

# 利き手を変えてスポーツをする

ME2208 高橋 尚太郎

## 1 はじめに

私は、生まれつき右利きだが、左利きでスポーツをすることがある。その理由は、練習をして左利きに転向したからだ。私は、柔道と野球とハンドボールを左利きで行う。そこで、本発表ではスポーツの利き手を転向した経験から、私自身が感じたこと、考えたこと、興味があって調べたことを述べる。具体的な内容は、“利き手を転向して良かった”と感じたスポーツの選出と、利き手の転向に関する調査である。

## 2 発表の概要

- 利き手を転向した理由
- 利き手を転向して良かったスポーツ
- 利き手の転向方法
- 結論

## 3 利き手を転向した理由

利き手の転向は、それぞれ時期が異なり、順番がある。転向した順番に経緯を説明する。

### 3.1 柔道

私は、柔道を始めてすぐ(小2頃)に、先生の勧めで左利きに転向した。先生が転向を勧めた意図は、引き手(相手の袖を持つ手)を利き手の右手にすることで、組み手を有利にするためだったと推測される。

### 3.2 野球

私は、野球を習い始める前(小3頃)に、親の勧めで左利きに転向した。理由は2つあり、1つ目は親が誤って左投げ用のグラブを購入したことだ。2つ目は、私が左手でもボールを投げているのを見て、野球で左投げは有利になるから勧めてくれたそうだ。打撃は、左右を転向してもしなくても良かったが、左投右打は野球で不利であるため左打ちにした。

### 3.3 ハンドボール

高専1年次に始めたハンドボールは、野球の投げ方が参考になったため、既に転向している左投げですることにした。

## 4 転向して良かったスポーツ

### 4.1 柔道

柔道をするにあたって、利き手を転向することで、組み手は改善された。さらに、元来の右の技も掛けられるため、左右の技を使えるようになった。柔道の競技中は、使う技の利き手は自由である。そのため、左右のどちらの技を相手に掛けるかは戦略にすることができる。柔道の戦略のイメージをを図1に示す。

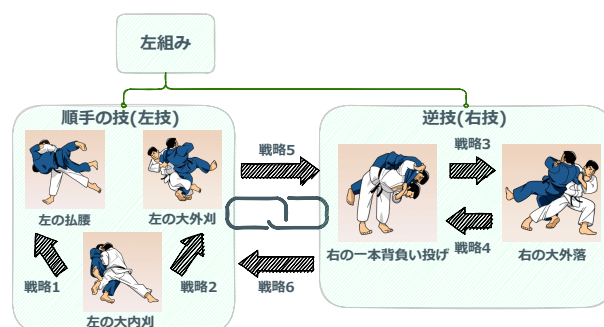


図1 柔道の戦略のイメージ [1]

### 4.2 野球とハンドボールについて

野球において、利き手を転向したことによる恩恵は、柔道と比べて少ない。打撃の面では転向前よりもバットコントロールがしやすくなった。守備に関しては、ポジションが外野であったため、転向前と比べて有利になったことはない。野球は、役割が分担されている団体競技のため、個人のパフォーマンス向上よりもチームで連携することが戦略になる。つまり、個人が利き手を変えることは、戦略として意味が薄いと考えられる。ただし、スイッチヒッターは例外だ。ハンドボールにおいては、メリットどころかデメリットが挙げられた。それは、サイドポジションからのシュートが打ちにくいことだ。

## 5 方法

この章では、利き手を変えてスポーツをする方法について解説する。また、イメージトレーニングの概要を図2に示す。

### 5.1 イメージ通りに体を動かす

利き手を変える直感的な方法は、元の利き手の動きを反対側で真似ることだ。それは、利き手と反対の手を左右対称に動かすことを意味する。この行動で大切なことは、利き手と反対を使うときのイメージを明確にすることだ。[2] 私は、この方法を柔道と野球で試した。柔道と、野球の打撃は上手くできたが、野球の投球動作が上手くできなかった。そこで、利き手を変更する方法ではなく、利き手に応じた体の使い方に着目して調査を行った。

### 5.2 人体は左右対称ではない

人体は脳の命令によって制御される。脳は右脳と左脳があり、右脳が左半身、左脳が右半身を制御する仕組みになっている。よって、右利きの動作は、左脳の働きが起因する。逆に左利きの動作は右脳の働きが起因する。また、右脳と左脳は、それぞれ思考の役割が異なる。左脳が論理的思考を、右脳が直感的思考を司る。つまり、利き手を変えることは、思考の役割が異なる脳を使って身体を動かすことだ。すなわち、普段から使っていない脳を使うため、一般的には困難であることが分かる。さらに、人体は構造上左右非対称である。なぜなら、内臓の位置が左右非対称であるからだ。そのため、総合的な人間の重心の位置は左右非対称となり、バランスの取り方が左右で異なる。[3] 利き手を変えるためには、これらの非対称性を考慮したトレーニングにより、体を思い通りにコントロールできると考えられる。

### 5.3 脳を使う

スポーツをする時には、イメージトレーニングをすることがある。イメージトレーニングは、実際には動かず“頭の中で”体を動かすイメージを行うことである。[4] 図2にイメージトレーニングの概要を示す。これを利き手を変えることに応用する。つまり、利き手が逆の人の動きを観察し、それを見ながらイメージを作り、自分の動きを重ね合わせる。これだけでは、左右対称の動きになるので、利き手に応じて体の重心移動のさせ方を調整する。これらで形を作ることができたので、力加減を調整する。

### 5.4 バランスを取る

ここでは、野球の制球難を改善するための利き手に応じたバランスの取り方(重心移動のさせ方)について解説する。[3]

- 右の場合、直線運動で(ストレートパンチを打つイメージで)重心を真っ直ぐ移動させる。
- 左の場合、回転運動で(フックパンチを打つイ

メージで)重心を回転させながら移動させる。これは、左利き独特の体の回転を活かしたボールや打撃や技に繋がる。

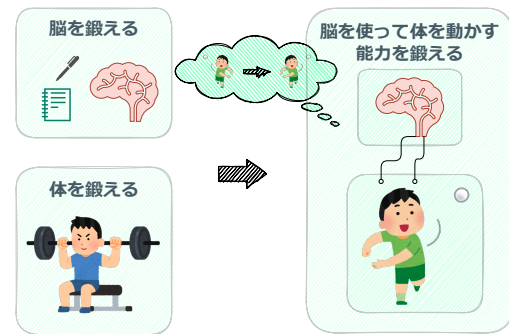


図2 イメージトレーニングの概要

## 6 まとめ

本発表では、私が利き手を変えてスポーツをした経験から体感したことや、感じたことについて報告した。利き手を変えることで、有利になったり、競技をしやすくなったスポーツと、逆に競技がやりにくくなったスポーツがあることが明らかになった。また、利き手を変えることに苦労した体験から方法を調査した。その結果、利き手の転向は、動きのイメージだけではなく、人体の非対称性に考慮した、体の動かし方が重要であることが明らかになった。利き手が違うと、便利に感じたり、そうでないときもあるが、利き手を意識するときには、”利き手は個性である”ということを心に止めて頂きたい。

## 参考文献

- [1] 【柔道チャンネル】柔道技解説。  
<https://www.judo-ch.jp/dictionary/technique/> (参照 2022 年 6 月 20 日)。
- [2] 武井壮の両利き理論。  
<https://www.youtube.com/watch?v=YluJhW0FYcM> (参照: 2022 年 6 月 20 日)。
- [3] 野球専門・動作解析サポート BASEBALL ONE, 右ピッチャーと左ピッチャーは投げ方が違う?!  
<https://www.youtube.com/watch?v=0v18Nh0CCC0>. (参照: 2022 年 6 月 20 日)。
- [4] 【緊張をほぐす方法】プロアスリートから学ぶ『イメージトレーニング』のやり方 — ビジネス×スポーツ『MELOS』, MELOS (メロス).  
<https://melos.media/business/39535/> (参照 2022 年 6 月 20 日)。