

世界選手権をみて考えたこと

— 男女やり投の投技術と二軸感覚について —

群馬県立大間々高等学校教諭 今泉 諭

先日の世界選手権では、男子やり投において日本の村上選手が3位銅メダルという成績で幕を閉じました。また競技レベルとしては、女子やり投では37歳のネリウス選手（ドイツ）が、1投目に67m30、男子やり投ではトルキルドセン選手（ノルウェー）が89m59という結果で優勝しました。

技術的な側面を考えると、投動作の違いというのは、画面上ではわからない部分が多々ありますが、顕著にみられた動作ポイントを述べたいと思います。

女子やり投選手にみられる動作として、助走の入り動作（私個人的には初動動作と説明します）において、肘を絞る動作をする選手が多いということです。具体的には、肘頭を投方向に向けてやりを保持するという構えです。ネリウス選手を始め、ロシア選手においても初動動作を確認してから助走に入ることが見受けられました。

この動作のポイントとして考えられるものとするれば、肘関節がちょうつがい関節であり、やりを引く動作（投運動に入る直前のやりの構え）で投げる側

（TS:throwing-side）から外れないための導入動作であると考えられます。右投げを例にすると、投方向を6時の方向と仮定した場合、肘頭を6時に向ける場合と7時30分、9時の方向、とにポジションを変えた場合、リリースポイントは6時方向が身体前でリリースしやすい（やりを引き出しやすい）といえ、続いて7時、9時といえま

す。

男子選手では多くが9時のポジションに肘頭を置く選手が見受けられますが、9時のポジションであると、やりを高く投げ上げやすいことがいえます。つまりリリースポイントは頭上になり、加速感覚は背中で行われるということになります。

これは、女子やりが600gと軽く、投球腕の振り（初速度）が投技術の大部分を占めていることもあるのだと考えます。男子は筋力やスピードを生かした運動の切り替え（ブロック動作）を必要とする技術が主流になっていて、効率よくブロックし、やりに初速度を高めるには、身体軸の延長上でリリースする必要があるのだと考えます。



※村上選手の助走の入りの構え (<http://www.tbs.co.jp/>)

次に、ヒップストライク動作に関してですが、ほとんどの選手がクロス動作で意識的に行い、脚の蹴り出しや送り出しではなく、腰のぶつける感覚から行っていると見受けられました。特に NTS(Non-throwing-side)に TS 側の腰を直線的にぶつける感覚で行っていることは、映像からもみてとれます。またラストクロス（リリース直前の 3 歩動作）ではヒップストライク動作を長く押し込む感覚で行い、リリース準備をしていることもみられました。

村上選手が、動作に関してこのようなコメントがあります。「踏み込む左足と右手のリリースポイントの相関関係が「自分を背後から撮った映像で、理想の形にきていると確認できた」と手応えをつかんでいた。(8月24日1時5分配信 時事通信より)」。これは理想の形というのは本人に確認しなければなりません、私の推測として、「踏み込む左足と右手のリリースポイントが直線上になっていること」と考えられます。もう少し二軸感覚的に解釈すると、「NTS に TS をぶつけ続けることで、乗り込む（切り替わる）ようにリリースされる」感覚なのだと思います。

この感覚を説明しているコメントとして、「今年は左肩が投てき方向に残っている状態ができています。その形をつくるための動作として、左足を着く前の右脚にしっかりと重心が乗った状態をつくることのできている。左肩、右骨盤、やりの方向がすべて一致もしている。今までの技術のなかで最高の動作ができています」と思います(TBS 世界陸上サイト 寺田氏コラムより <http://www.tbs.co.jp/seriku/terada/20090825.html>)。



※村上選手のリリース直前の構え (<http://www.tbs.co.jp/>)

また、村上選手が使用しているスパイクについても説明がありました。

「ミズノ広報の大澤健治さんの説明によると、左右のシューズのそれぞれに、内側が低くなるように斜度がついている。そして、左のシューズ足首部分がハイカットで、シャークスキンと呼ばれる細かい突起がついたソールが足首を包む。この2つが溝口の発案でカスタマイズした部分。村上はさらに、従来は足裏の中央にあったピンを外側に移すなど、独自の工夫を施している。

「左足で助走の勢いをブロックしますが、足元がぶれたら、その衝撃が逃げてしまって投てきに利用できなくなる。溝口さんも斜度つきだったと聞いていますし、ミズノのやり投スパイクを履いていたゼレズニー(チェコ。やり投世界記録保持者)もそうだったと聞いています」(前述：<http://www.tbs.co.jp/seriku/terada/20090825.html>)。

このことは、スパイクに斜度がついている＝エッジ感覚を有効にしていると推測できます。しかし、本人はアウトエッジなのかインエッジなのかは不明ですが、内側が低くなれば加重感覚を無意識にしやすくしているとも考えられます。溝口氏は日本記録保持者(87m60)で、当時から感覚を重要視していたと聞きますので、足底のピン感覚が投運動に影響することもないのではないかと考えます。

片手投げ(ワンハンドアーム)では、リリース直前までに体幹部が加速できるかが重要

であるように考えています。そのためには、助走スピードを効率よく投球腕に伝えられるかが技術の核であると考えなければなりません。ひねるのではなくヒップストライクで押し出され、ブロック脚の外旋接地で軸の切り替えが行われると解釈すべきなのではないかと考えるようになりました。身体の骨格構造を生かした投動作とは何か、今後追求すべき問題であると考えます。主観と客観のズレはより複雑な動作であればあるほど大きくなります。そのことを肝に銘じて今後もコーチングや技術開発をしていきたいと思えます。