	前方に振り出す	外に振り出す	何もしていない
4	足幅（前後）	肩幅	広い	狭い
5	足幅（左右）	交差している	一直線上	広い
6	後脚の動作	曲がりすぎ	伸びている	内か外にぶれている
7	体幹のひねり	正面	ひねっている	左右にぶれてアンバランス
8	前方の腕の引き付け	引き付けていない	引き付けている	引き付けているが遅い
9	視線	定まっていない	前方を見ている	下を見ている
10	リリースポイント	早い（上方）	ちょうど良い（前方）	遅い（下方）
11	飛んだ距離	m		
12	飛んだ方向	左	直進	右
13	照準との差	大きい		小さい

ムを人に評価してもらおうと良いでしょう。特にチェックする項目について左表に示しますの
で、実際の飛距離とフォームの関係を見てみましょう。

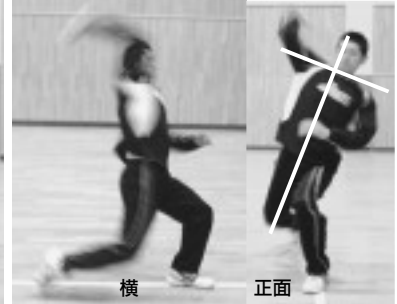
それでは一般的に良いとされているフォームと自分のフォームで比較してみましょう。投球動作の写真に対応した、チェック項目です。

が、筋力やパワーを向上させる
り幅跳びの際にも書きま
どうだったでしょうか？ 走

写真3 投球準備動作 写真4 投球動作（引き付け）



写真5 投球動作（リリース直前）



チェック項目

上半身

- ・引き付けから投球に入る際には、肩と同じ高さ（腕と身体が90度の角度）
- ・ボールは投球の最後の局面まで後方を向いている
- ・ボールを持たない腕も肩の高さまで引き上げて、投球の際には体幹の方へ引き付ける
- ・背骨を中心軸として体幹をひねっている
- ・視線はやや高く目標を見続ける
- ・投球腕は体幹のひねりの後についてくるような形で、ムチのようにになっている

下半身

- ・投球の準備動作として後脚に体重を乗せている
- ・骨盤は最初は横向き投球の瞬間に前方へ勢いよく向けている
- ・体重移動のスピードを瞬間的に受け止めるように前後に広く開いている
- ・体軸は傾いても一直線である

ためには、長期的に継続してトレーニングをしていかなければ効果は出にくいですが、このようにフォームを自分で分析して改善していくことで、より短期間で効果を出すことが期待できます。もちろん、さらなる向上を目指すためには、筋力などの改善も必要になります。次回、練習法とトレーニング法を紹介しましょう。

ソフトボール投げでは、特に肩や肘に負担がかかるので、十分注意して行いましょう。

