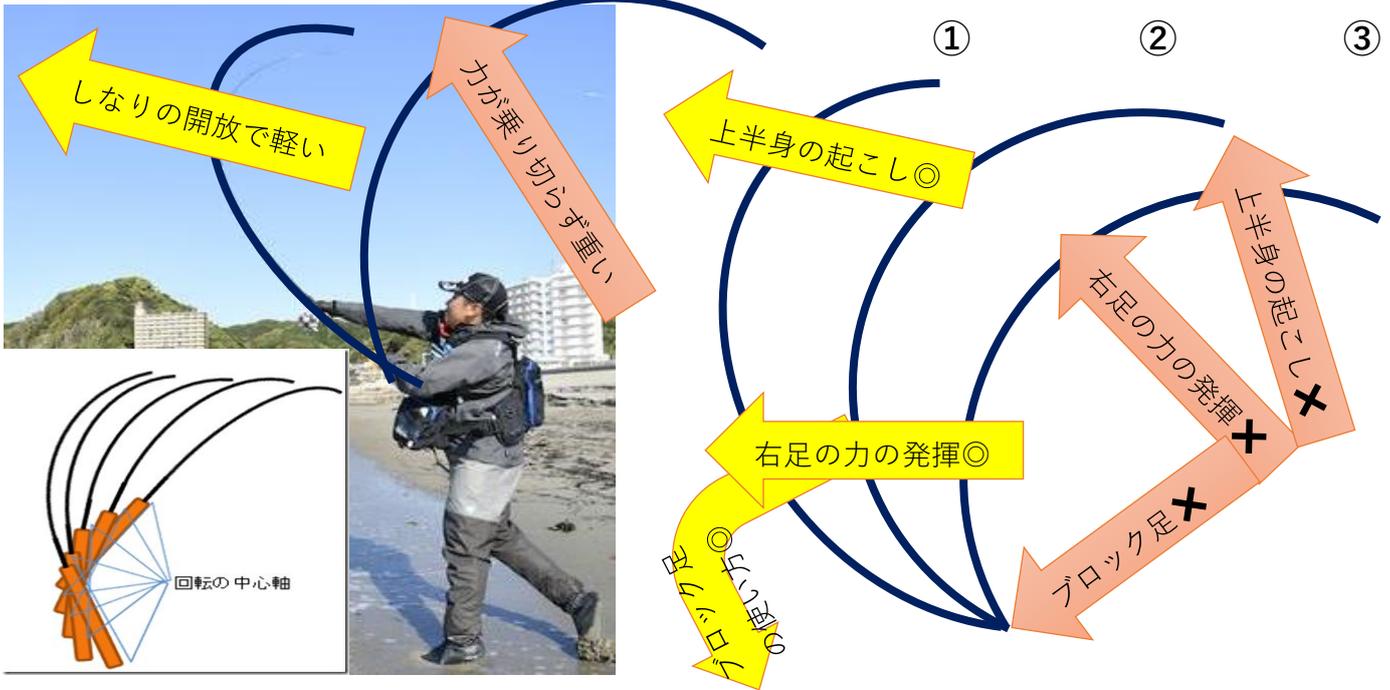


1. グライド投法の考え方 (右利きの例)

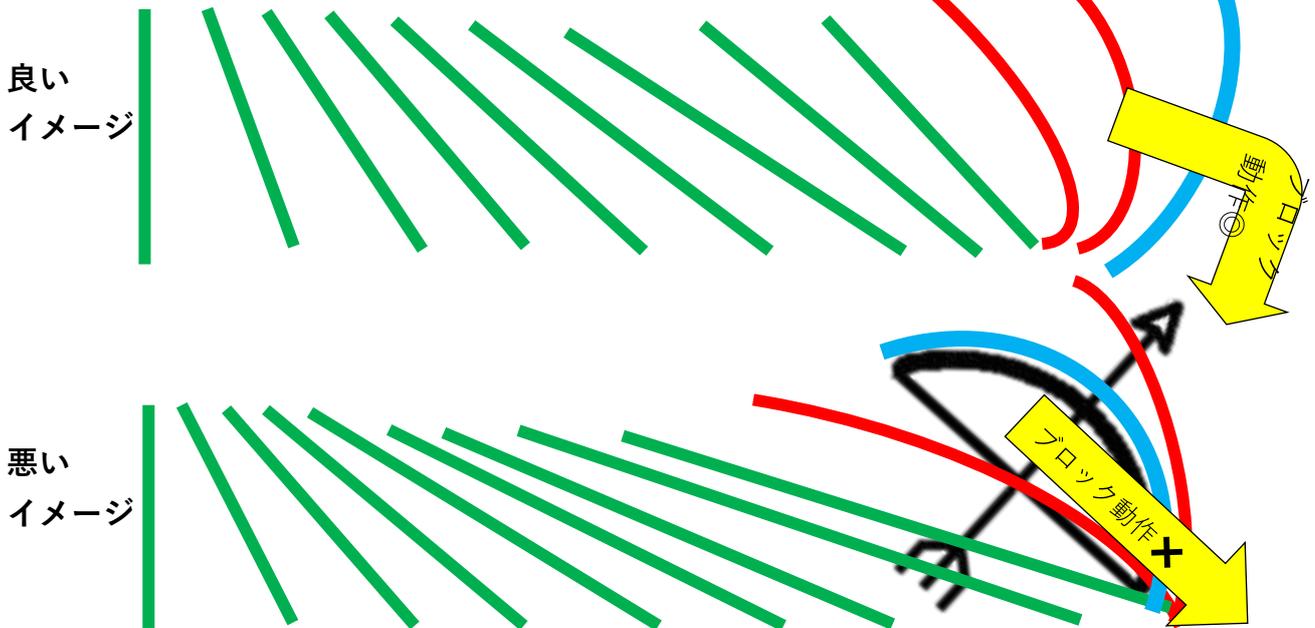
◎釣りのキャストと同じ (釣り竿スロー) と考える。(どのしなりが一番飛ぶだろうか?)



《縦回転の原理としなり (Cカーブ) 》

しなりは大きな力を発生させることができるが、方向とタイミングが重要であると考えます。これまでもCカーブという表現でしなりの重要性は叫ばれてきたが、今回の講習会でどの局面でしなりを作るのか、弾きの力をどのタイミングで開放するのかを知っていただきたい。

※グライド投法のイメージ (右利きの例)



上体と下体の投擲方向へ進むスピードは、必ず下体のほうを早くして、上体を追い抜くことでいわゆる『タメ』をつくる。しかし上体のスピード不足したり、上体を残すことでタメをつくろうとすると勢いが不足し、ブロックに乗り切れず弓矢のように上体が残ったしなりとなってしまう。右足の力を上体の体重移動の為に発揮し、左足 (ブロック足) を突っ張らずに膝を緩めることで乗るという感覚がわかると、ブロック足に乗った投げとなり、釣り竿スローとなる。

## 2. しこ踏み投げ (右利きの例)

〈横の局面〉 = 体重移動 ⇒ ブロック ⇒ スロー

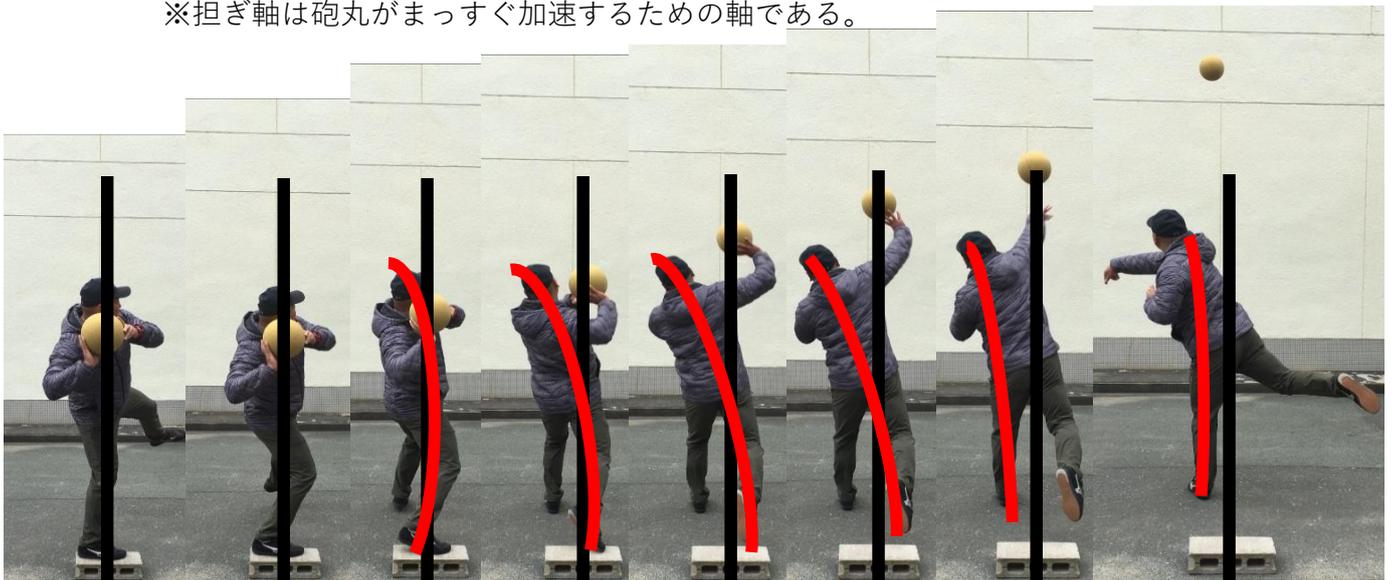
- ①左足 (ブロック足) を踏み下ろすことで、下半身先行で体重を移動して投擲物を加速させる。
- ②左足に体重が乗ってから投げる。(体重移動 = 骨盤の傾きを変える)  
左足の反発を待って、反発に合わせて投げる感覚を定着させる。(ブロック動作)
- ③回転動作 (右半身の回転) は左足 (ブロック足) が接地するまで待ってから行う。



〈縦の局面〉 (左半身リード (担ぎ軸) ⇒ 左半身ロック ⇒ 右半身の回転 ⇒ スロー)

- ①右足重心でふり幅を大きくして構える。投擲方向の真後ろから外れないように注意する。
- ②右半身は固定したまま左半身を投擲方向に開きながら体をしならせる。(左半身リード)
- ③左足 (ブロック足) に体重を移動しながら砲丸を担いで加速させる。
- ④左足 (ブロック足) の反発に合わせて右半身の回転を加えて投げる。

※担ぎ軸は砲丸がまっすぐ加速するための軸である。



### 3. スタンディングスロー（右利きの例）

①右骨盤側にある重心（球）を左骨盤側に転がすイメージで体を起こしながら砲丸を投擲方向に動かして加速させる。 ①～⑦

②下半身リードでの体重移動を行う（体重を移動するために右足の力を発揮するイメージ）

※左膝を緩めて右脛の方向を投擲方向に向かせ地面を押しながら体重を移動する。 ③～⑤

③左半身リード（右半身は固定したままの状態で行き引・誘導する） ②～⑦

※左足つま先、左ひざ、左腰、左手、左肩を右半身が固定されている状態で投擲方向に進めて（開いて）いく。左手がロックしたらつり革をつかんで引っ張る（引き寄せる）

イメージで体を投擲方向に移動させ砲丸を加速させる。（担ぎ軸意識：別紙参照）

※右半身を固定し、左半身をロックをするためには**視線を移動させないことが重要。**



①

②

③

④

④ブロック動作 ⑤～⑦

※緩めた左膝に体重が乗り、骨盤の傾きが左下がりに傾くタイミングを待って、左足に思い切って踏み込むように乗ると反発が返ってくるのでこの反発に合わせて右半身の回転動作を行いながら投げる。上体は左手が先行することで胸が開かれ体がしなる。左手のロック後、つり革を掴んで上体を引き寄せるようにして砲丸を押し込んで投げる。

⑤フィニッシュ動作

※砲丸が手から放たれた局面で頭がブロック足を越えないように気を付ける。



⑤

⑥

⑦

⑧

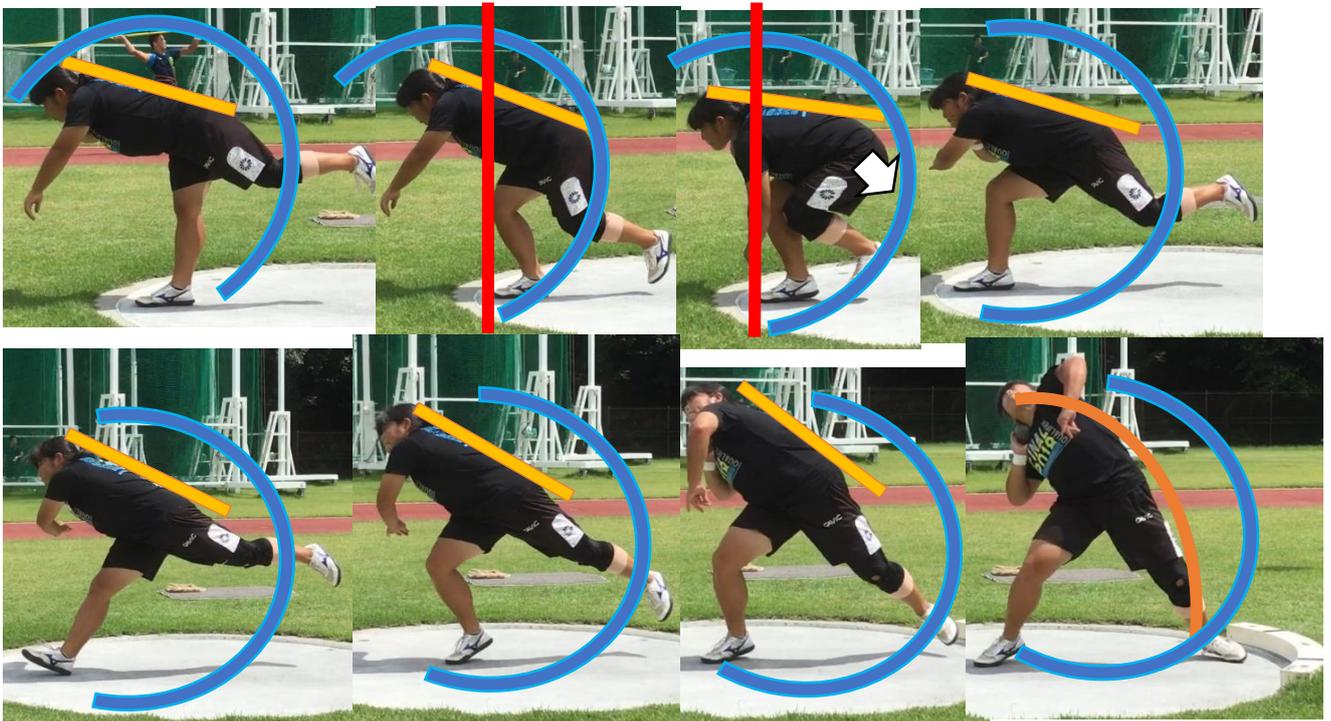
⑨

#### 4. 踏み替え投げ (右利きの例)



下半身を先行させて投擲物を加速させる感覚を養うために、有効な練習方法が踏み替え投げである。初期動作は上体を抑えつつ、まっすぐ投擲物を投擲方向へ運ぶ。下半身は尻を使って重心を後ろにつくりつつ、上体の移動よりも素早く投擲方向への踏み替えを行いながら、左半身を開いて上体を左足(ブロック足)に乗せる準備を行う。(左ひざと左足つま先の接地の仕方が重要)

#### 5. グライド投げ (右利きの例)



左足先行でグライド動作を行うが、全体的には予備動作から球体がスムーズに投擲方向へ転がるイメージで体を使っていくことが理想である。このイメージにより、砲丸がスムーズに加速する様子が見て取れると思う。特に動き出しの尻の重心を後ろにつくることで上体が投擲方向へ進み始めるため、意識して実践してもらいたい。

これまでは、できるだけ地面と平行にグライドし、上体を残して右足重心をつくり、左足の接地とともに右足を上方にねじり上げて腰の回転を誘発し、上体を起こしていく指導が多かったように個人的には思う。「楽に突き出せること＝砲丸が動作の中で軽くなる」ということを視点に動きを追求した結果、釣り竿投げになった。実際に選手にこの感覚を指導し続けているが、習得できた選手は確実に投げの感覚で楽になった(軽くなった)と感じてくれている。ドリル練習で正しい動きを体になじませることや、イメージを共有できる状態まで根気強く説明するなどの手間はかかるが、得られる釣果は大きいので是非、釣り竿投げ(グライド投法)に取り組んでいただきたい。

## 6. ドリル練習紹介（右利きの例）

①壁ワイパー（左半身リード、骨盤の傾き、左ひざの送り、担ぎ軸）



②ブロック乗り（左ひざ⇒左腰⇒左胸⇒頭の順で左足に移動。段を上がるタイミングで突き出し）



③体重移動（右軸から左軸までの移動、左ひざ送り、担ぎ軸、下半身は低いまま）

