

「ソフトボール投げ」

1 ボールを遠くに投げるためには

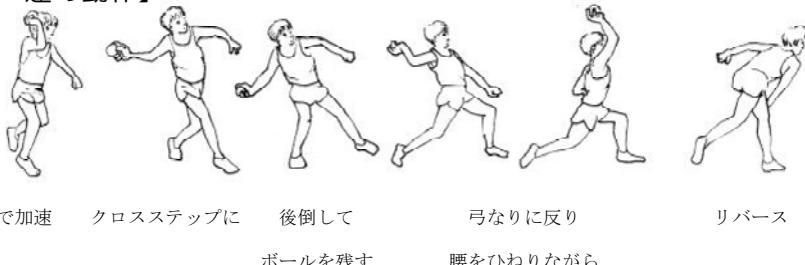
ボールを遠くに投げるための投げ方は、オーバーハンドスローが最適である。それは、サイドハンドスローやアンダーハンドスローに比べ、大きな「むち運動」を作り出すことができるからである。「からだのひねりを使いながら、大きなむち打ち動作から投げ出すオーバーハンドスロー」を獲得することを目指したい。

2 オーバーハンドスローの留意点

- ① ボール投げは両足の重心移動とストップから大きな力を作り出す。また、上半身は、下半身からの力を利用しながら大きなむち運動を作りだし、ボールにスピードを加える。そのためには、投げる前にしっかりと横向きになることが重要である。
右足（右利きの場合）で地面を押しながら、下半身から徐々に投げる方向を向き、できるだけ体の真上の高い位置からボールを投げ出すことである。
- ② ボールを遠くへ投げるためには、まっすぐ投げることが大切である。ショート回転の投げは、まっすぐ投げる過程の取り組みとして仕方ないが、カーブ投げには注意が必要である。肘の怪我の原因となるからである。

3 オーバーハンドスローの実際

【図1：一連の動作】



助走は前傾で加速

クロステップに

後倒して

弓なりに反り

リバース

ボールを残す

腰をひねりながら

【図2：ボールの握り方例】



【図3：構え（保持の仕方）】

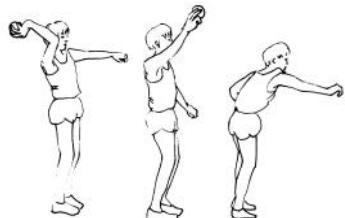


4 正しいフォームで段階的に

遠くにとばすことが目的であっても、最初から全力で遠投を行うことは怪我の原因にもなる。正しい動作を確認しながら、徐々に投げる位置を伸ばしていくべきである。また、「投げる」ことに慣れていない子（特に女子）に最初から【図1】のような投げ方を求めるのではなく、段階的な「投げる」動作の練習（【図4】～【図8】）を積むことにより、肩や肘の負担も少なく全体的な動作へスムーズに移行できると考える。この段階での的当てゲーム（【図9】、【図10】）などを取り入れながら、オーバーハンドスローの獲得を目指していきたい。

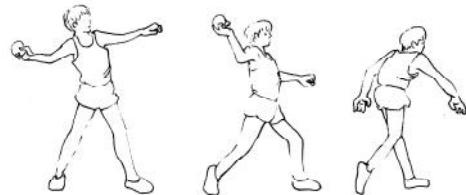
5 オーバーハンドスローの段階的な練習

【図4：腕だけの投げ】



※肘から先に出るように

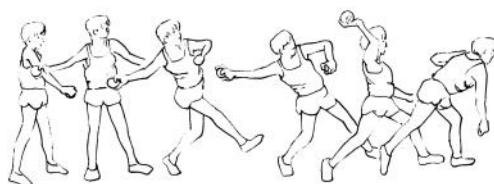
【図6：スタンディングスロー】



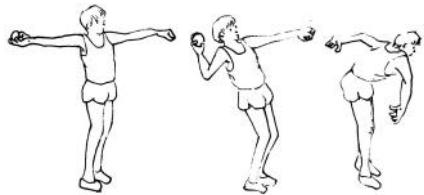
※半身の姿勢で、腰のひねりを意識させて

【図7：クロスステップからの投げ】

《3歩クロス》



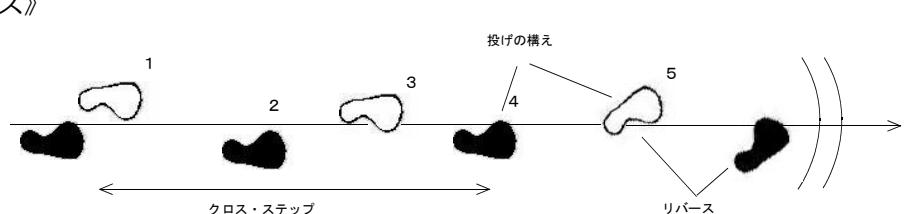
【図5：そりと腕の投げ】



※膝の曲げを意識させて

※「右手投げ→左足踏み出し」を意識
「左手投げ→右足踏み出し」を意識

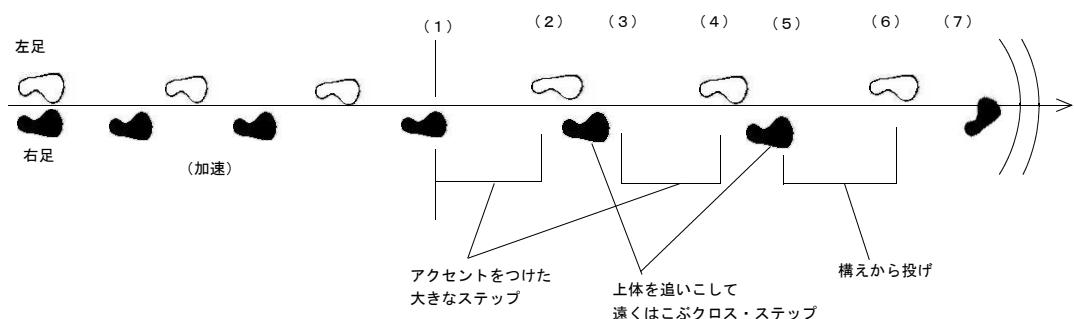
《5歩クロス》



※クロスステップの動作を練習させてから

《5歩クロス》

【図8：全助走からの投げ】



6 練習の実際

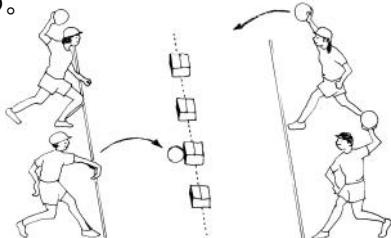
- オーバーハンドスローでのキャッチボール
 - ・ 対人でキャッチボールを行い、少しづつ距離を伸ばしていく
 - ・ 5の段階的な練習（【図4～6】）ごとに
- 助走をつけた練習（【図7・8】）
 - ・ ボールを使用しないで（先を結んだタオルなどを使用してもよい）
 - ・ 全力での遠投ではなく、6割程度の力で
- 全力での遠投（記録取り）
 - ・ 週1・2回におさめる
 - ・ その日の全力での遠投も3本までに押さえる
- 大きいボールを使った練習（小学生用ハンドボール球が適当）

※ 正しいフォームで段階的に負荷をかけすぎないように！

7 的当てゲーム例

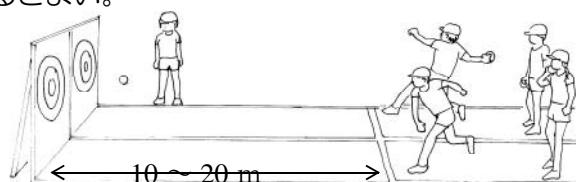
【図9：的当てボール投げ①】

中央に置かれた段ボール箱を、離れた距離（10mくらい）からボールを投げ合い当てることによって、その段ボール箱を相手の方へ移動させる。ドッジボールなど大きなボールを使用するとよい。ルールを工夫して行う。



【図10：的当てボール投げ②】

得点板をつくり、得点競争してみるとよい。



8 競技場ピット図

