

「あいつは強肩だ」・「球が速い」 と言われるために

～肩・肘の故障を防ぐスローイングとは～



1945年7月21日 満州国新京特別市生まれ。左腕投手として、'62年夏、佐賀商業2年の時に甲子園へ出場。その後明治大学へ進学。'85年には指導者として福岡第一高校野球部に監督就任し、'88年に同校を春夏連続甲子園へ進め、夏は準優勝へ導いた。また、高校野球界でも旭川工(北北海道)・浦和学院(埼玉)・愛工大名電(愛知)・明德義塾(高知)・長崎日大(長崎)・日南学園(宮崎)など甲子園の常連校の臨時コーチを要請されるなど、投手の育成に定評がある。そして、アスレックスやマリナーズ・台湾のプロ球団など海外からも臨時コーチの依頼を受けるなど、活動実績は日本国内にとどまらない。

はじめに・・・

- みなさんは、「肩が強くなりたい」と思われたことはありませんか？
- また、「どうしたら肩は強くなるのか(遠投力はつくのか)」と悩まれたことはありませんか？

このレポートは、肩を強くし遠投力をつける方法を一部ではありますが、ご紹介させていただいております。さらに、肩や肘の故障から自分を守るための方法もご紹介しております。是非、この機会に今行われている練習法をもう一度見直していただき、新たな自分を開花させるための資料としてご活用いただければ幸いです。

また、このレポートは、野球が本当に好きで頑張って練習してある選手のみなさんのお役に、少しでも立てればという想いから、今任氏のご協力を得ることができましたので、この場をおかりして、今任氏にあらためてお礼を言わせていただきます。本当にありがとうございました。

①弊社によくある質問・・・

Q: 私は外野手をしています。しかし、肩が弱く1ヒットで2塁からランナーを返してしまい、点を取られてしまいます。どうしたら、イチローの様なレーザービームをホームへ投げられるようになりますか。

Q: 私はピッチャーです。カーブやスライダー・チェンジアップなど変化球は投げることができるのですが、コントロールが定まらず、四球になったりヒットを打たれたりしています。どうしたら、コントロールはつくのでしょうか。

Q: 私は暴投が多く、毎試合必ずエラーをしてしまいます。監督からは投げ方が悪いと毎回指導を受けていますが、いまいちどのようにしたらいいかわかりません。投げ方(癖)というのは、直すことができるのでしょうか。

など、弊社には野球に関する様々な質問、特にスローイングに関する質問が多く寄せられます。弊社では、このような質問に対し、今任氏のご協力を得ながら、専門のアドバイザーが一つ一つお答えさせていただいております。

②球威と制球力をアップさせ肩を強くするスローイングの基本・・・3つの三角形

弊社に寄せられている質問は上記の通り様々なものがありますが、すべてに共通しているのは、「正しいスローイングの基本」が身につけられていないということです。スローイングの動作というのは、一見するとただボールを投げるだけなので非常に単純なようにも見えます。しかし、投げ方は人それぞれ特徴があり非常に細かい動作の組み合わせで成り立っています。まずは、その事をみなさまにご理解いただきたいと思います。

今任氏がスローイングの指導をされる際は、投げての真後ろからではなく、必ず投げての真横から行います。そして、この位置から指導を行い、たくさんの選手のフォームを分析して生まれたのが、球威と制球力の源となる「3つの三角形」です。

これから、今任氏が考案された「3つの三角形」についてご説明いたします。この理論は、「今任理論」として、アマチュア界だけでなく、プロ球界やメジャーからも信頼を得ている理論の一部です。この理論が、今任理論の根源的なものであり、スローイングの基本でもあります。

スローイングの基本は、「内旋→外旋→内旋」です。これは、一連の投球動作を行っていく際に、手の動きがこのような軌道をたどらなければ、球威や制球力はアップせず、肩や肘を故障する確率が非常に高くなります。逆に言えば、この動きがきちんと身につけられていれば、球威や制球力は自然とアップし、肩や肘の故障から自分自身を守ることができるということでもあります。

第1の三角形

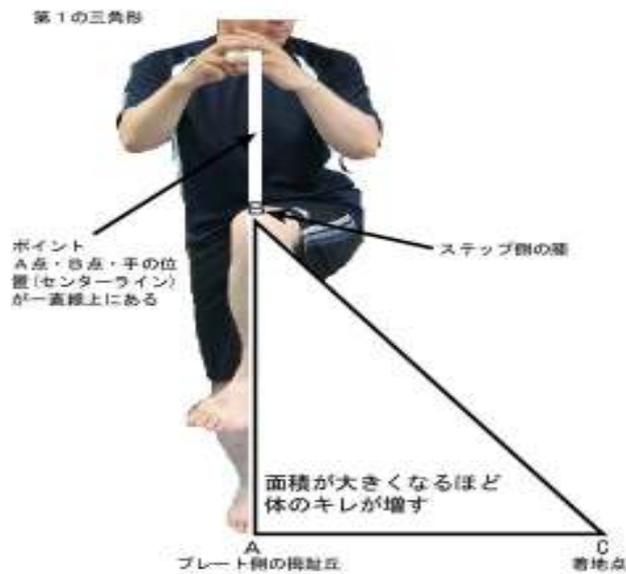
ステップ側の脚を上げた姿勢で、プレート側の軸足の拇趾丘をA、ステップ側の脚の膝をB、着地点をCとして、この3点を結んでできる三角形が第1の三角形です。セットポジション・ワインドアップのどちらの場合においても、着地側の脚が最も高い位置にきて一本足になったときに、**第1の三角形の面積が大きい程、制球力と球威が増していきます**。但し、着地側の膝をトップにもってきた時に、2点の注意すべき部分があります。

①プレート側の足に体重をしっかりと乗せる。

こうすることによって、「タメ」をつくり体が開くのを防ぐことができます。

②「胸の十字架(センターラインと大きい方の上の円の中心点)」が、三塁ベース方向へ向かせる。

以上の2点に注意することで、第1の三角形はより良い形で形成することができます。

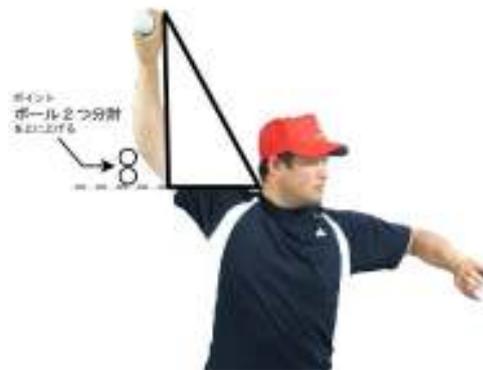


第2の三角形

腕のトップの位置で作られる三角形。すなわち、重心がプレート側の脚から着地側の脚に移動する過程で、腕の円運動によって、軌道のトップにできる三角形が第2の三角形です。この三角形は利き腕で作ることになるので、**出来るだけセンターラインに近い場所で作ることが重要**となります。この三角形が体から離れてしまうと、腕のスイングに加速がつきにくくなり、制球力も乱れてしまうことになります。

第2の三角形をつくるタイミングは、重心移動との関係で決まります。これは、着地側の脚が着地したと同時に利き腕は「トップの位置」にすることが理想です。第一の三角形の状態からの重心移動が早すぎると、この第2の三角形のトップの位置が作りきれずにセンターラインから離れてしまいます。これを防ぐために、プレート側の軸足にしっかり体重を寄せ、前方移動時にタメを残しておくことが理想のタイミングとなります。

第2の三角形



第3の三角形

下の円の回転をさせながら、重心が移っていく着地側の膝がつくる三角形が、第3の三角形です。**着地側の脚の膝は「90度」に近い状態**を保ちます(膝から下は地面に対して垂直になります)。この膝の角度は、「高低の制球力(コントロール)」を司っています。90度以上になると、つかえ棒のように重心を後ろに跳ね返してボールが高めに浮いてしまいます。逆に、90度以下になると、重心を支えることができず、上体が前かがみになってしまいボールが沈んでしまいます。「着地側の膝が90度近く」になった時、そこを回転軸の起点にして「上の円」が回転していきます。この時に注意しなければならないのは、「胸の十字架」が膝の上に乗るようにして、投げる方向と正対させなければならないということです。このようにして、第3の三角形をうまく利用することで、2つの円の回転速度を高めることができ、つられるように腕の振りも速くなり、球威を増していくことができます。

第3の三角形



手の拡大図



*最後のフォロースルーは**内旋**になるのがポイントです。こうなることで、肩・肘への負担が軽減されます。



以上が、今任理論における3つの三角形の考え方です。これが、スローイングの基本であり、この基本にそった投げ方ができているかどうか、球速や制球力・遠投力のアップに非常に大きな要素となります。

③アウターマッスルとインナーマッスル

みなさんをご承知のことかと思いますが、筋肉は大きく分けると「アウターマッスル」と呼ばれる外側の筋肉(見える筋肉)と「インナーマッスル」と呼ばれる内側の筋肉(見えない筋肉)の2つに分類することができます。ここでは、アウターマッスルとインナーマッスルそれぞれの役割についてご説明し、その練習法についてもご紹介いたします。

	アウターマッスル	インナーマッスル
用途	大きな力が必要な時に使う 使っている力を維持する持久力を使う	反射神経に関わる動作時に使う 力を抜いて動作する時に使う
トレーニング法	ダンベルやバーベルなどの器具を使用し、筋肉に負荷をかけることで鍛えられる	ゴムのチューブ、ゴムのバンドなどを使用することにより、一部分は鍛えることができる

上記のように、アウターマッスルとインナーマッスルにはそれぞれ役割があり、トレーニング法も違います。この2つの筋肉は、野球の投球動作においても非常に大きな役割を果たしていますが、現在の練習の主流となっているものは、ほとんどアウターマッスルを強化するもので、インナーマッスルの強化はあまり行われていないのが現状です。しかし、アウターマッスルとインナーマッスルは、バランスよく鍛えていかなければ、本来のスピードとパワーを発揮することができません。また、2つの筋肉のバランスが崩れてしまうと、肉離れや腱鞘炎を起こす原因となります。逆に言えば、バランスよく2つの筋肉を鍛えられる練習法があれば、本来の力を発揮することができ、肉離れなどの怪我を起こす可能性を最小限にすることができるということです。

④インナーマッスルを鍛える

インナーマッスルを鍛える重要性というのは、以前に比べ科学的にも実証され、野球に限らず陸上やサッカーなど様々なスポーツにおいても認知されています。しかし、インナーマッスルを鍛えるのは、非常に難しく様々なスポーツにおいて研究されています。その研究により、ゴムのチューブやバランスボールを使用した練習などは効果があるということが実証されてきましたが、まだ大きな問題が解決されていません。その問題とは、ゴムのチューブやバランスボールを使用した練習は、トレーニングの動作自体が、それぞれのスポーツの動作とは全く違うため、基礎的な一部分しか鍛えることができず、直接関係するインナーマッスルを鍛えることが難しいという点です。

このような現状を踏まえ、今任氏はインナーマッスルの強化に主眼をおいた練習法を研究・開発されました。この練習法は、投球動作と同じ動作をしながら鍛えていくという画期的なもので、アマチュア界・プロ界やメジャーなどから注目を集めています。

その練習法とは……

今任氏が永年の研究と経験により開発された「スローイングマスターなげる〜ん」を使用した練習です。この練習は、ゴムのチューブを使った練習とは違い、実際の投球動作と同じ動作をして行っていくので、投球に必要なインナーマッスルを直接ピンポイントで鍛えていくことができます。また、実際の投球動作と同じ動作での練習なので、投球フォームのチェックはもちろんのこと、先に述べたスローイングの基本「3つの三角形」の体得もできます。そして、ボールを使用した練習では、多くの投げ込みをすることで肩や肘の故障の原因となる場合がありますが、この器具は肩や肘に負担のかからない設計となっていますので、思う存分練習しても故障の心配をする必要がありません。言わば、一石三鳥のトレーニング器具と言えます。更に、練習のバリエーションも数多くありますので、投手・野手関係なくそれぞれの目的に合わせた練習に対応することができます。



↑スローイングマスターなげる〜ん(4本セット)

↓スローイングマスターなげる〜んを使用した練習のイメージ



⑤まとめ

肩を強くしたい・遠投力をつけたいという願望を叶えたい

↓

スローイングの基本「3つの三角形」を体得する

+

投球動作に必要なインナーマッスルをアウターマッスルとバランスよく鍛える

+

肩や肘を故障することなく練習を行う

||

スローイングマスターなげる〜んを使用した練習

肩を強くするというのは、単純なことです。正しい練習法で、正しい技術を身につければ必ず肩は強くなります。正しい練習を実行へと移し、継続して行うことができるかどうかが一番難しいのです。

特別付録

今回、このレポートを請求された方への特別付録として、「家でも簡単にできる練習法」を記載しております。この練習についても、技術向上のための一つ的手段としてご活用いただければ幸いです。

<1人で行う練習法>

練習名	方法	主な強化箇所
たち座	正座又は両足を前に出した状態から、センターラインがぶれないように立ち上がる	バランス感覚・重心位置
バランス歩き	頭上に厚めの本をのせ、直線の上を歩く	バランス感覚
アザラシ	腕立て伏せの状態から、腕だけの力で前進していく	上半身・肩・肘
アヒル歩き	キャッチャーの姿勢で前進していく	下半身・足首
片足屈伸	拇趾丘(ぼしきゅう)を意識して、片足でスクワットを行う	バランス感覚・下半身
開閉腕立て伏せ	腕立て伏せの状態から、腕を最大限に広げていき、もとに戻すという動作を繰り返し行う	上半身・下半身・肘・肩・腹筋・背筋
腕振り上げ	片足の状態で両手を横に伸ばし、徐々に上へあげていき、最後は両手の甲を頭上で合わせる	上半身・下半身・バランス
粒数え	お米や小豆を利用して、正確に数を数えていく	集中力
片足バック	片足をベルトの辺りまであげ、その足を真後ろへ伸ばすという動作を繰り返す	バランス感覚
四股(しこ)	左右の足を交互に上げる	下半身・股関節・内てん筋
振り込み	スローイングマスターなげる～んを利用して、内旋・外旋・内旋に注意しながら鏡の前で振り込みを行う	インナーマッスル

<2人1組で行う練習法>

練習名	方法	主な強化箇所
手押し車	1人が腕立て伏せの状態でもう1人がその足を持って腕の力で前進していく	上半身・肘・肩・腹筋・背筋
2人組抱き上げ	だっこした状態(1人が相手の腰に足を組み、手を首にかける)で、立っている人は、相手の太ももをもったまま体を上下させる	下半身・腹筋・背筋
背腹筋	1人がうつ伏せの状態になり、背筋の要領で起きる	下半身・背筋・腹筋
背筋切り替えし	1人がうつ伏せになり、背筋をして反ったところで肩を回転させる	下半身・背筋・外腹斜筋



たち座のイメージ



背筋切り替えしのイメージ

以上が代表的な「家でできる練習法」です。この他にも様々な練習法がありますが、家ではフォームのチェック・代表的な筋肉の強化などに専念してください。そうすることで、グラウンドでの練習が、応用的なものを中心に行うことができるようになり、効率的な練習へと繋がっていくこととなります。

最後に・・・

この度は、今任氏監修のもと作成されたレポートをご請求いただき、誠にありがとうございます。

今回このレポートでご紹介させていただいた、今任理論における「3つの三角形」は基礎の部分にあたりほんの一部です。家を建築する際にも基礎は最も重要な役割を果たし、この部分がしっかりしていなければ次の段階へ進むこともできません。スローイングにおいても同じことが言えます。3つの三角形やインナーマッスルの強化がきちんとできていなければ、次のステップへ進んだとしても納得のいく成果を得ることはできません。このレポートによって、そのことを理解していただければ幸いです。

また、3つの三角形などを含め「今任理論」は今でも常に進化を続けております。その進化してく理論や練習法については、なげる～んをご購入いただいた方へ、メールマガジン等で最新の情報をお送りさせていただきます。

更に弊社では、独自のサポート体制といたしまして、なげる～んをご購入いただいた方からの質問を受け付け、今任氏のご協力も得ながら回答させていただいております。質問の内容に関しましては、なげる～んの使用法などはもちろんのこと、スローイングに関する疑問やお悩みなども受け付けておりますので、お気軽にご相談いただければと思います。

今後も、弊社スタッフ一同、野球に真剣に取り組んである方々一人ひとりのお役に立てるよう活動してまいりたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。