

日本におけるやり投げ技術の発展

藤 井 邦 夫

I. 起源とその競技化

ものを投げるという行為は、人類の歴史と同じくらい古く、ことにやりは原始時代から自衛や狩猟などの用具として用いられてきた。人類のこのような生活が幾時代も経ていくうちに、古代では、主に敵に対する軍事訓練の一つとして取り入れられ、ギリシャでは、古代オリンピアの祭典に競技としてやり投げが行なわれていた。

当時の武器としてのやりは、長くて4 m から8 m であった。それにくらべて競技用のやりは、短く軽いものであり、尾の部分や中央部に革ひも（アンキレ Ankyle・アーメントウム Amentum）を結びつけていた。その革ひもに指をかけて投げたのである。競技方法は、距離投げと標的投げであったと言われているが推測であり、さだかではない。（図1の1, 1の2参照）



図1の1 やり投げ競技者(アイギナの円盤)
(フェレンス・メゾー著「古代オリンピックの歴史」による。)

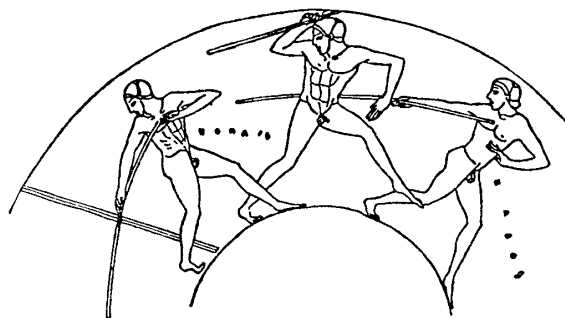


図1の2 やり投げ競技者
(E. N. カンディナ著「ギリシャの運動競技」による。)

やり投げは近代オリンピックになってからは、投てき種目のうちで一番遅く加えられた。1906年（明治39年）のオリンピック・アテネ中間大会からである。競技方法はさまざまであり、1908年（明治41年）ロンドン大会（イギリス）では、自由投げとやりの中央部を握っての投げで競い合った。また、1912年（明治45年）ストックホルム大会（スウェーデン）では、利き腕での投げ及び左右投げでの合計距離の二種類の方法で競技が行なわれたのである。現在の競技方法がとり入れられたのは、1920年（大正9年）、第7回アントワープ大会（ベルギー）からである。

また、この時代には、技術面において新しい波が起こりつつあった。それはフィンランドのミラ（J. Myyrä）によって、助走方法が変えられたことにはじまる。即ち、それまでのホップ型よりスピードを減速させないで助走ができる、フロント・クロス・ステップ型（Front Cross Step）が考えだされたのである。この技術は、現在行なわれている助走の基礎となる重要なものであった。

さて、わが国におけるヤリ投げは、陸上競技がもっとも発展をとげた時代である大正初期に始まっている。

1914年（大正3年）千葉県安房における国内最初の長期強化合宿「第1回夏期陸上競技練習会」（7月20日から8月31日まで）で、日本最初のヤリ投げ（Javelinthrow）が行なわれたのである。その時の最高記録は、東京高等師範学校の学生、東口真平が投げた39mであった。

だが、公式競技記録として残されているものは、翌1915年（大正4年）陸軍戸山学校で開催された第3回陸上競技大会において、東口真平が投げた31m54の記録である。しかし、前年の練習会で出された記録39mも国内初であり公式記録としてとどめておく必要があるのではなかろうか。

その頃の世界記録は、スウェーデンのレミング（E. Lemming）によって、1912年（明治45年）に出された62m32であり、さらに1919年（大正8年）には、フィンランドのミルラによって66m10まで引き上げられている。当時の日本記録の約2倍の距離である。

このような記録の差が出るのは何故であろうか。その一つは技術面の差であり、もう一つは体力的な差であると思われることが出来よう。また、農耕民族と狩猟民族との歴史の違いがヤリ投げの源流に大きく影響しているといえよう。

当時の日本の技術は、我流の域を脱しえない状態が数年間続いた。1917年（大正6年）国内最初の国際大会として知られる第3回極東大会が開かれ、さらに1920年（大正9年）に、ベルギーで、第7回オリンピック・アントワープ大会が開かれた。この2つの国際大会を契機として、外国の技術が少しずつではあるが、日本に導入されはじめた。1924年（大正13年）には、大阪朝日新聞社が、日本の陸上競技発達に貢献しようと、第8回オリンピック・パリ大会で活躍した、ヤリ投げのミルラ他アメリカの選手3名を招き、各地で模範競技会や指導を行なった。これは、外人による初のコーチでもある。また、翌年も2名のスプリント選手を体育協会が招いたのである。

表一 1920年代の日本記録更新回数

年号	大 正							昭 和		
年 度	9	10	11	12	13	14	15	2	3	4
	(1920)	(1921)	(1922)	(1923)	(1924)	(1925)	(1926)	(1927)	(1928)	(1929)
回 数	18	13	24	22	26	25	17	20	10	15

（Olympic Tokyo 大会で実施された男子種目を対象とした。）

1920年代は、日本陸上界にとって、競技技術の上からも外国との交流が盛んになっていった時期であった。その交流を機に飛躍的に発展をとげた時代であり、表一1に示したように、数多くの記録更新がなされた。その中で、ヤリ投げ種目は、10年間に15回も記録が更新されている。世界では、同じ10年間に3回しか記録更新がなされていない。（表一2参照）

その意味においても1920年代は、日本のヤリ投げにとって非常に重要な年代であったといえるのである。

表—2 1930年までのヤリ投げ世界記録と日本記録

WORLD				JAPAN			
Year	Name	Country	Record	Year	Name	Position	Record
1906	E. LEMMING	SWE	53.49	明治39			
1907				40			
1908	E. LEMMING	SWE	57.30	41			
1909				42			
1910				43			
1911	E. LEMMING	SWE	58.24	44			
1912	J. SAARISTO	FIN	61.00	大正1			
	E. LEMMING	SWE	62.32				
1913				2			
1914	J. MYRÄ	FIN	62.58	3	東 口 真 平	高 師	39.00 (未公認)
1915				4	東 口 真 平	高 師	31.54
1916	U. PELTONEN	FIN	64.35	5	甲 斐 義 智	慶大O.B	40.18
1917				6	斎 藤 謙 吉	高 師	43.80
1918				7	斎 藤 兼 吉	高 師	45.42
1919	J. MYRÄ	FIN	66.10	8			
1920				9	益 田 弘 臣	慶 大 師	45.64
					二 村 忠	高 師	48.45
1921				10			
1922				11	上 田 精 一	高 師	49.10
					益 田 弘	慶 大 師	49.42
1923				12	岩 井 勝 治	広島青年	51.87
1924	G. LINDSTRÖM	SWE	66.62	13	高 野 孫 二 郎	高 師	52.25
					笠 原 寛	高 早 大 師	53.73
1925				14	尾 崎 剛 毅	高 師	54.56
1926				15	尾 崎 剛 毅	高 師	56.95
1927	E. PENTTILÄ	FIN	69.88	昭和2	小 山 濠 一	慶 大 師	57.04
1928	E. LUNDKVIST	SWE	71.01	3	住 吉 耕 作	早 大 師	62.81
1929				4			
1930	M. TÄRVINEN	FIN	71.57	5	住 吉 耕 作	早 大 師	66.42

II. 初期から1920年代の技術

そこで、当時のヤリ投げの技術について述べることにする。

1) ヤリの保持の仕方

1916年（大正4年）頃のヤリの運び方は、腕の下で保持して運ぶ方法であった。（図2のa）

1918年（大正6年）には、ヤリを肩の上で水平に保持するとされているが、1921年（大正10年）に野口源三郎は『第7回オリンピックの陸上競技の印象』の中で、「ヤリを持つた最初の姿勢は、全然日本のものとは相違し、ヤリの把握点を大方、耳の位に据ゑ、ヤリの穂尖が少々前方に下げる程に保持し、其の儘の姿勢を保つて、準備疾走を行なふ」¹⁾と述べている。このことから、1918年に肩の上での保持とされているのは、試みられた程度であって一般に行なわれていなかったと見るべきである。（図2のb）

1924年（大正13年）、オリンピック・パリ大会優勝者のミルラが来日した際、各地で模範競技大会や講習会が開かれている。これ以後、徐々に肩の上にヤリを保持する方法が普及し始める。

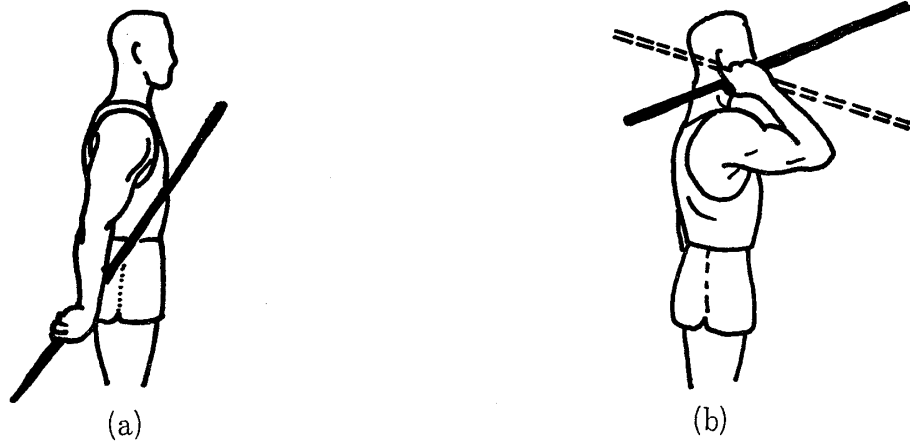


図2 ヤリの保持のしかた

2) ヤリの握り方

最初の頃は、握り部分（グリップ）をわしづかみにする方法であったと思われる。（図3の1）

1917年（大正6年）頃には、1) グリップの所を拇指と小指を下にして、中の3本の指を上にして握る方法（図3の2）と、2) 第二指と第三指で握る方法（図3の3）、そして3) 図3の1、の3つが記録として残っている。

1923年（大正12年）には、現在の握り方と同じ、グリップの後部を拇指と第二指で握り、他の3本指は軽く添える握り方となってきたのである。（図3の4）

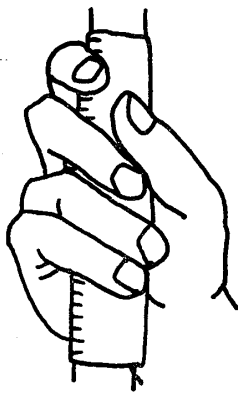


図3の1

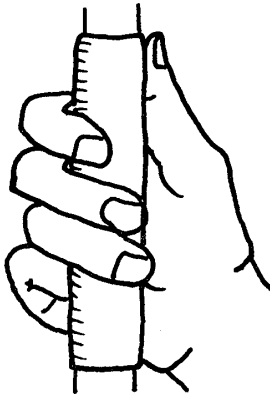


図3の2

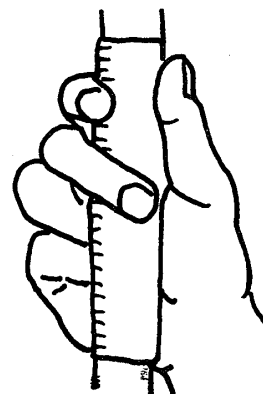


図3の3

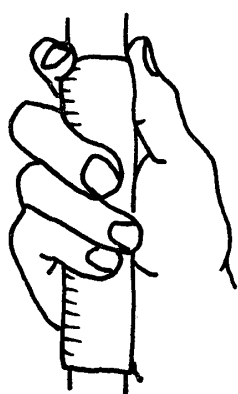


図3の4

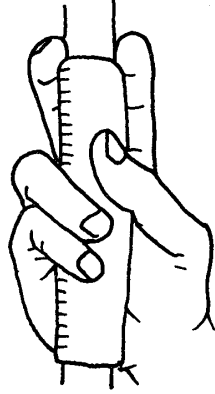


図3の5

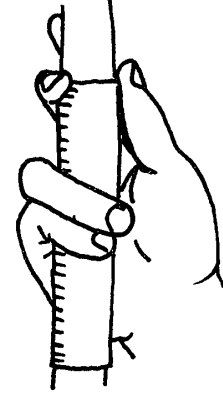


図3の6

(4)

参考までに現在行なわれている握り方を述べておく。

① 図2の4と同じ。

② 拇指と第三指でグリップの後部を握り、第二指はヤリ尻の方向に伸ばし、他の2本は軽く添える。(図3の5)

③ 第二指と第三指でヤリを挟むようにし、拇指、第四指、小指は下から巻くように握る。(図3の6)

3) 助走

最初の頃、助走距離は15m~18mであった。現在の約半分の距離である。また、脚の運び方も図4の1で示すように、構えの後脚を2回連続して踏む方法、ホップ型が行なわれていた。1921年(大正10年)頃から外国の助走技術が次々と紹介されることになる。

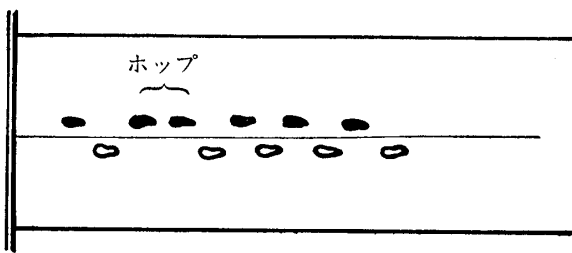


図4の1 ホップ型

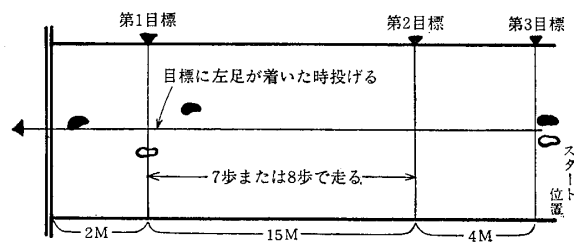


図4の2

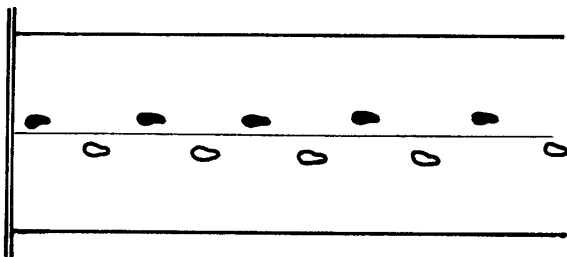


図4の3 フロント・ステップ型

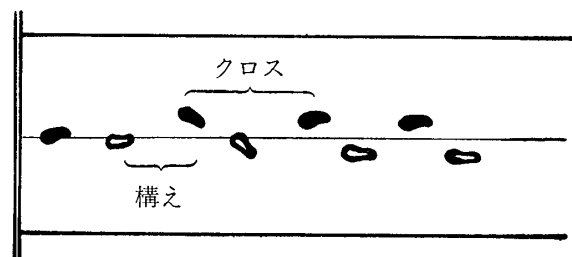


図4の4 フロント・クロス・ステップ型

1921年には、サーリスト (J. Saaristo. FIN) の助走が野口源三郎によって紹介されている。その特徴は、フロント・ステップ型(スタートから投げまで真正面を向き、上体のそりを使って投げる方法)で、助走に目標を作り、次の動作に入りやすくした。図4の2で示すように、3カ所に目標を作るわけである。

1922年(大正11年)二村忠臣は、『スローイング』の中で諸外国の助走方法を紹介し、レミングの助走がサイド・ステップ型(体が真横を向いてから構えに入る)で投げに入っていると記述している。

1925年(大正14年)頃は、次のような方法が行なわれていた。

1) フロント・ステップ型(北欧型)(図4の3)

2) ホップ型

しかし、まだホップ型が一般的助走方法として多くの選手によって行なわれており、外国で多く行われていたサイド・ステップ型(フロント・クロス・ステップ型)の投げ方を採っている選手は国内にはまだいなかった。

1927年(昭和2年)頃には、国内でも、クロス・ステップ型で投げる選手が出てきたが、それは当時日本記録を出した、尾崎(高師)や小山(慶大)であったといわれている。

ここで、各種の助走方法について、説明を加えておく。

- 1) ホップ型：からだ全体が真横を向き、構えに入る右脚を連続して2度用いて地面を踏む方法。

だれでもが簡単にできる方法であり、ものを遠くに投げようとすれば自然に出てくる投げ方である。また、ある程度までスピードを加えていくことが可能であるが、全力疾走になると、ホップで腰砕けの状態になる欠点がある。しかし、たやすく習得できるやさしい技術である。

- 2) フロント・ステップ型：スタートから投げ終りまで真正面を向いて進む。上体を大きく真後ろに反らせ、その反動で投げる方法。

この投げ方は、スピードを十分に利用できるのであるが、反り身の態勢を作るために背・腹筋の力と柔軟性が必要である。

- 3) クロス・ステップ型：2種類の方法がある。別名サイド・クロス（ステップ）（図4の4）

① フロント・クロス・ステップ

上半身を横に向け、構えの後脚を、構えに入る直前で、投げの方向に、身体の前を通して脚を運ぶ方法。

今までの方法の中で一番スピードを生かすことができる。上体を十分に捻ることができるし、また、腰の移動もスムーズにできる。腰や下肢のパワーが必要である。

② バック・クロス・ステップ

フロント・クロス・ステップと同じ動きであるが、脚の運びが身体の後ろ側を通す方法である。

この方法は、クロスの際に、瞬間的ではあるが、身体全体が後方を向くので、これまで以上の捻りを加えることができるが、身体が後方を向いた時にスピードが減る。フォームが大きい、投エネルギーのロスも大きい。

III. ま と め

これまで、やり投げの起源から1920年代に至るまでの技術を見てきた。

当時のやりは、木製（ヒッコリー、トネリコ、樺、竹）であったために、投げの技術は、振り切る投げ方よりもやりを引き出すような投げが中心であったと考えられる。また、やりの保持や握り方に関しては、1920年代後半に入ってほぼ現代の技術に近いものとなっている。助走技術について見るならば、1927年頃の尾崎剛毅や小山濠一が行っていた、クロス・ステップが、現在多くの人達によって行なわれている技術と大差のないものと見ることができる。

このように、1920年代前期には、やり投げの技術の基礎的な部分が発達し、後期は、技術面での成長期と見ることができる。1920年代は、日本のやり投げ界にとって、文字通り基礎となる重要な時代であったのである。

これらの技術は外来の技術であり、日本独自の技術開発までには至っていない。しかし、外来の技術を駆使して、1930年には、世界最高記録にあと5mというところまで接近したことは、器用さや勤勉さといった日本人の国民性が大いに関係していると見ることができよう。

今回は、技術面での推移だけを見てきたが、次回は、トレーニング内容も含めた「1920年代」をさらに詳細に論じていきたい。

参 考 文 献

- 1) 岸野雄三, 多和健雄編「スポーツの技術史」
1972年 大修館書店 p. 143~151
- 2) 金原勇編「陸上競技のコーチング(Ⅱ)」
1976年 大修館書店 p. 333~348
- 3) 市川直春・入野 進「十種競技」
1952年 世界書院 p. 159~183
- 4) 大島鎌吉・金原 勇・福岡孝行・釜本文男「図説 陸上競技事典」 下巻
1971年 講談社 p. 300~325
- 5) 「オリンピック史」(新体育学講座 第1巻)
1965年 逍遙書院
- 6) 日本陸上競技連盟編「日本陸上競技史」
1956年 日本体育社
- 7) 岸野雄三編「近代体育スポーツ年表」
1973年 大修館書店 p. 105~154
- 8) フェレンス・メゾー著 大島鎌吉訳「古代オリンピックの歴史」
1973年 ベースボールマガジン社 p. 167~170
- 9) 山本邦夫「近代陸上競技史」 上・中・下巻
1973年 道和書院
- 10) 鈴木良徳編「オリンピックと日本スポーツ史」
1952年 日本体育協会
- 11) E. N. ガーディナ著 岸野雄三訳「ギリシャの運動競技」
1981年 プレス・ギムナスチカ p. 88~196