

「高校から始める、これをやったら必ず伸びる基礎・基本：やり投げ編」

担当：遠藤恭平（城南静岡高等学校）

やり投げを始めて最初に違和感を覚えるのが、自分の身長よりも長いものを、まっすぐ遠くへ投げなければならぬ難しさではないかと思えます。やりの穂先の一点に力を伝えていく感覚は、初心者には難度の高いもののように思えます。どんな上級者になっても大切にしてもらいたいことは、初心者であったころに徹底してきた「基本」であってほしいと考えています。そこで本日は、私がやり投げを始めようとする選手に教えている「基本」をご紹介します。ご了承ください。（全て、右投げ基準で説明していきます）

①握り方

○人差し指かけ



○中指かけ



○フォーク



※人差し指、中指かけ場合、親指はグリップにかけるだけ。人差し指、中指は、指の第二関節あたりからグリップに沿って巻き付けるように握ります。（その選手が握りやすい形を選んでください）

②真下投げ

A：やりを真っすぐ押し出す

B：やりを頭の上から真下に投げる



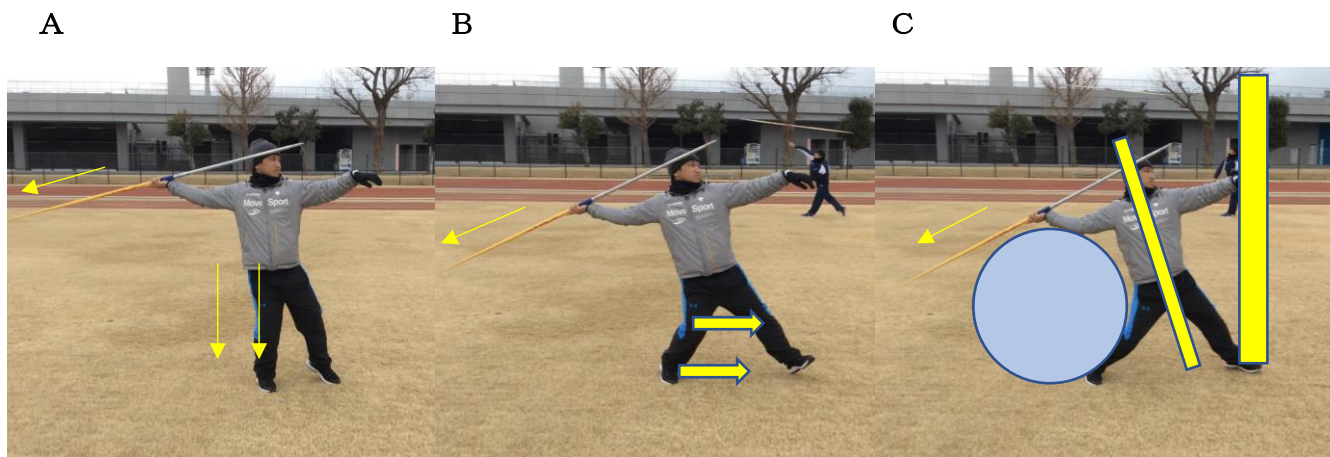
※ A・Bは刺さり方の違いです。「A」でのリリースポイントは低く、顔の前になってしまいますが、「B」では頭の上からやりを押し込むような感覚で投げます。最初は力の伝え方を確認する意味でも「A」の投げ方でOKですが、慣れてきたら「B」に挑戦したいです。理想の投てき感覚に近いのは「B」かと考えます。

③ハイポイントからの突き刺し

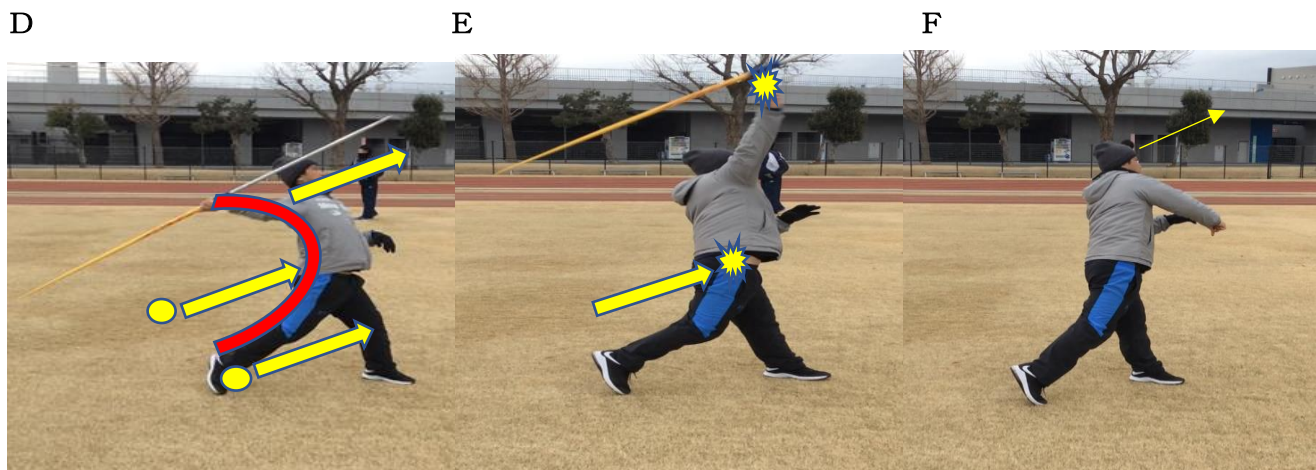
握ったグリップの位置が、頭よりも上のポイントで構えます。その際、やり先はグリップの高さよりも上に向かないよう注意し、そのまま真っすぐ投げます。リリースポイントを確認していきます。

④やりを引いた状態からの突き刺し

ハイポイントをなるべく経由してリリースポイントまでやりを運びながら、下半身（右→左へ）の重心移動を意識します。



「A」では右足に体重を乗せ、重心を少し落とすような感覚です。注意していただきたいポイントは、踏み込んだ左足が接地するまでは、上体を左足の上まで運ばないという点です。「C」で左足が接地した際に右サイドに大きな空間を作ります。「C」で左足の上まで上体が進んでいると、図のような空間が作れず、やりをはじき出す力も弱まります。常に後ろからやりを引っ張ってもらっているイメージを作っておくと良いかと思えます。



「D」→「E」にかけて、左足の接地に合わせて、右の骨盤を投てき方向にぶつけに行くイメージで右足を蹴り出しながら、左足に重心を乗せにいきます。その勢いで右肩も投てき方向にぶつけに行き、やりを、ハイポイントを経由しながらはじき出します。「F」のように、投げ終えても、視線（顔）をやりから離しません。投げた勢いで視線（顔）が横にそれると、左肩も横に流れて、やりに加える力が分散します。

やり投げを始めて間もない頃は、ここまでの動きを徹底して行います。また、今後やり投げを研究していく中で、自分の投げを見失う状況に直面した際に、ここまでの動作に関しては、自分の投げを見つめ直し、初心に戻れる最高の基本動作になります。良い土台を作り上げてほしいと思います。

⑤やりの飛び方で、その時の腕の振り方がある程度わかる

突き刺し動作をしていく中で、「やりが真っすぐ飛ばない」、「やりが刺さらない」などという状況が出てくるかと思えます。そのような時は、フォームや腕の軌道に何らかの原因があります。下記のA～Cの写真は、やり投げを始めた初期段階でよく目にするやりの軌道です。

A やりが大きくカーブ

B 穂先が外側に開いてく

C 穂先が上を向き、テールから地面に落下



A : まっすぐ投げたいのに、腕が横から回ってくる。

B : リリースの瞬間に掌が正面に向き、穂先が外向きに飛んでいく。(テールが頭に当たることも・・・)

C : リリースの寸前で穂先が上向きになり、肘が低く先行してしまう。(肘の故障の原因になります)

⑥1クロス、2クロス投げを極める

歩行クロス投げ→1クロス→2クロスと段階を踏んでスキルアップを図りたいです。ここでは1クロス投げの説明をします。

A

B

C

D



E

F

G

H



「A」～「C」にかけて、左足を真下に強く踏み込み、左の骨盤が前方方向に引っ張られるように、クロスした右足でもリードしていきます。「D」局面で右足を地面に落としかからは、上記で示した④やりを引いた状態からの突き刺しと同じ動作になります。進行方向への推進力が大きい為、「F」局面で上半身が左足の上まで流れてしまいやすいので注意してください。(リズムとしては、最初の左足からタン・タ・タン) 右のQRコードから、投げに関するここまでの③・④・⑥の基本動作の動画が閲覧できます。



※ここまでの「投げ」に関する基本です。

⑦助走ドリル（基本）

- 1：歩行・・・頭より高い位置でやりを保持し、やりの穂先が少し下がるように構えます。
そのまま、重心を少し落として歩行します。
- 2：クロス歩行・・・骨盤を前方に向けたままやりを後方に引いて、体の捻転を作った状態で歩行します。
- 3：もも上げ・・・頭より高い位置でやりを保持し、やりの穂先が少し下がるように構えた状態でもも上げをします。この時、上体がのけ反ったり、やりの穂先が徐々に上向きになっていかないよう注意します。
- 4：もも上げクロス・・・骨盤を前方に向けたままやりを後方に引いて、体の捻転を作った状態で、もも上げをします。もも上げの振動等でやりの保持が不安定にならなくなるまで練習してください。
膝を上げ、足関節を固定し、地面を叩くように行います。ミニハードルなどを並べて行くと、より高い意識づけができるかと思います。
- 5：クロス走・・・骨盤を前方に向けたままやりを後方に引いて、体の捻転を作った状態で、ランニングしていきます。足が後ろに流れて状態が前に突っ込むような姿勢にならないように注意し、両方の膝が交互に前方から引っ張られるように、下半身でリードしていきます。
- 6：連続1クロス・・・⑥で実施した1クロスの投げでの動きを、やりを投げずに連続して行います。
リズムとしては、タ・タン、タ・タン、タ・タン・・・の連続です。左足を強く蹴って左骨盤を先行させ、クロスする右足も強く前に運びます。この際も上半身が前方に突っ込まないように注意します。

○助走の基本はランニングです。簡単に言ってしまえば、「ランニングの途中で上半身のみを捻転させる」だけなのです。横向きに走るのとは違います。骨盤まで真横を向いてしまうと、クロスしてくる右膝も前に出すことができず、助走スピードの減速の大きな原因になりますので注意してください。

※右のQRコードより、上記の助走ドリル1～6の動画を閲覧できます。



⑧助走とクロスに入るタイミング

助走は極論、何歩でもいいかと思えます・・・。①クロスの歩数の決定と②クロスに入るタイミングを極めていきたいです。例として5歩クロス・7歩クロス・9歩クロスなど試してみてください。（歩数の数え方は人によって違うので、参考までに・・・）

※当日は、実際に7歩助走・7歩クロスでの形でやってみます。（最初は歩いてやってみるのも良いです）
クロスに入る直前の右足（右投げの場合）がつくタイミングで強めのアクションを。

助走、クロスの歩数が決まっていれば、試合中に「助走が合わない」という事態は起きないと思います。