

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ター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。

バランスがよ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、どのよう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**