

〇〇様

ご質問、ありがとうございます。

私自身もいろいろと勉強になりました。

以下、長文になってしまいましたが、参考にしていただければ幸いです m(__)m

【質問】

- ・子どもが中学への進学時に「変化球」は何から覚えた方が良いでしょう？
- ・ケガのリスクが他の変化球と比べて低い球種を教えてくださいませんか。

中学新人投手におすすめの変化球ベスト 3

「① チェンジアップ ②カッターボール ③シュート」

がベスト3というのが私の意見です。

理由としては、

- ① ストレートと同じような腕の振りで投げることができるため、習得がしやすい。
 - ② 肩・肘にかかるストレスが少ないので、ケガのリスクが低くなる。
- ということがあげられるかと思います。

球種による肩・肘にかかるストレスの違いについて

12歳前後のジュニアの球種によるひじと肩にかかるストレスを調べた結果
ストレートを100%とした場合、

- ・カーブでかかるストレスは、肘、肩ともに91%
- ・チェンジアップは、肘が83%、肩が84%

という数字が出ているそうです。

(「野球医学の教科書」p.82：馬見塚尚孝著)

	肘にかかるストレス	肩にかかるストレス
ストレート	100%	100%
カーブ	91%	91%
チェンジアップ	83%	84%
スライダー※	104%	104%

(※スライダーは、大人のデータによる)

全力ストレートの方が、変化球よりも肩肘にかかるストレスは大きくなるのですね。

一般的に中学生になると、カーブから教えられることが多いと思いますが、カーブの投げ方は手首や前腕の使い方が中学 1 年生にとっては技術的に難しいところがあるかもしれません。また、投げ方を間違えるとひじや肩を痛める原因にもなりかねません。

先にあげた球種をマスターしてから覚えてもいいのではないかと、というのが個人的な意見です。

ですから、

最初に覚える変化球としては、「チェンジアップ」のようにストレートと同じような腕の振りで投げられる球種が良いのではないのでしょうか。

アメリカの野球でもストレートの次に教える球種はチェンジアップだそうです。

(参考文献:「投げ込みでしか得られないものがある」石橋秀幸 Training Journal 2007)

そういう意味では、**カットボール**と**シュート**もストレートと同じような腕の振りでリリースの瞬間に指先をちょっと加減する程度で割と簡単に投げることができる球種です。

以下は、変化球の投げ方についてちょっと調べたので、ご紹介します。

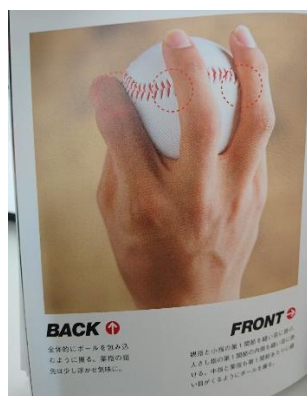
★変化球の投げ方★

①チェンジアップ

・簡単にチェンジアップを投げる握り方としては、「OK」の形を作って、そのままボールを持つ方法があります。

【ダルビッシュ有投手】

- ・中指、人差し指、薬指には力はいれない。
- ・親指をロックして真っすぐと同じイメージ
- ・手首と手のひらをホームに向けて真っすぐ投げる
- ・リリースの瞬間はストレートと同じイメージで。
- ・リリースするときはボールを抜くことだけを考えて、手首は使わない。



【金子千尋投手】

- ・中指、薬指、小指を縫い目にかける。
- ・親指と人差し指はまったく使わないイメージで。
- ・中指と薬指だけで投げるイメージ。
- ・力を入れすぎないこと。
- ・基本はストレートと同じ投げ方で、さらに腕を「棒」のようにして投げるイメージをもって。
- ・肘を高く上げ、腕もしっかり振ることがすべての前提。
- ・腕をしっかり振りぬくこともポイント。
- ・手首は使わない。
- ・手のひらは下に向けたままリリースする。
- ・ストレートを投げるときよりも「上からたたく」意識を大切に。



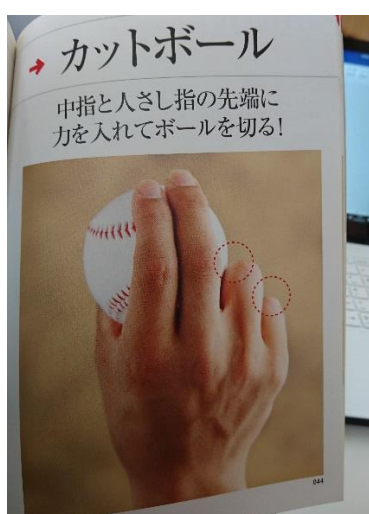
②カットボール

【ダルビッシュ投手】

- ・中指と人差し指の先端に力を入れてボールを切る！
- ・腕と手首を右打者の外角に投げるイメージ。
- ・左打者の内角を狙い、ストレートと同じように腕を振る。
- ・ボールを離す直前に、曲げている薬指、小指に同時にピュッと力を入れてみてください。

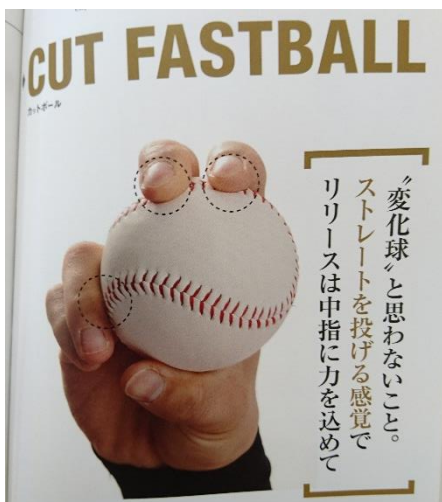
そうするとその2本の指に連動して自然と中指が反応するでしょう？

- ・注意点は、中指と人差し指は必ずつけること。



【金子千尋投手】

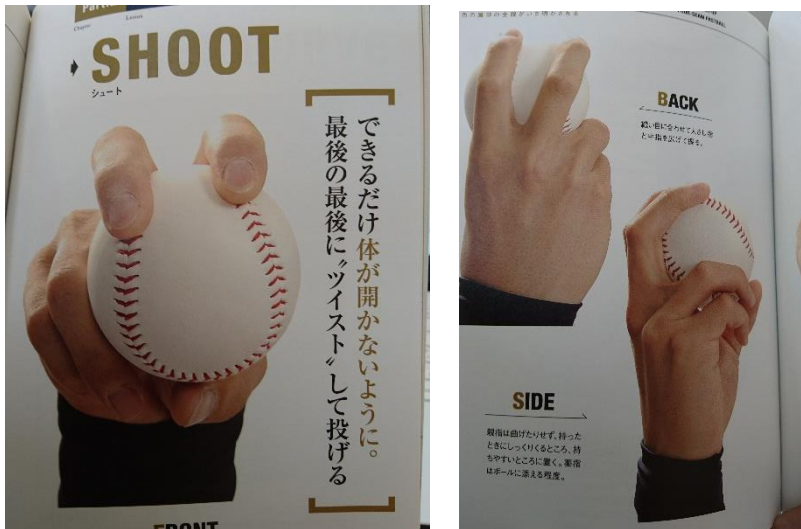
- ・変化球と思わないこと。
- ・ストレートを投げる感覚でリリースは中指に力を込めて。
- ・中指と人差し指の間は少し空ける。
- ・ボールを握る感覚は、とにかくストレートと同じように。
- ・ストレートと同じ意識で人差し指 4.5、中指 5.5 くらいの力加減で投げ込む。
- ・中指の使い方がポイント。リリースの際は、中指に力を入れて話す感覚で。
- ・大きな変化は必要ない。「ボール 1 個分」動けば十分。



③ シュート

【金子千尋投手】

- ・ボールを持つ形はストレートと一緒だが、指をかける縫い目の位置が違う。
- ・縫い目に合わせて人差し指と中指を広げて握る。
- ・親指は曲げず、持った時にしっかりとくるところ、持ちやすいところに置く。
- ・薬指は、ボールに添える程度。
- ・体の内側からリリースするイメージ。
- ・変化させるといよりはしっかりコントロールするイメージ。



【西本聖 元巨人投手】

- ・シュートを投げたら肘を壊すといわれているけど、とんでもないですよ。壊しようがないじゃないですか。
- ・ひねってシュートなんか投げませんよ。指先のちょっとした加減だけですよ。

あまりお勧めできない球種

肩・肘にかかるストレスに関して、ストレートを 100%とした場合、スライダーの場合は、肘・肩にかかるストレスが 104%となっており、ケガのリスクが高くなると考えられます。

ですから、中学生が最初に覚えるべき変化球としてはあまりお勧めできません。

また、中学 1 年生になったばかりの場合、全力でのストレートもお勧めできません。

まずは、全身を使って力みや無理のない、スムーズな動きでストレートが投げられるようになることを目標にするといいかもしれませんね。

切れのあるストレートが投げられれば、さらに変化球の威力を増すかと思います。

以上です。

参考してみてください。

ありがとうございました。

外間伸吾

【参考図書】

- ・ダルビッシュ有の変化球バイブル 週刊ベースボール
- ・金子千尋の変化球バイブル 週刊ベースボール
- ・野球医学の教科書 ベースボールマガジン社
- ・石橋秀幸 投げ込みでしか得られないものがある Training Journal 2007