

ベースボールジムで習得できる スリークロス投法とは？

私が提唱するスリークロス投法とは、「投げる」メカニズムを科学的に解析し、人間の動きの原理に基づいたフォームです。これにより、球速とコントロールのアップを実現することができます。

スリークロス投法の最大の特徴は、脚・腰・体幹の大筋群が生み出す回転力（トルク）と体重移動を腕にリンクさせるところにあります。この力によって大きなパワーを得ることができますが、体の動きとしては主に以下のような効果が見込めます。

①下半身が安定する。②体幹のブレを防ぐ。
③肩とヒジが安定する投球腕（※）を確保できる。④体の回転力で腕が力強く勝手に振れていく。

この投法を習得すれば、プロの道へ進んだ選手たちの多くも感じた「腕が勝手に走る」という感覚を味わえ、これこそが打者の手元で生きる質の高いボールを投げることができるのです。

※この本で言う「投球腕」とは、体幹と腕が一体となって振れる腕の位置のことである。ゼロポジション近位置が、肩甲骨と腕が最も安定するポジションを表すのに対し、投球腕は腰の回転・胸郭部の回転に腕が連動する肩・腕のポジションを意味する。

このように人間のメカニズムを考えた投法とは違い、ピッチングで肩やヒジを痛めるなど、リスクを招きやすいのが体と腕がシンクロ（同調）しない「手投げ」と言われる投法です。この投げ方では、投球で最も大切な投

球腕が確保できず、肩関節の安定性を失い、肩周囲のインナーマッスルとアウトマッスルの総合力を十分に発揮することができません。あるいは、ゼロポジション近位置を確保できないことでヒジが下がり、体の回転と腕が連動せず、腕が振りきれない状態に陥ります。こういう形になってしまうと当然「球速が上がらない」、「コントロールが良くならない」などのスキル低下を招きます。

写真1（悪いピッチングの例）





写真 1-4



写真 1-5



写真 1-6

ピッチャーであっても、野手であっても目指すところへボールを投げてこそ、プレーは次につながっていきます。特に、ピッチャーはコントロールがなければ致命的です。そのためにも、体の回転と腕をシンクロさせたスリークロス投法が必要なのです。

一連のピッチング動作を3D（矢状面・前額面・水平面）から解析を行い、バイオメカニクスに基づいて考察し、スリークロス投法の定義をまとめると次のようになります。

- ① 効率良く体のパワーを発揮させ、腰の回転に連動する肩・腕のポジションを保ち続け、球速アップを実現する投法。
- ② 鍛えた筋肉をフルに活用し、2軸間の体

重移動とボディターンをリンクさせ、2つのパワーで生み出したエネルギーをリリースの手指に結集するレイトピッチング法。

- ③ 肩運動に欠かせない肩甲骨と上腕骨、そして鎖骨運動を連動させ、腕をゼロポジション近位置へと導き、腰の回転とリンクさせる投法。
- ④ コッキング期で肩をゼロポジション近位置に確保し、アクセレーション期（加速期）での加速力を高め、対側にある胸と腕を遠心力の要とし、腕を振り抜く投法。

上記の要素が得られるフォームは、一連の動作に加速感や滑らかさがあります。それは2軸上での体の回転と体重移動がバランス良く行われ、アクセレーション期で体幹と一体となった腕が腰の回転についていき、振られるからです。これにより、腕の振り遅れも解消され、肩やヒジへの負担は少なく、生きた球が投げられます。

写真 2（スリークロス投法）



写真 2-1



写真 2-2



フォームを考える中では、昔から足腰の強さは投手の命と言われるように、鍛えられた脚で支えられた腰の回転はピッチングの原動力です。しっかりと脚と腰を鍛え、体の重心バランスを3Dの面で保つこと。これにより、大きな筋群のパワーを活用するフォームが身に付きます。

ピッチング動作の中で一連のバランスを保つには、動き出しからテイクバック、コッキング期に姿勢を安定させることも大切です。安定したピッチングをしている選手のフォームは、まさに流れるような動きでリズムも良いものです。これこそ軸の安定とバランスの良さの表れで、その動きが体から生み出したパワーをスムーズに手指に伝えるのです。無駄のない投げ方はエネルギー効率も良いため、長いイニングを投げることも可能にします。

バランスがいいピッチングは誰もが手に入りたいスキルです。そのためには、どの様な体の使い方をすればいいのか。鍛えた筋肉をいつ、どの様に使えば脚腰の安定力とパワーをピッチングに活用できるのか。その時の両軸間の体重配分と、腰から上体の回転に腕をどうシンクロさせるか…。これらを詳しく解説します。第13章では、スリークロス投法を体得するために、私が考案した座位と立位による投球腕トレーニングや、ピッチングPNFトレーニングなども紹介します。

**摩季れい子著『野球選手の故障
予防と投打のバイオメカニクス』
「第12章ピッチングのバイオ
メカニクス」から抜粋**