

「中学生から始める投げるセンスを高めるための体の使い方とトレーニング」

投擲ブロック：巻幡壮志（伊藤尚史 遠藤恭平 小斉健太）

今回は、投げるセンスを高めつつ、トレーニングにもつながるメディシンボール投を紹介させていただきます。この練習を選んだ理由は、投擲練習メニューの一環として取り入れられている学校が多いからです。ただし、この練習にはメリット・デメリットがあります。記録や距離ではなく正しいフォーム・注意すべきポイント等を紹介させていただきます。生徒たちの指導に役立てていただければ幸いです。

【メリット・効果】

あまり場所をとらずに短時間で取り組むことができます。「背筋力」「腕力」「腹筋」「脚力」といった筋肉がつき、これらの筋肉を効率よく一瞬で動かすことによって投擲種目に必要な「瞬発力」だけでなく「体の使い方」が身についていきます。正しいフォームを理解し、継続して練習を積んでいけばメディシン投の距離が伸びていき、自分に力がついたらと自信を持つことができます。

【デメリット・影響】

上記の効果はあくまで正しいフォームできている場合です。この練習は、非常にシンプルで簡単な練習というイメージが強いと思いますが、シンプル故に雑に取り組みがちになります。ただ力づくで数をこなせば良いものではありません。雑で適当な動きを重ねるほど、正しいフォームの習得が困難になります。結果、投擲種目の記録停滞か、むしろ低下につながってしまうかもしれません。なぜなら、力づくというのは重いものが最も重く感じてしまう状態で、非効率的な動きになります。この認識が固定されることで、「ハンマー投」「砲丸投」「円盤投」「槍投」のような複雑な技術にも力づくで対応しようとしてしまい、投擲物がより重く感じるフォームになってしまったり、長期的なケガにつながる可能性があるからです。

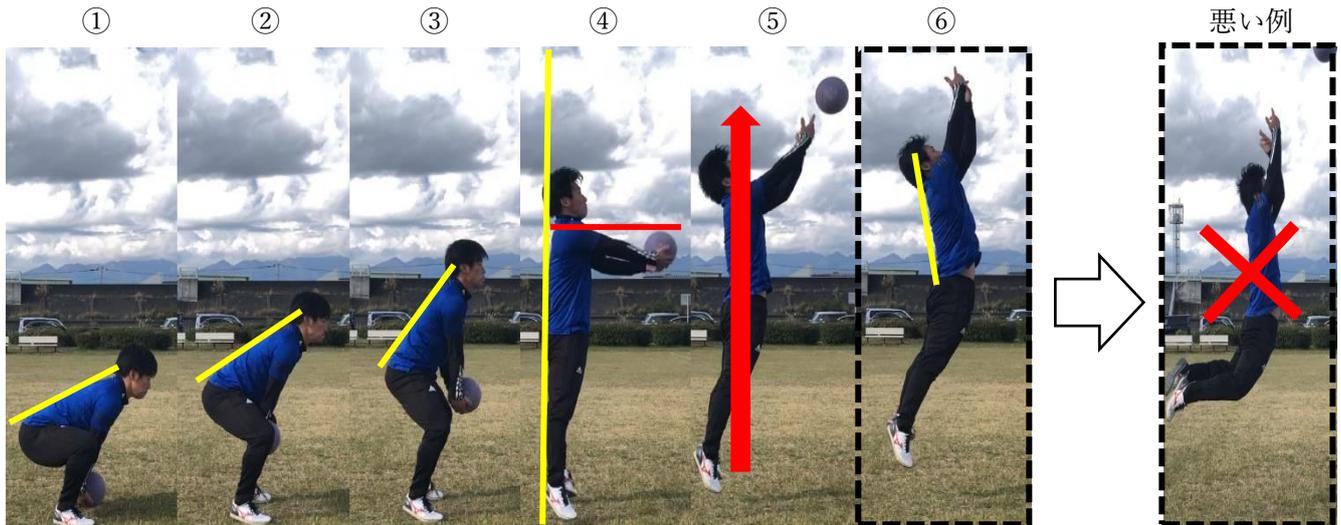
メディシンボール投・投擲種目の基本は下半身からの連動です。一瞬の動作で分かりにくいかもしれませんが、体の使い方が上手な選手は力を下から上へつなげています。

つま先 → 足首 → 膝 → 股関節 → 腰 → 背中 → 肩 → 肘 → 手 → 指先 → 投げる

この一連の動作が自然にできるように動きを意識しましょう!!!

強い選手が上手ではなく、上手な選手が強い!!!

I. 直上投げ



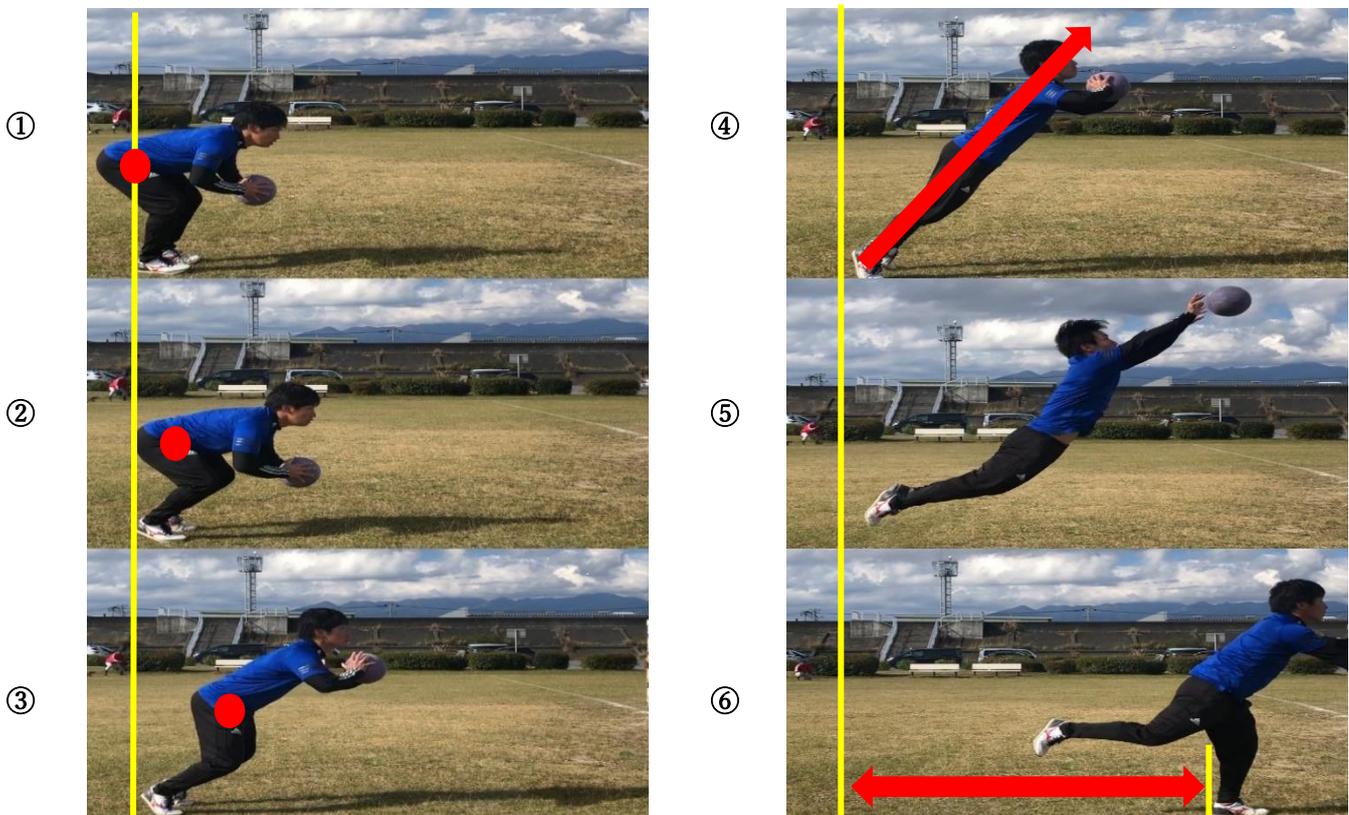
《指導のポイント》

- ・①～⑥どの場面でも背中が丸くならない。
- ・④背中と下半身に意識を集中させて動かし腕や肩は力を抜いて最後に投げる。
- ・⑤⑥投げるときの目線は上をみる。

《つまずきポイント》

- ・①で背中が丸くなることが多い。
- ・④メディシンが肩より上に進んでいる人が手投げ。
- ・悪い例→体を反りすぎたり、あごを引かない。

II. チェストスロー



《指導のポイント》

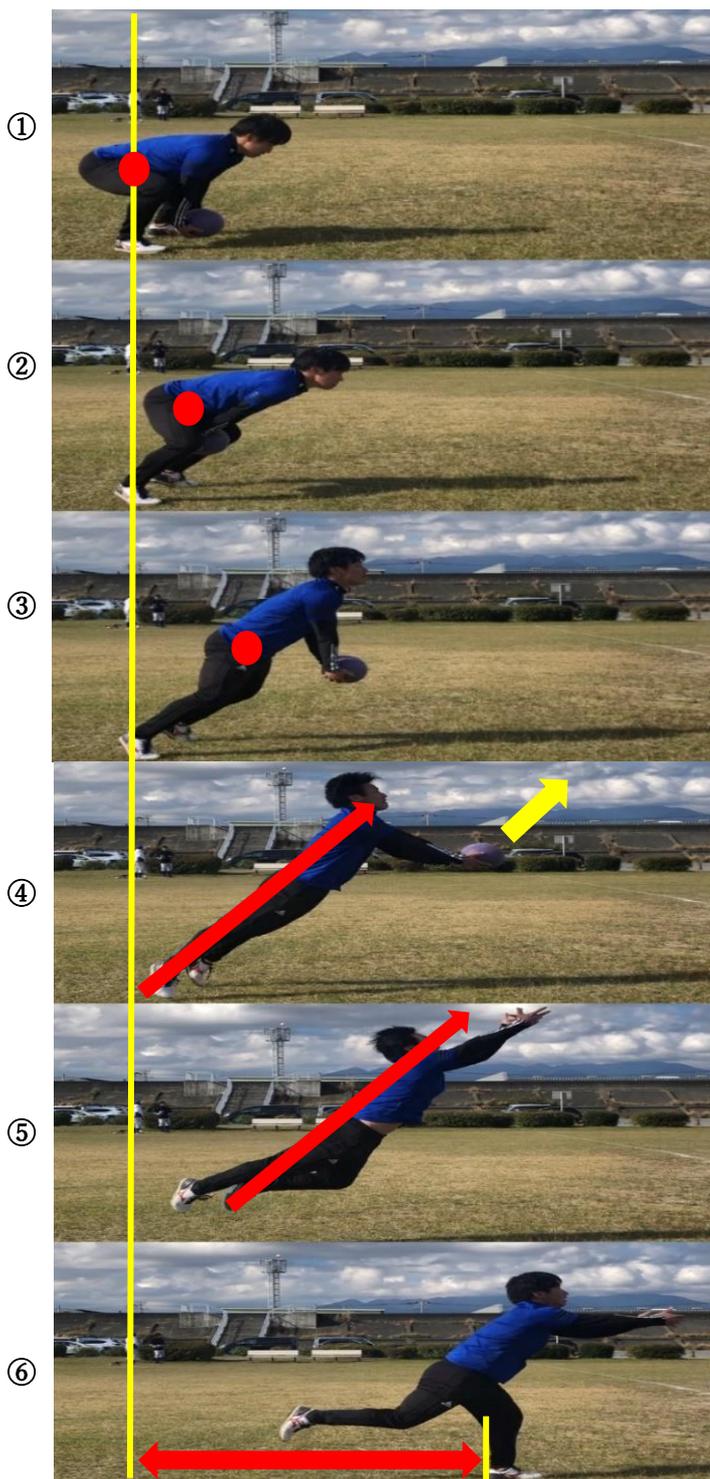
- ・①②③重心を前へ移動する。(崩す)
- ・④投射角 45° に向かって真っ直ぐジャンプする。
- ・⑥スタート地点から投げ終わったとき前に出て着地する。

《つまずきポイント》

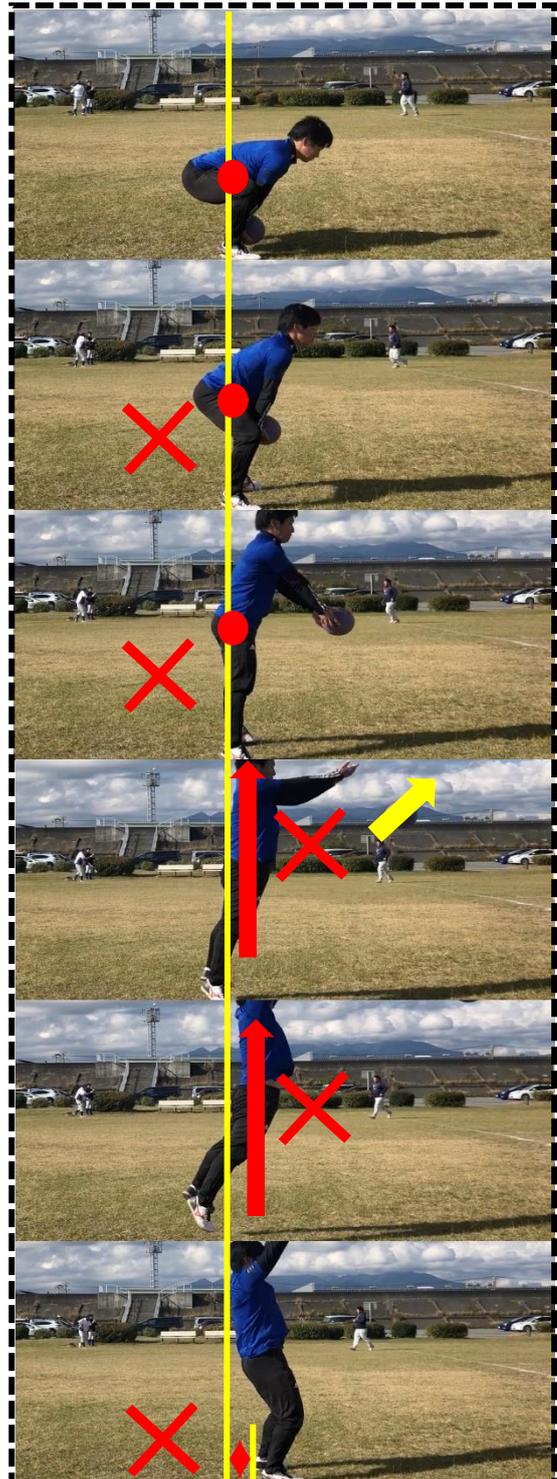
- ・①②③で重心を移動できずその場に残る。
- ・④投射角とジャンプの方向がずれる。
- ・⑥スタート地点からほとんど動かない。

Ⅲ. フロント投げ

【良い例】



【悪い例】



《指導のポイント》

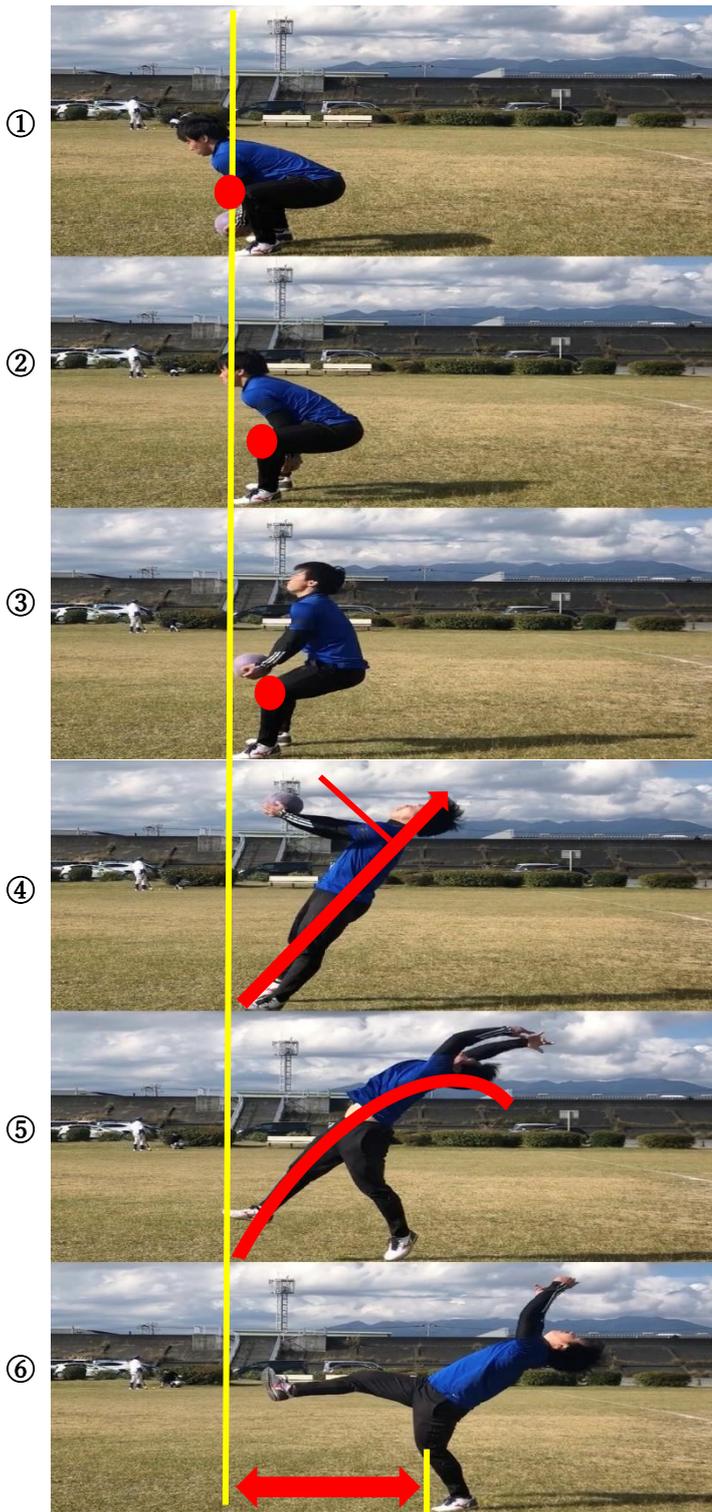
- ・①②③重心を前へ移動する。(崩す)
- ・④地面に対して投射角 45° に向かって下半身は真っ直ぐ蹴る。上半身は持ち上げる。
- ・⑤視線を上げて投げる。
- ・「放す」ではなく指先で「弾く」ように投げる。
- ・⑥スタート地点から投げ終わったときに前に出て着地する。

《つまずきポイント》

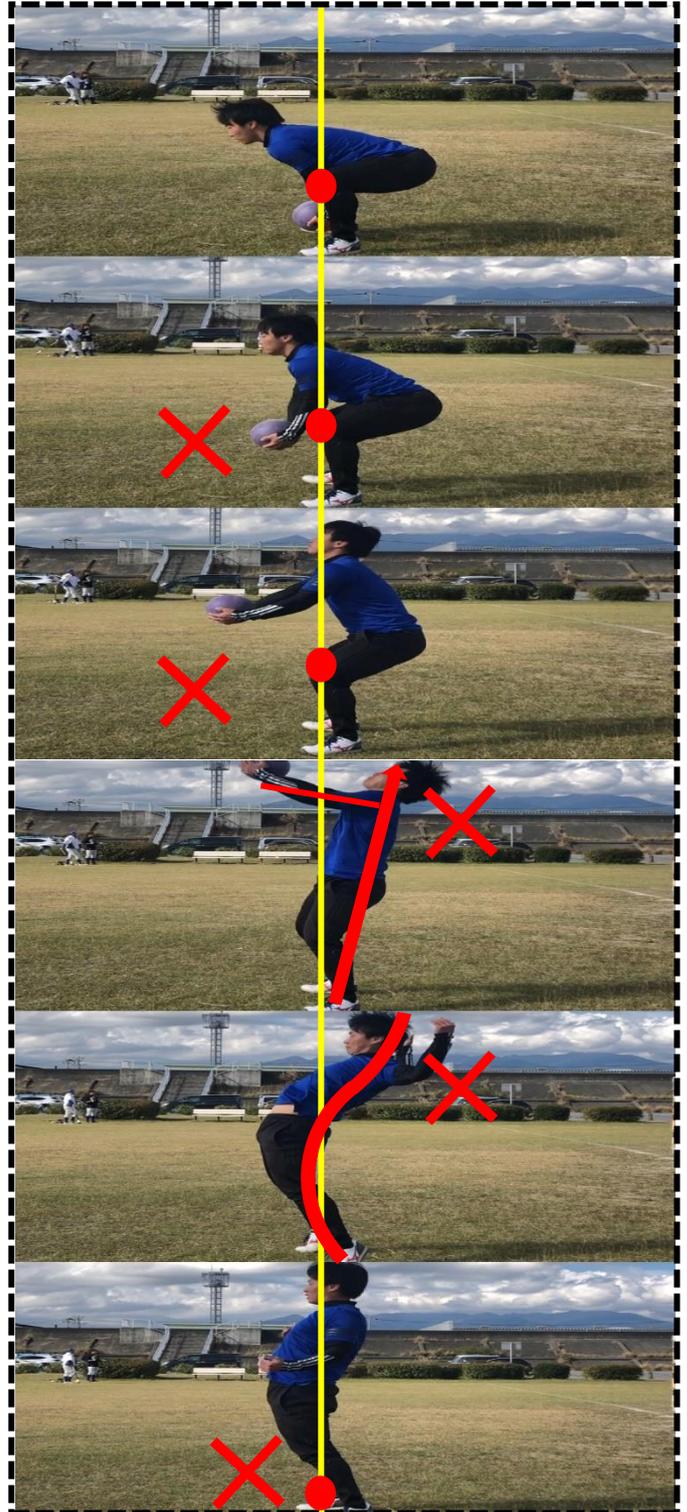
- ・①②③重心が移動せずに投げる。
- ・④全身の伸びあがる方向と投擲方向がズれる。
- ・⑥その場からあまり移動していない。

IV. バック投げ

【良い例】



【悪い例】



《指導のポイント》

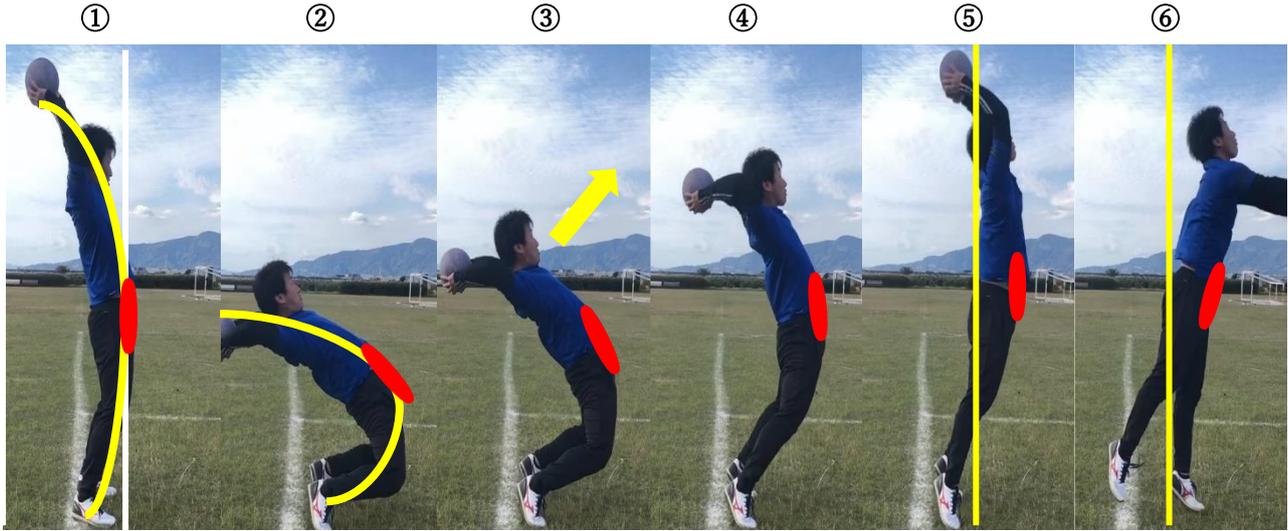
- ・①②③で重心を後ろへ移動する。(崩す)
- ・④全身が伸びきってから腕が動く。
- 【 ④肩から伸びる赤線は体に対して垂直 90° を示している 】
- ・⑤視線を上げて体を反って弾く。
- ・⑥投げ終わったときに後ろ出て着地する。

《つまずきポイント》

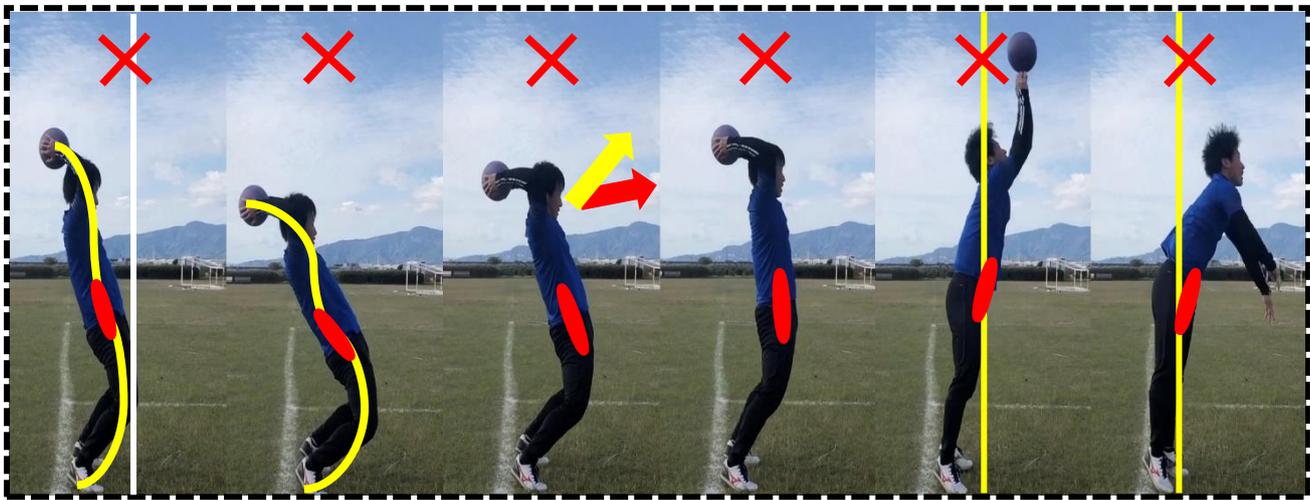
- ・①②③重心が移動せずに投げる。
- ・④全身が伸びきる前に腕が出てくる。(手投げ)
- ・⑤あごを引いてしまい腰に負担がかかる。
- ・⑥その場に残る。

V. オーバースロー

良い例



悪い例



《指導のポイント》

- ・①骨盤を前に出す姿勢を意識する。
- ・②力を抜いて体を反る。(あごを引きすぎない)
- ・③胸、目線を投擲方向へ向ける。
- ・⑤骨盤を中心に肩,腕,メディシンを出す。
- ・⑥投げたあともメディシンを見続ける。

《つまずきポイント》

- ・①の姿勢を作らない。あごを引いて目線が下がることで体が反れず、腰が引ける。(へっぴり腰)
- ・③胸と目線が投擲方向とズれる。
- ・⑤骨盤が引けて上半身で投げる。
- ・⑥目線を下げる。

最初は重さや距離を意識する必要はありません。女子なら 1kg・2kg、男子なら 2kg・3kg でフォームを意識することから始めましょう。そして、技術が身についてから重さと距離を意識していきましょう。投擲種目は技術とパワーが必要になります。今回はメディシンボール投を紹介させていただきましたが、それだけではいけません。「走・跳・投」の3つの要素をバランスよく練習で強化してください。技術が身について本気で投げる場合は「声を出して投げる」ことも大事な練習だと思います。安全のため、なにより選手を強くするためにもご指導のほどよろしくお願い致します。

【良い例】動画 QR コード

【悪い例】動画 QR コード