



北スポだより

No. 64

担当：河村

暑い日が続きますね。こまめに水分補給をして熱中症にならないよう気をつけて運動していきましょう！さて、みなさん大道芸をTVでご覧になったことはありますか？ときに派手に、ときに芸術的に繰り広げられるパフォーマンスは見る人を感動させます。今回は大道芸で行われている「ジャグリング」についてお話していきます。

ジャグリングの種類

ジャグリングとは、1個以上の物を空中に投げたり取ったりを繰り返し、それを維持し続ける技術(※)のことを指します。そして一口にジャグリングといっても種類はさまざまです。今回はメジャーな種目をいくつか簡単に説明します。

(※手から離れないものもあります。下表参照。)

種類	特徴
トス ジャグリング	複数個以上の道具を空中で操って行う競技。 一般的に3つ以上の道具を用いる。ボールが使用されることが多いが、他にもいろいろな道具がある。
ディアボロ (中国ゴマ)	お椀を2つ合わせたような形のコマを使用する。2本のスティックの間にヒモを渡したものを持ち、ヒモの上で転がして回転を付けて空中に浮かせて操る競技。
コンタクト ジャグリング	物を体から離さず、常に接触した状態で行う競技。 クリスタル(水晶玉)等を使ってパントマイムのように操ることを指すことが多い。
シガー ボックス	主に3つ以上の箱を使用して落とさずに操る競技。 重力に関係なく動く様子が魅力的である。 葉巻タバコを入れる箱に似ていることから名づけられている。

スポーツ、レクとしてのジャグリング

ボールにせよ、ディアボロにせよジャグリングをすれば身体は動きます。身体を動かせば神経系が活発になります。リハビリ目的でジャグリングを取り入れている病院もあるとか。また、ジャグリングをしながら100m走をするといったユニークな競技もあるそうです。

そしてジャグリングは「人に見せる」だけでなく、「やって楽しい」という要素も持っています。簡単な技から少しずつ上達し、新しい技や複雑な技ができるようになる喜びは格別ですよ。

余談ですが、毎年静岡県で「大道芸ワールドカップ」というものが開催されています。世界的に有名なジャグラー達が集結し、ハイレベルなパフォーマンスが繰り広げられます。とても活気のあるイベントなので、機会があればYoutubeで検索してみてください！

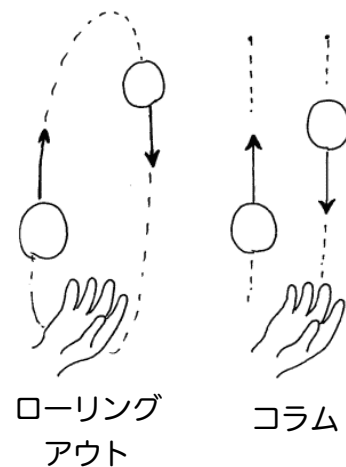
裏面では、ボールジャグリングの技をご紹介します！

2イン1ハンド (two in one hand)

先ほどトスジャグリングの説明の中で「一般的に3つ以上の道具を操る」と書きましたが、必ずしも最低3つ使用しなければいけないわけではなく、トリック(技)の種類によっては2個のボールで行うものもあります。今回はその2個のボールを使ったトリックの解説をしていきたいと思います。お手玉をやったことがある方には馴染みのあるトリックだと思います。

【3つのスタイル】

このトリックには3つの投げ方があります。片手で2個ボールを持ち、身体の中央から外側に向かって投げるものを「ローリングアウト」と呼び、逆に外側から身体の中央に向かって投げるものを「ローリングイン」と呼びます。また、2個のボールが垂直に上下運動するものを「コラム」と呼び、少し変わった投げ方のトリックもあります。今回は「ローリングアウト」の練習方法を書いていきます。

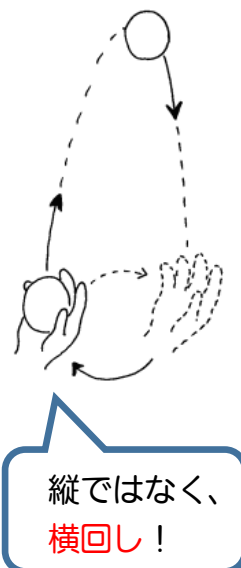


【練習方法】

まずは1個のボールを使って練習していきます。右手にボールを持った状態から、そのボールを真上より少し右側に投げてみます。投げる高さは頭の上くらいまでで、目線は頂点を見るようにします。ボールの軌道は内側から外側へ、楕円を描くようにします。ボールの投げる高さや手の動かし方が一定になるように意識しましょう。

1個での練習に慣れたらボールを2個に増やしましょう。片手で2個のボールを持ち、まず1個目のボールを1個のときと同じく頭の上くらいの高さまで投げます。このボールが軌道の頂点に達したときに2個目のボールを投げましょう。

最初のうちは2個目のボールをキャッチしたら、一度そこで止めて、最初からまた再開してみます。だんだん動きに慣れてきたら2個目をキャッチする前に再度1個目のボールを投げます。スムーズに行くとボールは同じ軌道をぐるぐる回ります。



もっとも起こりやすい失敗は「ボール同士の衝突」です。原因としては、ボールを外側ではなく垂直に投げていることがあげられます。外側に投げるのは慣れるのに少し時間がかかります。最初はボールを高めに投げて練習すると良いでしょう。



今後のために、利き手側でできるようになったら逆の手でも練習してみましょう。両手でできるようになったら片手に2個ずつ持つて行う「4ボールファウンテン」というトリックを練習することができます。ぜひ試してみてください。

失敗は成功のもと!

諦めずに何度もチャレンジしましょう!