

# ジャベリックスロー



## はじめに

ジャベリックスローは、ターボジャブを投げた距離を競う競技です。ターボジャブの重さは300g、長さは70cmで、やり投の導入として開発されました。全国大会はジュニアオリンピックのみで開催されています。基本的に“肩が強

い”選手がターボジャブも遠くに投げられますが、長さのある物体を投げるため、穂先に向かってまっすぐ力を加えないと、投げた後に空気抵抗を受けて極端に減速してしまいます。

## ターボジャブの持ち方

ターボジャブを握る部分（グリップ）は、他の部分よりもやや太く、指をかけやすくなっています。親指をグリップにかけるとともに、人差し指（左図）または中指（右図）でグリップの端をくるむようにして握ります。人差し指をかけるか中指をかけるかは個人の好みです。しっくりくる握り方を選びましょう。

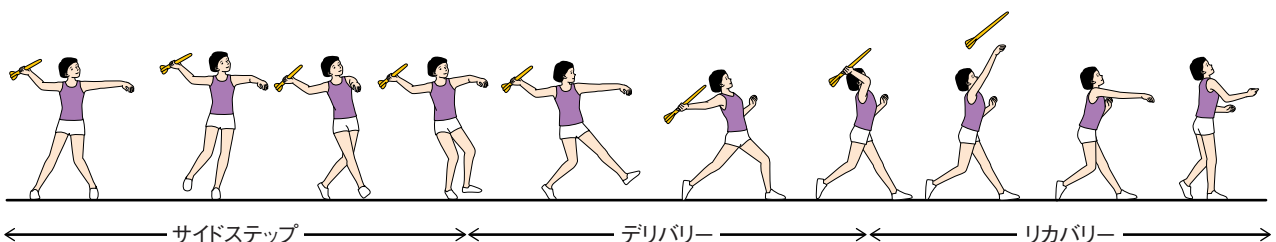


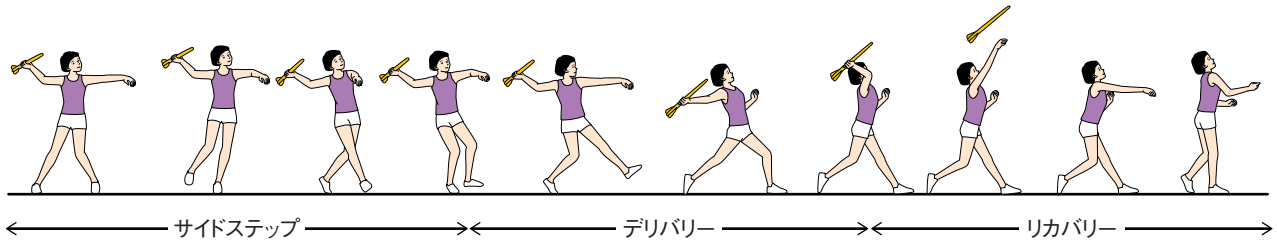
## ジャベリックスローの技術的ポイント

ジャベリックスローは、やり投と同様に、「①アプローチ（身体が前を向いた助走）」「②サイドステップ（身体が横を向いた助走）」「③デリバリー」「④リカバリー」の4つの局面に分けられま

す。ここでは②～④の局面を中心に解説します。

長さのあるターボジャブをまっすぐ強く投げるためには、投げる前に穂先を安定させるとともに後方に大きく構えておくことが大切です。





サイドステップ局面では、腕を後ろに大きく構えるため、身体は横向きになります。その際、ターボジャブは頭の高さに保持しておきます。デリバリー局面では身体の開きを抑え、かつ助走スピードを減速させないように注意します。

そしてしっかり“タメ”をつくった状態から一気に振り切ります。最後のリカバリーではファウルをしないよう、うまくバランスをとります。次からは、技術的特徴と指導上の観点および注意点を解説します。

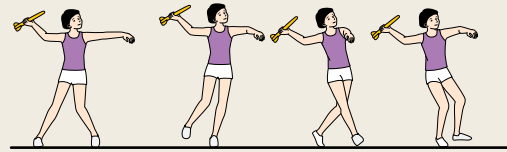
### サイドステップ局面 (1クロスステップ)

#### 【目的】

スムーズな加速をする、およびデリバリー局面に向けてターボジャブを正しく構える。

#### 【技術の特徴】

- ・ 両足を肩幅よりも広く開き、両腕は左右に大きく構える（“大”の字に構える）。
- ・ 両腕は常に水平な高さを保持し、穂先を投てき方向に向ける。
- ・ 移動する際には、上でなく前方に移動する。
- ・ 後脚が前脚を追い抜き、先に地面に接地する。
- ・ デリバリー局面に向けて後脚へ荷重し、やや後傾姿勢をとる。



#### 【指導者の留意点】

- 肘よりも高い位置でターボジャブを構える。
- 移動する方向や速度を観察する。
- 前傾姿勢になっていないかどうかを確認する。

#### 【選手への指導留意点】

- リズミカルでスムーズな移動を意識させる。
- 前傾姿勢にならないよう、視線を前方やや上へ向ける。

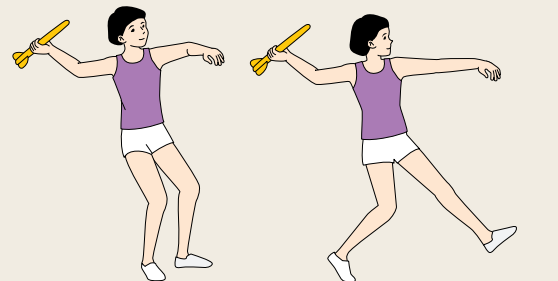
### デリバリー局面 Part 1 トランジション

#### 【目的】

脚から体幹へ速度を変換する。

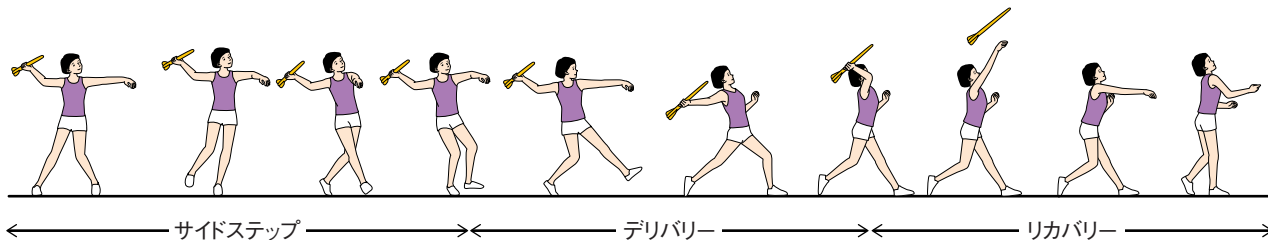
#### 【技術の特徴】

- ・ 右足は投てき方向に向けるように接地する。
- ・ 脚は腰とともに移動する。
- ・ 右膝と腰を積極的に前方へ押し出す。
- ・ ターボジャブを保持している腕は伸びて後方に残る。



#### 【指導者の留意点】

- 側方や後方から観察する。
- 傷害予防のため、肘が高い位置を通っているか確認する。
- 体幹や腕の移動を観察する。



デリバリー局面 **Part 2** パワーポジション

【目的】

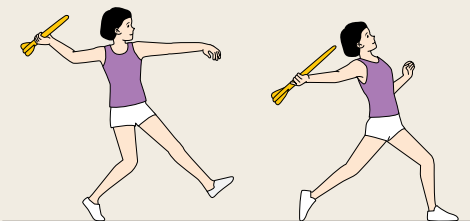
体幹から肩へ速度を変換する。

【技術の特徴】

- ・ 接地した左脚は力強く踏ん張る。
- ・ 左側面は固定させる。
- ・ アークポジション（弓なり姿勢）になり、身体の前面にある筋肉が予備伸張状態になる。
- ・ ターボジャブを保持している肩を前方に押し出す。
- ・ 肘が内側に入り、手のひらが上に向いたまま後方に残る。

パワーポジション※  
（投げ出す準備姿勢）

アークポジション  
（弓なり姿勢）



※力を蓄えた状態

【選手への指導留意点】

- 胸を張り、アークポジションをつくる。
- ムチのような腕振りを意識させる。
- 接地している右足はリリースするまで後方に残しておく。

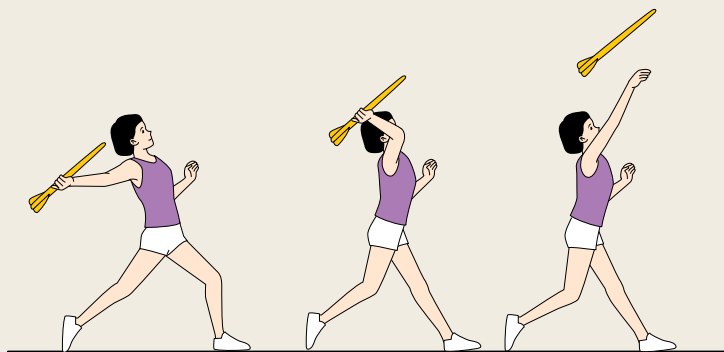
デリバリー局面 **Part 3** 最後の投動作（腕の動き）

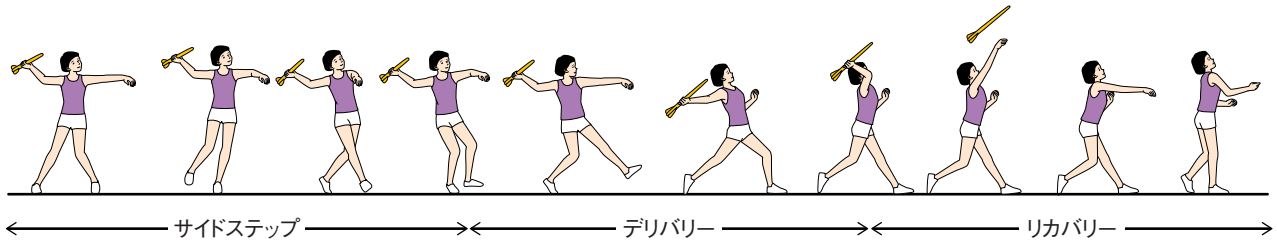
【目的】

肩から腕そしてターボジャブへ速度を変換する。

【技術の特徴】

- ・ 右肘は頭の近くを通過して前方へ持ち上げる。
- ・ 体幹は前方へ移動する。
- ・ 投てき物を保持している側の肘は勢いよく伸展させる。
- ・ 左脚と左肘を体幹部の近くで曲げて（たたんで）、身体をブロックする。
- ・ 右足はリリースされるまで地面に接している。





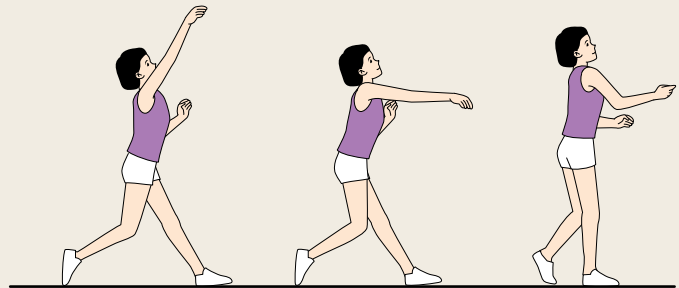
### リカバリー局面

#### 【目的】

ファウルを防ぐため、前方への移動を止める。

#### 【技術の特徴】

- ・ リリースをした後、素早く脚を踏み換える。
- ・ 右脚はやや曲げて（屈曲させて）踏ん張る。
- ・ 上半身は低くする。
- ・ 左脚は後方へスイングする。



#### 【指導者の留意点】

- リリースした際の左脚の位置を観察する。
- 投げ終わった後の動作を観察する。
- 選手が安全なシューズを用いているか確認する。

#### 【選手への指導留意点】

- 適切なリリース位置を決定する。  
※助走距離の決定につながる。
- 力強さが必要だが、力まない。

## ジャベリックスローの段階練習

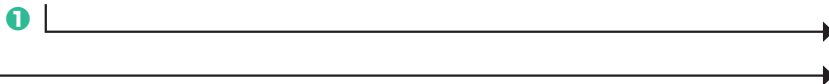
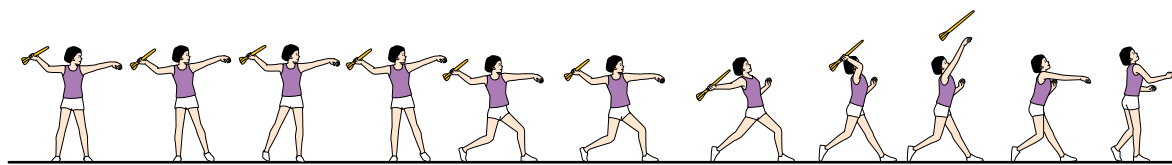
ジャベリックスローは、ボール投げとは異なり長さのある物体を投げるため、穂先にまっすぐ力を加えないと遠くに飛びません。またターボジャブの重量は約300gで、野球ボールやソフトボールよりも重いです。特に遠投が得意な選手（野球やソフトボール経験者など）は、ボールを投げるような感覚で強く投げる傾向にあるため、肘や肩の怪我の危険性が高まります。穂先にまっすぐに力を加えることを意識しながら、大きな動きで投げるよう指導してください。

腕を後ろに大きく構えた状態から投げることも慣れが必要です。サイドステップをすると身体が開いて重心が前に移りがちです。しっか

りと“タメ”がつくれているかをよく観察してください。

一方で、しっかりタメをつくらうとするあまり、サイドステップ後に大きく減速してしまうことがあります。投げる直前に減速してしまうのは、サイドステップで生み出したスピードを十分に活かせません。しっかりとタメをつくりつつ、スムーズにサイドステップからデリバリーに移れるようにすることが大切です。できるようになってきたら2ステップにし、さらにアプローチも加えて助走距離を延ばしていきましょう。

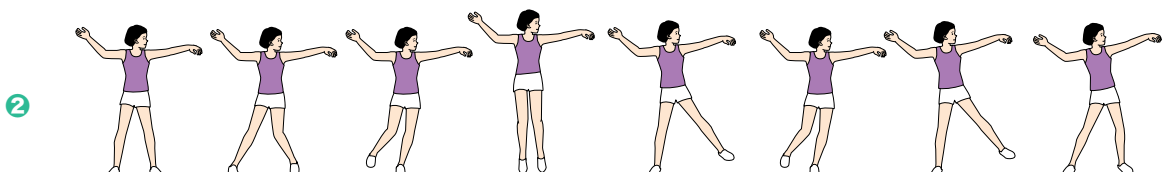
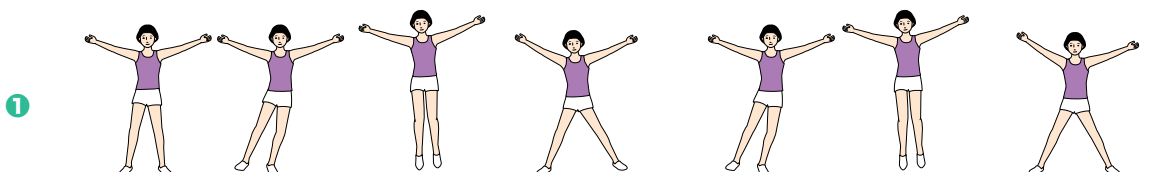
### Step 1 スタンディングスロー（立ち投げ）



- 投てきエリアや用具が安全かどうか確認する。
- 滑りにくい場所や滑りにくいシューズを履いて行う。
- パワーポジションから投げる (①)。
- 重心を後方に寄せた後、タイミングよく投げ出す (②)。
- 目標物を設定し、的当てを行う。

【目的】投てき物を加速させて勢いよく投げ出す

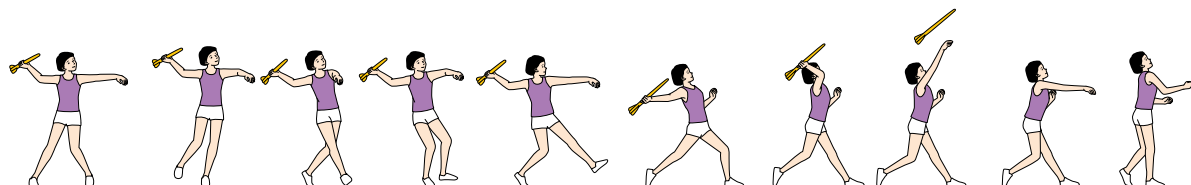
### Step 2 サイドステップ（ワnkロスステップ）



- 上下移動を抑えて、できるだけ素早く前方へ移動する。
- パワーポジションの姿勢をしっかりとつくる。
- まずは左脚先行（前脚先行）のステップを身につける (①)。
- 慣れてきたら右脚（後ろ脚）を前に送るステップを身につける (②)。

【目的】スムーズな加速と足さばきを身につける

### Step 3 サイドステップ（ワnkロスステップ）から投げる



- まずはゆっくりのリズムでステップを踏む。慣れてきたら徐々に速度を上げる。
- 視線が下がらないように後傾姿勢をつくる。
- サイドステップで得た勢いをしっかりとターボジャブに伝える。

【目的】一連の流れを正確に行い、投てき物にしっかりと勢いを伝える

【文献】

・田中悠士郎 (2018) ジャベリックスロー&ジャベリックボール投げ 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.73-80.