

テクニカル講座—その1 両手投げ入門

第1回 ケガや故障に注意しながら基本動作を練習

両手投げ（ダブルハンド）が変則投法という考え方は、今は昔。ジュニアを中心に急増中で、やがては主流にもなりそうな勢いだ。そこでプロ入り前に片手から両手投げにモデルチェンジしたという木田大輔プロに、これから両手投げをやってみたいと思っている方へのアドバイスをお願いした。  
(PHOTO: 福地和男)



講師・木田大輔

きだ・だいすけ / 1989年12月29日生まれ、東京都出身 / 2016年プロ入り・55期 / 東京ポートボウル所属

片手に比べて負担の大きい投法

近年両手投げをやってみたくて思われている方は、非常に増えています。そんな方に、少しでもマスターの一助になればと、今月から3回にわたり私なりのアドバイスをお話していきます。なお私は右利きなので、左利きの方は、左投げに置き換えながら読み進んでください。



▲深い前傾姿勢でなおかつひねる動作が入るので、腰をはじめ体への負担は大きい

両手投げは、深い前傾姿勢でなおかつひねる動作が入るので、片手投げに比べて、やはり腰などへの負担は大きくなります。体の柔らかいジュニアはともかく、骨格が出来上がった大人の方が取り組むには、ある程度の筋力トレーニングやストレッチが必要です。

私もそうでしたが、実際に片手から両手に変更してすぐのころは、それまでと違う筋肉を使うので、体のあちこちが痛くなる人が多いです。投球前にも、十分なストレッチをしてから投げ始めて下さい。私は、とくに体をひねるような準備運動をするようにしています。

指に負担の少ないオーバルグリップがお勧め

両手投げの利点は、比較的簡単に高回転のボールを投げられることです。親指を入れないで、手が完全にボールの下に入るので、リリース時にフィンガーに乗っている時間が長くなります。つまり指への負担が大きい投げ方ともいえます。

グリップは、パワーリフトやセミグリップを使っている人が多いと思いますが、フィンガーの乗りが強くなってしまっているので、なるべく山がないようなオーバルグリップをお勧めします。



▲グリップは、山がないオーバルグリップがお勧めです

同じく指や手首への負担を減らすために、フィンガーのピッチも、フォワードではなくリバースピッチにすることをお勧めします。両手投げのPBAの選手のメジャーシートを見ても、大体2分の1から1インチぐらいはリバースにしている人が多いです。

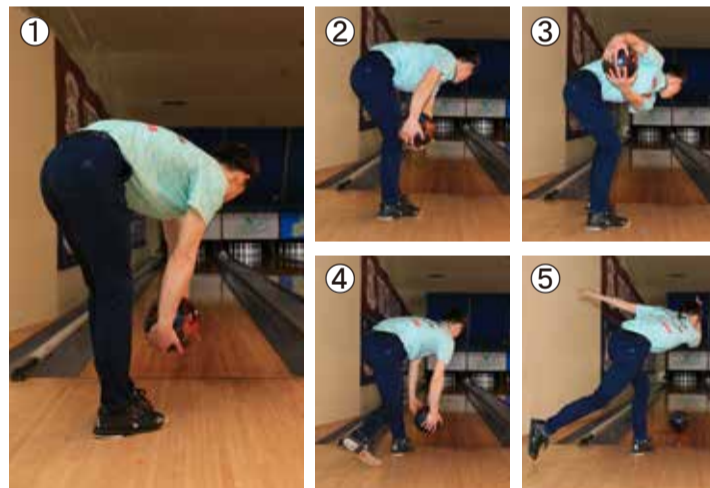
片手投げから両手投げにしようとするときには、そのままのボールで練習をしているとケガのリスクがあるので、信頼できるドリラーの方に相談して、サムレス用にドリルをしてから取り組んでください。

正しい姿勢をキープしながら1歩助走で投球

片手投げでも、1歩助走からだんだん歩数を伸ばしていく練習法がありますが、半身で歩く両手投げは、とくにアプローチの仕方や体の使い方が独特なので、まずは1歩助走や3歩助走で感覚をつかむことをお勧めします。また私は両手投げにしたときは、12ポンドのボールで始めましたが、軽めのボールで始めるのがいいと思います。

リリースに向かう正しい姿勢を作ります。そのポイントは4つ。①前傾姿勢は、いきなりは難しいかもしれませんが、90度ぐらいが理想です。②投げるラインに対して両ひじがそのライン上にあること。③ボールは頭の真下の位置に。④右ひじがボールよりも体の内側にあること。ひじがボールよりも外側に出ていると、最後オーバーターンになってしまいます。

その姿勢を意識しながら、一度軽くスイングをしてからワンステップで投球します。

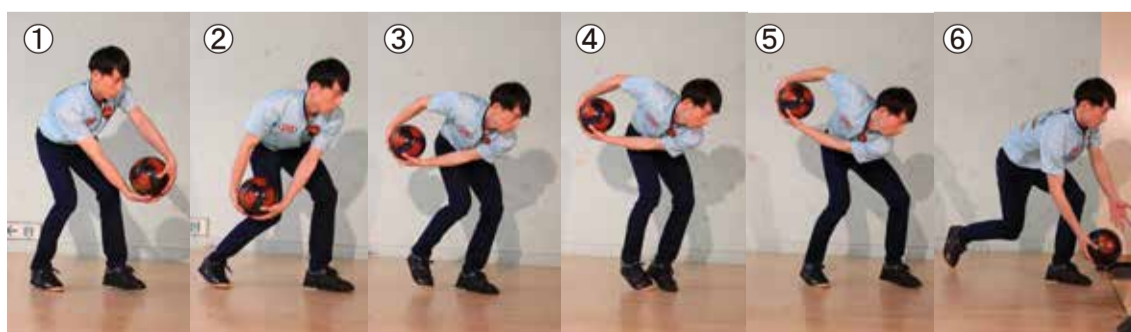


▲深い前傾、両ひじが直線に、ボールは頭の真下に、右ひじはボールより内側に、という点をチェックしながら姿勢を作り、1歩助走で投球

3歩助走で独特のステップの感覚をつかむ

姿勢を作るのは1歩助走のときと同じです。3歩助走のポイントは、ステップの仕方です。半身でステップをする両手投げならではの、5歩助走なら4歩目は、スキップのような、タタンという速いテンポのステップになります。この感覚を3歩助走でつかんでください。

片手投げのようなタイミングでステップしてしまうと、上半身と下半身のタイミングが合わなくなってしまいます。



▲②～④の足運びがポイント

木田プロの投球動画、および2019年5月号に掲載した両手投げの第一人者ジェイソン・ベルモンテのインタビュー記事も、ホームページでご覧いただけます。



HPへ



インタビュー記事へ

