

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

投てきに強くなる

昨年度、本校の坂選手が女子砲丸投で日本一となるなど、大崎コーチのおかげで本校は投てきのレベルが高くなっています。投てきは練習すればするほど記録が伸びていく競技なので、コツコツ頑張ることのできる選手にはとても向いています。

中学生では、投てき種目は砲丸投・円盤投・ジャベリックスローの3種目あります。当然ながら、投てきは投げる種目なので、体格のいい選手が有利なのはありますが、脚力やフォーム次第では線の細い選手でも好記録が期待できます。

投てきに共通しているポイントを整理します。

①「**脚（あし）を使う**」…砲丸にしても円盤にしても、腕だけで放ろうとしてもだめで、いかに脚をしっかり使えるか。そういう意味では脚力や短距離のスピードも投てき選手にとっては大事になってきます。ジャベリックスローにとって「助走」が大事なというのはありません。特に下半身のひねりが必要な砲丸や円盤においては、腕が先行するのではなく、「つま先」→「ひざ」→「腰」の順にひねりがあって、最後に腕を使うというイメージを持ちましょう。もちろん、「つま先」や「腰」は正面（投げる方向）に向くことが大事です。

②「**角度をつける**」…遠くへ投げるためには、「角度」が必要です。「まっすぐ」投げても距離は出ません。研究によると、最適な角度は、**砲丸投では45度より若干低い角度、円盤投では35～40度程度、やり投げ（ジャベリック）では30～40度程度**といわれています。そのためには、視線や胸の方向もその角度が必要です。下を見て投げていては、決して角度は出ません。

③「**胸の張りを使う**」…今朝のミーティングで述べたことです。弓矢は弓の張りが大きければ大きいほど、遠くへ矢を飛ばすことができます。それと同じで、「投げる」という動作には必ず「胸の張り」が必要です。「胸の張り」の反動で、腕を強く押し出す・振り出すことができます。その「胸の張り」を作るために重要なのが左腕の使い方です。下の写真を見てください。すべて左腕のひじが上がって、しっかりと胸の張りを作っています。

