

テクニカル講座—その1 両手投げ入門

第2回 構えからリリースまで、まずはフォームを固めよう

人それぞれに体格や体力、体の柔軟性などは個人差があるし、自分に合うスタイルも異なると思います。ただし両手投げならではの押さえておいてほしいポイントがあります。再現性よく投げるためにも、第2回ではアドレス、バックスイング、リリースに焦点を絞って、まずはあるべき形、取るべき姿勢について解説していきます。

(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 / 東京ポルトボウル所属

アドレス時の右足の開きで体の向きを投球ラインに合わせる

片手投げだと、通常は両肩を平行に構えると思います。しかし両手投げは、両手でボールを持っているため、半身の状態であればまっすぐボールを振ることはできません。(右利きの場合)左半身が右半身よりも前にきていなければなりません。

そのとき、スタンスの右足を開くことで自然に腰と肩が開くと思います。私は右に大きく出すときは少し大きめに開き、あまり出さないときは閉じて、その右足の開き具合で、投球ラインに肩を合わせるようにしています。

ボールの持ち方は、右手でボールを支え、左手を上から添えます。投げるラインに対して、両手が一直線の位置にあることが大事です。また詳しくは次号の最終回で取り上げますが、左手を置く位置で、縦回転にしたり、横回転を多めにしたりと、ボールの回転の向きをコントロールすることが可能です。



▲両手投げでは、アドレスから半身で構える。右足の向きで体の開きを作り、投球ラインに合わせる



▲ラインに対して一直線になるように、ボールを右手で支え、ボールをはさむように左手を上から添える

アドレスで作った体の向きを崩さないように気をつけながら、深い前傾によってしっかりバックスイングの姿勢を取ります。ある程度体のひねりが必要ですが、肩が横に回ってしまうと、ラインに対して右手と左手の向きが合わなくなってしまうので、あくまでも前傾姿勢で上げるようにしましょう。



▲肩を回すのではなく、前傾で上げる

ボールよりも右ひじが内側にあることがポイント

リリースは、自然に手のひらから転がり落ちるイメージです。フィンガーで引っかき上げるようなリリースは、かえって回転のさまたげになるし、また指や手首への負担が大きくなって、故障の原因にもなりかねません。

リリース時とくに意識したいのは、ボールよりも右ひじが内側にあることです。ひじが外側に出ると、手がターンをしてしまうし、投球ラインに対して肩も回ってしまいます。

ひじが内側に収まっていることで、腕がまっすぐになり、ボールが真下にある状態になります。そうすると、自然に手からこぼれ落ちやすくなります。

またアドレスで作った左半身が前にある状態を、リリースまでキープします。右肩が前に出てきて、両肩が平行か、体のオーバートーンになってしまえば、ボールをコントロールすることは不可能です。

リリースの練習は、先月号で紹介したような、一歩助走での練習が効果的です。



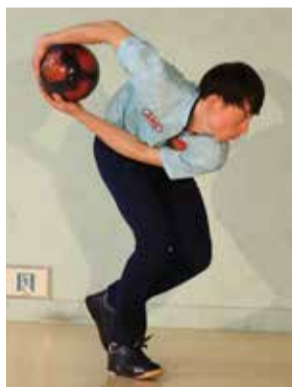
▲ボールよりも外側にひじがくると、手からこぼれるよりも、フィンガーだけでリリースをする形になってしまう



▲右半身が前に出てくると、前傾姿勢を作りにくいし、手も回ってしまう

アドレスで作った体の向きを崩さずにバックスイング

私も現在課題としているポイントですが、両手投げの弱点は、片手投げに比べてスイングの弧が小さいために、スピードをつけにくいことです。アプローチを速く歩くことでスピードを上げる方法がありますが、フォームのなかでは、フォワードスイングからリリースへの起点となる、バックスイングの姿勢をしっかり作ることが重要になってきます。



▲上体を前傾させてしっかりバックスイングの姿勢を作る

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



▲木田プロの投球フォーム