

ソフトボール投げの姿勢・要領について(後編)

前回に引き続きソフトボール投げのテクニックを紹介します。

このような言葉をよく耳にします。
 ・投げ方が分からない。
 ・練習方法はどうするの。
 ・なかなか向上しない。
 ・投げるのは苦手。

この種目は苦手な隊員が多く、能力差が大きい種目のようです。そこで今回は「苦手種目の克服」のため、記録が三十センチ未満の隊員を対象に「投動作の改善」を行ってみたいと思います(三十センチ付近が大きな壁となっている隊員が多いためと感

じ、限定させていただきました。)

注意

前回も書きましたが、投動作とは、肩・腕などの単独動作ではなく、上肢から下肢、身体すべてをうまく連動することで、より、遠くへ投げる事ができます。実際に指導されている現場を見ていると、細かい注意がされるほど、その部分が気になり、うまく投げる事ができないようです。投げるという一瞬

の動作の中で、理想通りに身体を動かすことは非常に難しく、それはまるで、ムカデ(百足)がたくさんの足を一つずつ意識して動かそうとし、まったく動けなくなってしまうようなものです。

は、必ず二人以上で実施して下さい。指導者(補助者)は実施者に対し、これから示す「アドバイス」を行います。実施者は

実施要領

今回行うトレーニング法で

アドバイス (右投げの場合)

・その1 「リズム」
 「①・②・③」と発声!



左脚



右脚



左脚を上げたまま



踏み込む



アドバイス

・その2
「つま先の方
向」

③のときに、つま先が内・外ではなく、しっかりと前に向ける



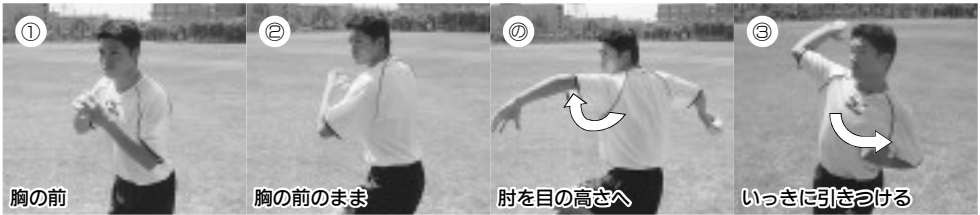
・その3
「肩の回転」

③までは肩を回転させない



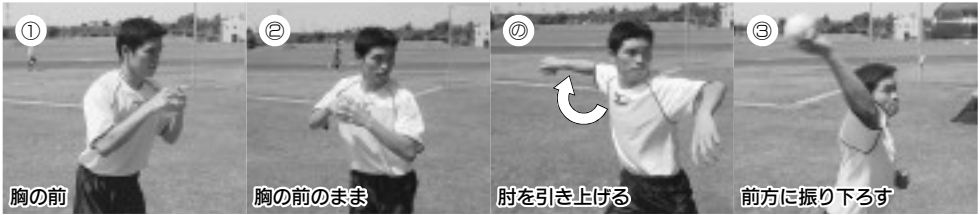
・その4
「反対の腕を
利用」

手を上に挙げすぎない、③のときは肘を引きつける



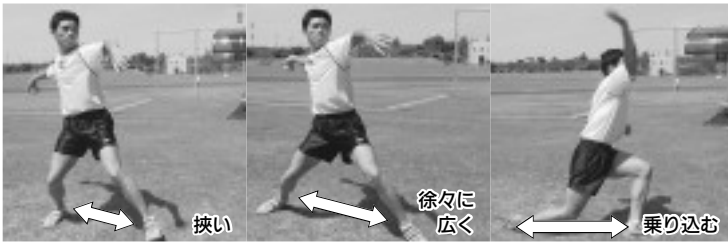
・その5
「投げ手側の
腕動作」

②のときにわきを大きく開き、肘を高く引き上げる



・その6
「スタンスの
幅」

最初は狭く、徐々に間隔を広くする



「アドバイス」に基づき、一連の投動作を行います。あくまでも一連の投動作で行い、静止することがないようにして下さい。

キーワード

「投の基本は準備動作にあり」

まとめ

「どうでしょう?」「投げられる」イメージが浮かんできましたか。個人の癖などがあっても気にせずポイントを絞って行して下さい。また、先月号に記載してある「投球動作のチェック」も参考にして下さい。

「投げられない」とは「投動作」を知らない、うまく身体を使っていないのです。ですから「改善」すれば必ず「投げられる」ようになります。実践あるのみ、検討を祈ります。

次回はひざ半屈腹筋について紹介します。

