

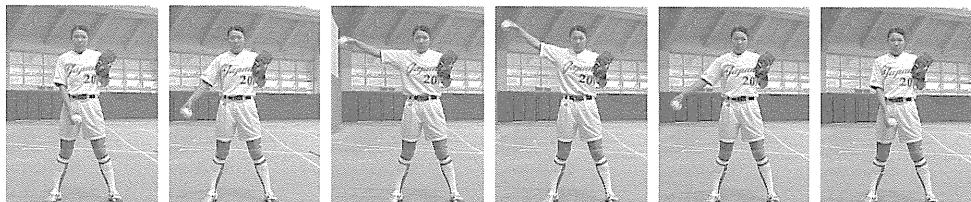
# 7 投手（ウィンドミル投法）の初心者への指導法

## ウィンドミル投法の練習

### 初心者の投球練習

#### リリースの練習

- ・ ウィンドミル投法の“命”ともいえるリリースをマスターすることは投球の練習の中で、最も大切なことである。
- ・ 初期段階としての練習では、投球方向に対して横向きになり、肩幅に足を広げ（連続写真①）投げる方の腕を体側後方に引き上げた後、体の前面を通過するように振り下ろす。

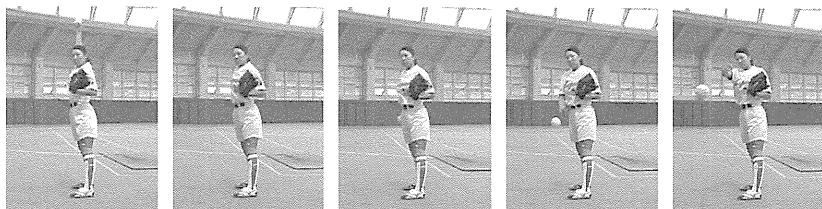


(連続写真①)

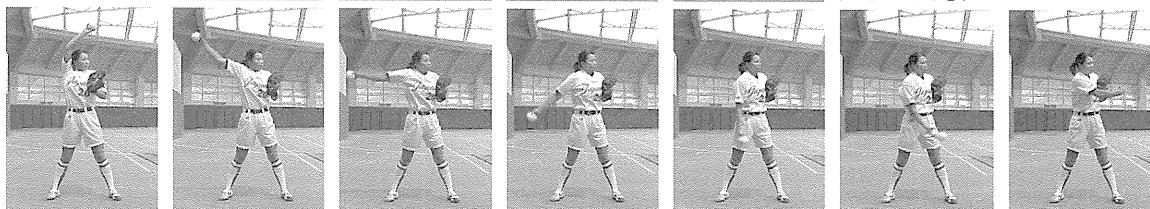
- ・ ボールを持った手は、手のひらが下になるように引き上げ、肩の高さまできたら、そこから振り下ろす。
- ・ 振り下ろす際、肘の内側のやや下が接触し、その反動で手首が返るようにする。手首の返す方向は投球方向に対して前向きにイメージして行うが、実際は前腕が接触により腕全体が内側にねじれるため（回内動作）、外側から内側に向かって手首が返るようになる。ビデオ画像や写真撮影の一コマづつを見ていくとこのことがよくわかる。
- ・ 下手投げは、腕振りや手首、指先は上から下、下から前に運動することを確認し、誤った投法を身につけることのないようにする。



- ・ 基本の動きでは、手のひらでボールを転がすようにリリースすることを繰り返し練習する。ボールの回転は縦回転であることを確認することが大切である。
- ・ 連続写真①の動きから徐々に腕振りを大きくしていく。腕振りを頭の後ろまで引き上げ振り下ろしに入る。大きな腕振りからでも正確にリリースができるようにする。（連続写真②、③）



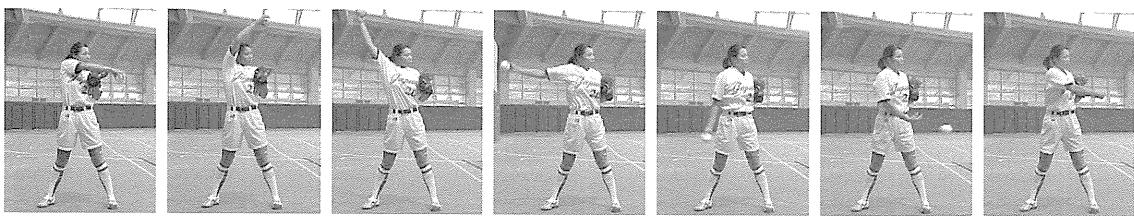
(連続写真②)



(連続写真③)

- ・ 初期段階のこの練習で気をつけるところは、身体は投球方向に対して横を向いたままであること、投げるときに上体を回転させないこと、ボールの回転に注意することなどである。
- ・ 投球する手を投球方向に対してまっすぐ後ろに引かなければ、左右のコントロールに影響するので気をつける。
- ・ あくまでリリース主体の練習なのでグラブを持った方の腕は体側につけたままにしておく。

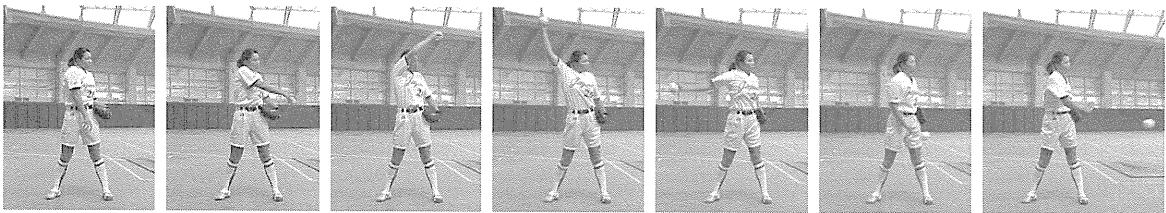
- ・連続写真②、③の動きからさらに腕を大きく使う。後方から、顔の横を通過させてグラブを持った方の肩の高さまで腕を持ってくる。(連続写真④)



(連続写真④)

- ・逆回転させた腕をいったん止め、通過してきたところを通りリリースをする。顔の横を通過させるときに気をつけることは少し肘を曲げることである。少し肘を曲げることによって肩の回転がスムーズになる。

- ・連続写真②、③と同じように身体の向き、腕振り、ボールの回転などに気をつける。
- ・連続写真④から、さらに腕振りを大きくする。いったん自分の身体の前面まで1回転させ、そこから逆回転させ、リリースにもってくる。初期段階では腰や肩は横を向いたままで腕の回転だけで投げるようとする。(連続写真⑤)



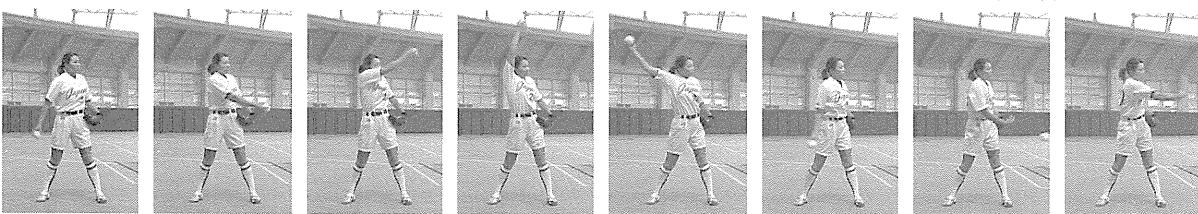
(連続写真⑤)

- ・連続写真①～⑤までを繰り返し練習し、しっかりできるようになったら、次の段階に移るが、基本の動きとしてこの動きはいつも確認をすることが大切である。

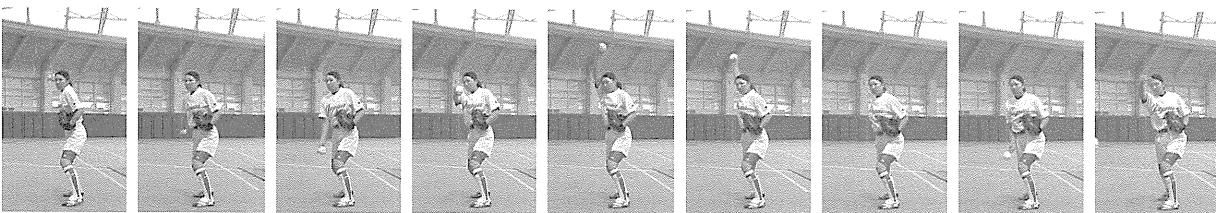
## 腕振りの練習

### 1. 膝・腰を使った腕振り

- ・連続写真①～⑤までの練習ができたら、逆回転をしない本来の一回転の投げ方で腕を回す練習に入る。



- ・腕振りとリリースが確立され、ボールが正しい回転で投げられるようになったら膝・腰・肩の動きを加えて練習する。



- ・肩や腰を使う前に膝でタイミングをとり、腰・肩に動きをつなげていくことが大切である。膝と腰をリズミカルに使えないとい体重移動や腕振りのタイミングが合わなくなり、手投げになることがある。腰や上体を投げる方向へ向けてリリースする。

- ・膝・腰・肩を使うと、リリースの位置が変化してくるので注意が必要になる。基本の練習で腰の前の方に前腕が接触していたのが、腰の回転が加わることによって、腰の横、あるいは腰の横の後方に接触することがある。基本の動作から強く速いボールを投げる動作に移るときはこの点に注意しなければならない。

- ・腰をあまり回転させないで横向きになったまま投げる投法もあるので、必ず腰を回転させなければならないということはないが、腰の回転がない場合は手投げになることが多い、球威やキレ、コントロールに影響が出ることがある。

- ・腕を回せばウインドミルにはなるのだが、全身を使って持てる力を十分に出せるかどうかは下半身からのエネルギーをどうやって指先に伝えるかが課題である。

## 2. 踏み出しからの練習

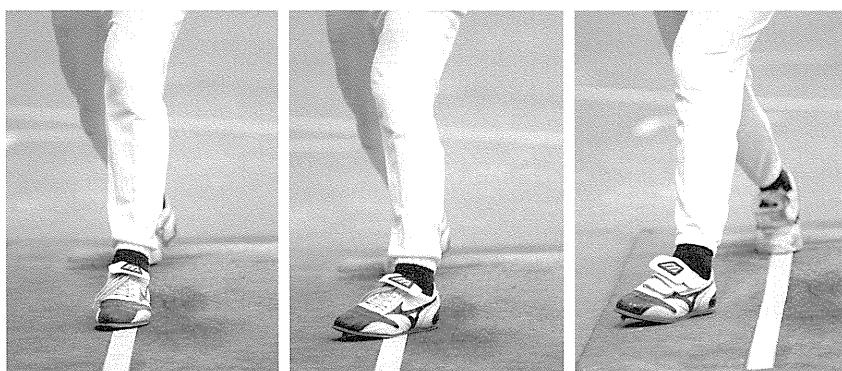
- 正しくプレートを踏み、体重移動から一步の踏み出しにより腕振りを行い、投球する。初歩の段階ではあまり広く歩幅をとらないで、踏み出しと腕振り、リリースがタイミングよくできるかどうか確認しながら練習する。
- 踏み出し足と蹴り足、左右の腕のバランスとリズムがうまくとれるようになったら、徐々に体重移動を大きくしていく。
- 体重移動を大きくしていくと歩幅が広がり、腰の位置はやや低くなってくる。踏み出し足は、まっすぐ、大きく踏み出すると普通、かかとから踏み込むことになる。



- 踏み出いで膝の弱い人は突っ立ったり、腰が落ちすぎたりすることがある。
- 身体の外側に膝が開いてしまって、体重を支えられなくなってしまう場合もある。体重移動を大きく、強くすると当然、脚力（蹴り足・踏み出し足）が必要となるので、脚力をつける練習をしなければならない。

## 3. 踏み出し足

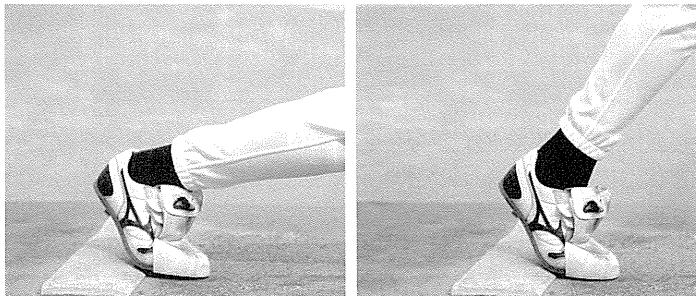
- 投球方向にまっすぐ踏み出すのが基本である。つま先が投球方向を向き、体重を支えるために膝を曲げるが、曲げる角度は人それぞれである。



- 少し内側につま先を向け、踏み込むと膝の割れを防ぐのにはよい。
- あまり内側を向けすぎると体が横を向いてしまい、投球方向に腰や上体を回転させることができなくなるので注意しなければならない。
- あえて横を向いて投げようとすれば、つま先を内側にして踏み込むとよいが、腰が回らず、手投げになることがある。
- 踏み出し足は変化球を投げる場合、微妙に変わることもあるので、必ずこうしなければならないというものはない。踏み出し足によってボールの性質が変わってくることを知っておく必要がある。

## 4. 蹴り足

- 蹴り足はプレートに対して直角に蹴り、投球方向に体重がかかるようにする。
- 蹴り足は、踏み込みや腰の回転に密接な関係があるので、蹴り出した後の動きを意識しておく必要がある。



## 5. 一連の動作

- ・セットから投げ終わるまで、一連の動作を繰り返し練習する。この時、踏み込む歩幅によって、リリースのタイミングが変わってくる。腕振りの速さや手首の強さ、足腰の強さによって、一連の動作の中で踏み出し足の広さを考えることが大切である。また、変化球については、歩幅を変えて投げることもある。
- ・初心者は同じフォームで同じ球種が確実に投げられるようになることが必要である。

## 6. 投手の守備

- ・投手は5人目の内野手といわれ、グランドの真ん中に位置してその守備には大きな役割がある。
- ・投げ終わったら、すぐに守備の体勢に入ることが大切である。



- ・打者との距離が近いだけに危険防止の意味でも打球に対する対応をしっかりとる必要がある。守備の時、踏み出し足が前になって守備をすることになる。
- ・バントの処理では三塁手・一塁手との呼吸を合わせて、ぶつかったり、見送ったりしないようにする。

## 8 投球術

- ・投手の目的は打者をアウトにすることである。そのために、投球の内容について考えを持ち、意識的に投球する必要がある。自分の思ったところに投げることができることが前提条件であり、それができはじめたら配球をどうするか考える。
- ・打者の狙っているところを知ることが大事であって、打者の観察をよく行い、癖を見抜くことである。また、打者はすべてのコースや変化球が打てるわけではないので打てないところを探すことも大切である。
- ・投球術は、打者との間合いをはかり、打たれない状態を作ることである。一本調子で投げて、相手打者にタイミングを合わされたら打たれる可能性が高くなる。投げるタイミングを微妙に変えることは投球術の代表的な方法である。変化球を入れ、打者の目を翻弄することは大事であり、上下左右にコースを変えることも必要になる。投球術を身につけることは優秀な投手になるために必要なことであるが、投球術が使えるようになるには、精神的・身体的に洗練されなければならない。
- ・どうしてもこうしなければならないという投球のセオリーではなく、相手打者との駆け引きで投球は決まってくる。多くの経験によって投球術の幅は広がってくるので、頭で考えることも大切だが、試合で意識的に投げて、経験を積むことが大切である。