

ディスタンスの種類 (バックハンスローと軌道)

北海道シリウス友の会「投げ方解説」ページ掲載用

バックハンスローの軌道パターンと応用技を、投げ方のポイントとあわせて紹介します。

■ バックハンスローの軌道パターン・応用技

◆ ストレート

ディスクが大きく左右に曲がらず、リリースから着地までほぼまっすぐ飛んでいく、最も基本となる軌道です。

【投げ方のポイント】ディスクを左右どちらにも傾けず、水平な状態を保ったままリリースします。

【こんな時に使う】狙った方向にまっすぐ飛ばしたい時や、コントロール重視のパスに向いています。

【プレイヤーへのアドバイス】まずはこのストレートを安定して投げられるようになることが、他の軌道を覚える土台になります。リリースの瞬間に手首が傾いていないか確認しながら練習すると上達が早くなります。

◆ ハイザー

投げた方向に沿って曲がっていき、スピードが落ちてくるとさらに下向きに曲がりながら落ちていく軌道です。

【投げ方のポイント】リリース時にディスクの投げ出す側を下向きに傾けます(右投げの場合は右側を下げる)。

【こんな時に使う】障害物の横を回り込ませたい時や、風の影響を計算して着地点をコントロールしたい時に使います。

【プレイヤーへのアドバイス】傾きが大きすぎると失速が早まり距離が伸びません。最初は少しの傾きから始めて、徐々に角度を大きくしていくのがおすすめです。

◆ アンハイザー

ハイザーとは逆方向に曲がる軌道です。リリース直後は反対側へ飛び出し、スピードが落ちると通常曲がる方向へ戻っていきます。

【投げ方のポイント】リリース時にディスクの投げ出す側を上向きに傾けます(右投げの場合は右側を上げる)。

【こんな時に使う】逆方向から回り込ませたい時や、横風を利用して飛距離を伸ばしたい時に使われます。

【プレイヤーへのアドバイス】回転が弱いとディスクがひっくり返りやすくなるため、まずはしっかり回転をかける練習をしてから角度をつけましょう。

◆ エアバウンド(エアバウンス又はエアバーン)

強めのアンハイザーと、ノーズアップ気味(先端を少し上に向けた)のリリースを組み合わせることで生まれる軌道です。一度大きく浮き上がるように上昇したのち、失速して急激に落ちてきます。

【投げ方のポイント】ディスクの先端をやや上に向けながら、強いアンハイザー角度をつけて力強くリリースします。

【こんな時に使う】障害物の上を越えてから急に落としたい時など、応用的な場面で使われます。

【プレイヤーへのアドバイス】難易度の高い投げ方です。角度や力加減が少しずれると大きく失速するため、ストレート・ハイザー・アンハイザーが安定して投げられるようになってから挑戦するのがおすすめです。

◆ チキンウイング (巻き込みのバックハndsロー又は巻き投げ)

軌道自体は通常のバックハンドと同じですが、リリース前の構え方が異なる応用技です。バックハンドの変形として位置づけられます。

【投げ方のポイント】 バックハンドの腕を脇の下に巻き込んだ状態で構え、その状態を保ったまま腰を大きく捻って戻し、リリースの瞬間に一気に腕を伸ばします。

【こんな時に使う】 力をあまり使わずに、より強い回転をディスクにかけたい時に使います。回転量が増えることで飛行が安定しやすくなります。

【プレイヤーへのアドバイス】 通常のバックハンドがしっかり投げられていれば、比較的覚えやすい技です。まずは普通のバックハンドの回転を安定させてから、腕を巻き込む構えを追加してみましょう。

■ 補足テクニック・知識

【補足 1】スナップスローについて

スナップスローは軌道の名前ではなく、手首のスナップを使ってスピンをかけるリリース技術そのものを指す言葉です。上記の軌道パターンとは別のカテゴリとして扱います。

・どの軌道パターンで投げる場合でも、しっかりとしたスナップで回転をかけることが、安定した飛行の基本になります。

【補足 2】風の影響を受けにくい投げ方

これは軌道パターンの名前ではなく、風の影響を減らすための投げ方の原則です。

・【基本原則】地面に近いほど風は弱くなるため、ディスクを低く・水平に・強い回転をかけて投げることで、風に流されにくくなります。

・【活用場面】向かい風が強い時に、低めのリリースを意識すると、ディスクが必要以上に浮き上がるのを防ぐことができます。