FIELDFORCE

自粛期間も

頭上を通すことで、肘の上がったきれいなフォームになる。モデルは商品開発の中心となった梅田さん

シャドーピッチング革命

次に紹介するのが、シャドーインナーロッドFSIR−5040。これは高校時代には子園出場経験を持ち、現在も社会人クラブチームで投手として活躍するフィールドフォース社員、梅田誉大さんの体験から生まれた商品だ。

趣味の投げ釣りで、遠くにキャストするコツを考えていた梅田さんは、あるとき、ふと「ピッチングと同じでは!?」と思い付いたという。

「大学生の時、当時、東芝にいた、現中日の岡野祐一郎さんから『顔の前でリリースすることに集中してみては』とアドバイスをもらったんです」。すなわち、リリース時に100%の力をボールに伝えることに意識を集中し、それ以外では、できるだけリラックス、脱力して腕を振る。

リースポイントを意識し、ロッドのしなりを使う

しなりを意識

シャドーインナーロッド

重さを調節

シャドーインナーロッドは、先端にオモリがついたグラスファイバーのロッド。ウエイト部分に大小2個ついたシルバーのリングは取り外し自由で、組み合わせにより軟式J、M号、硬式球の重さになる。重さを調整したら、グリップをしっかり握り、ロッド部分のしなりを感じながら、シャドーピッチングを行うのだ。

「荒れ球だった投球が、これでずいぶんまとまるようになりました」。これを釣りに応用してみると、かなりのロングキャストになったのだという。「同時に、遠投できたときには、さおのしなりをうまく利用できていることにも気付いたんです」

約50㌢のロッドを使ったシャドーピッチングは、バドミントンのラケットなどを使ったシャドー同様に、腕の振りを矯正するのにも効果的。適度な重さでインナーマッスルを鍛えつつ、フォーム矯正もできる、技あり商品なのだ。

■FSIR−5040 シャドーインナーロッド
◇長さ 約50㌢ ◇重量 本体：約130㌘、大リング：約20㌘、小リング：約10㌘ ◇材質 本体／ポリウレタン、グラスファイバー リング／アルミニウム ◇価格 3000円（税抜き）

押し手はボールを押し込むように

引き手はしっかりと振り抜く

シングルハンド・インサイドアウトバット

このシーズンオフも、新型コロナウイルスの猛威は衰えるどころか、勢いを増すばかり。こんな時でも、いや、むしろこんな時だからこそ、ひとりでもできる野球トレーニングをしっかりとこなし、来るべきシーズンインに備えたいところ。野球少年を応援するフィールドフォース（東京都足立区）から、自主トレにぴったりの新製品が発売中。シングルハンド・インサイドアウトバットとシャドーインナーロッドの２製品だ。

スウィングフォーム固めに

押し手と引き手

見た目は先日、このコーナーで紹介した「インパクトパワーポール」＝写真❶＝をグッと縮めた形状の「シングルハンド・インサイドアウトバット」FSIOB−6006。実は、外見だけではなく、素材も同じだ。ポリウレタン製のグリップ部分と先端部分を、少し細身のグラスファイバーポールでつないでいる。

130㌢の長さでスウィング全体のバランスと、インパクト時のしなりで〝ベッドを走らせる〟振りを会得することを目的とする、長軸のパワーポールに対し、FSIOB−6006はグリップエンドから先端までの全長が約60㌢と極めてコンパクト。これをスウィング時の引き手と押し手、片手ずつで操り、それぞれの動きを確認、修正することで、理想的な「インサイドアウト」のスウィングを身につけることが目的だ。

■FSIOB−6006 シングルハンド・インサイドアウトバット
◇長さ 約60㌢ ◇重量 約320㌘ ◇材質 ポリウレタン／グラスファイバー ◇価格 3000円（税抜き）

トス打撃も

先端部分が細い羽子板状になっているのは、ウエイトの役割のほかに、トス打撃にも対応するため。穴あきボール、ウレタンハードボールのほか、硬式、軟式の実球も使える、実際に打つことでスウィング感覚を養おう。

スウィングの崩れは、利き手の方が強すぎることで、もう一方の手がうまく使えなくなってしまうケースが多い。ポイントは「引き手は手首を柔らかく使って振り抜き」、「押し手でしっかりと押し込む」こと。FSIOB−6006で両腕の動きを、それぞれじっくりと修正すれば、きれいにインサイドアウトに振り抜けるようになっているはずだ。

❶

アルミ製のウエイトは取り外し可。組み合わせで軟式J、M号、硬式球の重さになる

自宅練習やろうぜ！ STAY at HOME

しっかり〝家トレ〟

フィールドフォースのHPはこちら 公式

フィールドフォース 検索
お問い合わせ 03-6404-8555