

日本歴代6位の 18m28

文/柳澤壮人
写真/中野英聡



GP男子砲丸投

森下大地

優勝 18m28

=日本歴代6位

Daichi MORISHITA 第一学院高教

男子砲丸投 日本歴代10傑

| 順位 | 記録 | 選手名 | 所属 | 競技日 |
|----|-------|-------|---------|------------|
| 1 | 18m85 | 中村 太地 | チームミズノ | 2018.05.20 |
| 2 | 18m78 | 畑瀬 聡 | 群馬総合ガード | 2015.06.28 |
| 3 | 18m64 | 山田壮太郎 | 法大6年 | 2009.10.05 |
| 4 | 18m53 | 野口 安忠 | 日大4年 | 1998.05.03 |
| 5 | 18m43 | 村川 洋平 | スズキ自販 | 2006.07.02 |
| 6 | 18m28 | 森下 大地 | 第一学院高教 | 2019.04.21 |
| 7 | 18m20 | 大垣 崇 | 札幌陸協 | 2007.07.15 |
| 8 | 18m13 | 佐藤 征平 | 国土館ク | 2019.03.24 |
| 9 | 18m07 | 山元 隼 | フクビ化学工業 | 2017.10.14 |
| 10 | 17m94 | 大橋 忠司 | 諏訪中教 | 2008.11.03 |

1投目に18m05を投げた森下大地(第一学院高教)。続く2投目で日本歴代6位の18m28に記録を伸ばし、最終的に唯一、18mを超える記録で大会初優勝を飾った。

「冬期で良い練習が積めた結果が出たのかなと思います」。この冬は日本記録保持者の中村太地(チームミズノ)と一緒に練習を積む機会もあった。「補強に対する考え方に刺激を受けました」。筋力アップにも取り組み、新たなシーズンを迎えた初戦での好記録。

2013年に大山圭悟コーチの下で回転投に取り組みたいという思いをもって筑波大に進学。17年の日本選手権で17m55の4位に入るも大学時代は思うような結果を残せなかった。

公式大会で18m超えの記録を出せたのは今回が初めてだった。

「今も大山先生に指導を受けて、所属先でも競技に専念させていただけているのが大きい」。体と心が整い、今回の結果につながった。シーズン初戦で自身最高のパフォーマンスを発揮しただけでなく、さらに遠くへ投げられる手応えもつかんだ。

「今日の課題でもあったリズムアップをしたところでも、ゆっくりした動きのなかと同じように砲丸をつかまえられるようになれば、もっと投げられる」。6月の日本選手権へ照準を合わせ「19mを超えたい」と意気込みを語った。



▲左は2位の佐藤征平(新潟アルビレックスRC)、右は3位の武田歴次(桜門陸友会)

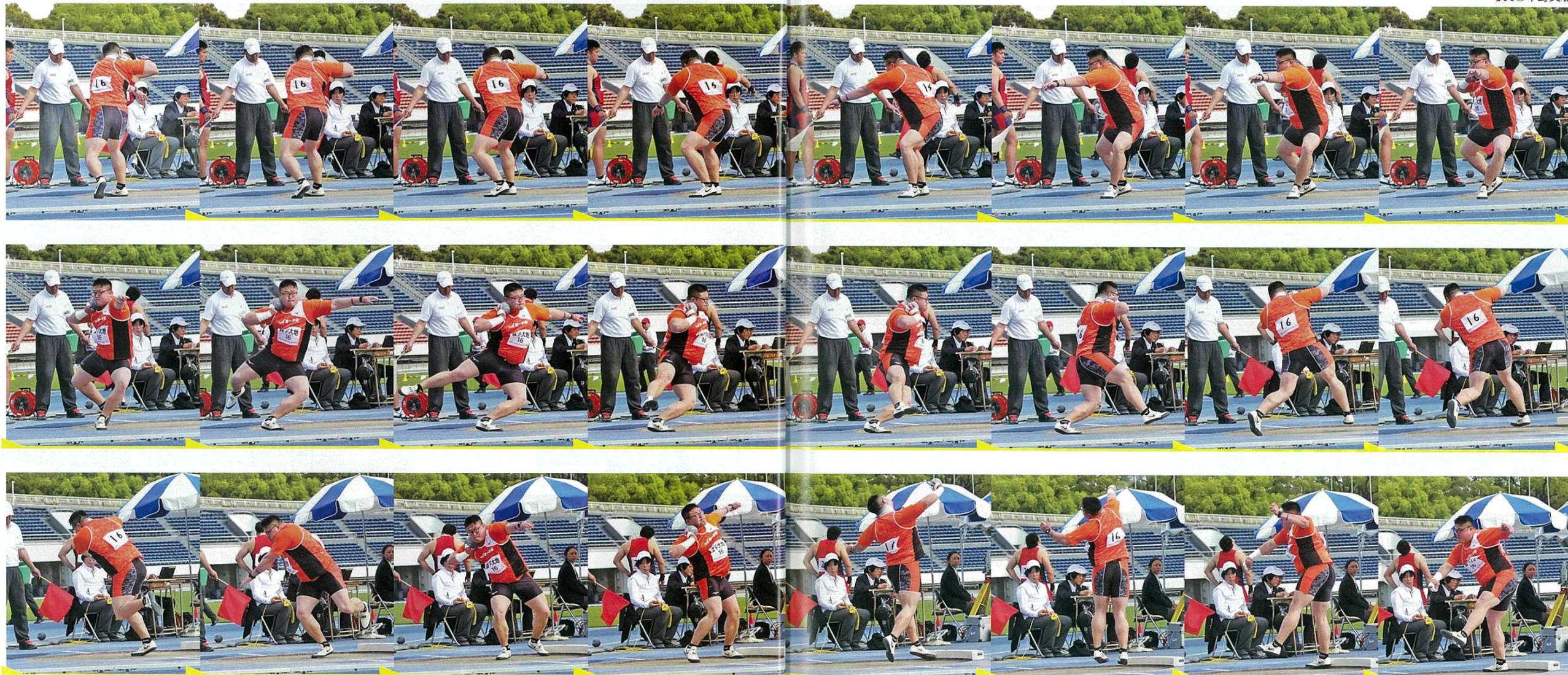
トップアスリートの技

Technical Check



GP男子砲丸投
優勝 森下大地

写真◎中野英聡



【連続写真解説：4回目（17m54）の投てき】

ターンを利用して、爆発的な投げにつなげている

日本グランプリシリーズ東京大会で日本歴代6位（18m28）で優勝した森下。ここでは4投目の投てきの連続写真を掲載する。大学時代から指導にあっている筑波大の大山圭悟先生に解説いただいた。

解説／大山圭悟
おおやま けいご 筑波大学体育系准教授。
筑波大学陸上競技部副部長。投てき担当コーチ。

ターンの入りでは、身体の軸を崩さずスムーズに右足から左足へ体重移動しています。左足で地面を踏む動作と右脚の大きな振り込みのタイミングを合わせ、推進力と回転力をうまく得ています。一方、上半身をリードする左腕・肩が回りすぎて、投てき方向への推進がわずかに左ライン方向に流れてしまいました。

ターン中盤の右足は身体の真下で全身を受け止め「回し続けて」います。

突き出しの際は、ターン前半の上半身の回りすぎの影響で、右足の離地、胸の開きが少し早く、砲丸最後まで突き出せませんでした。

森下選手は、ターンのスピードを生かして、ただ流れよく投げるとよりも、ターンを利用して、より大きく力を溜め込んだ構えを確保し、爆発的な投げにつなげています。グライドから回転へ移行する競技者には比較的理解しやすい事例でしょう。



大会中も森下が大山コーチと一捻ごとに細かく動きを確認し合っていた