

コンタクトジャグリング 技術解説書 ver1.0

基本技とその練習方法

2013/07/06

JCJC 実行委員会

著：やなぞー

HP：<http://www.youtube.com/user/yanazoCJ>

目次

はじめに	5
なぜ続けられないか	6
ボールの選び方	7
ボールの種類	7
サイズ、重さ	10
お勧めのビデオ	12
腱鞘炎について	13
アイソレーション	14
アイソレーション全般のポイント	14
グリップ	17
エニグマ	18
スクイーズアップ	20
フィンガーロール (クロスハンド)	21
フィンガーロール	22
パームサークル	23
アイソレーションの見た目	25
ボディーロール・ストール	26
STEP1	26
クレイドル	26
エルボーストール	29
アームロール初歩	33
アームロール初歩+エルボーストール	36
STEP2	38
バタフライ (ハーフサークル)	38

バックトゥーパーム／パームトゥーバック／パームトゥーパーム	41
アームロール：インサイド・アウトサイド切り替え	43
バーティカルパームサークル	47
バックトゥーバック	49
ハーフチェストロール／チェストロール	51
アームロールの組み合わせ	55
アームロール・バタフライ	55
アウトサイドアームロール・クレイドル	55
アームロールアイソレーション	55
フォールディングライン（動画）	56
手のひら／クレイドルの受け渡し＋バタフライ（動画）	56
STEP3	57
バタフライ（∞軌道）	57
コラム：バタフライの難易度	58
コラム：バタフライの発展（動画）	58
セルフチェストロール	60
ショルダーロール	61
オーバーザヘッドロール（ブリッジ）	62
ツイストアームロール	65
コラム：ロールと肘	66
セルフビハインドザネックロール	67
バタフライとフォールディングライン（片側）の組み合わせ	68
ビハインドザネックロール	71
コラム：Tony Duncan	73
STEP4：2 ボール	74
基本的な考え方	74

必要な技術.....	74
2 ボールアームロールアシンクロ	76
2 ボールアームロールシンクロ	78
2 ボールフォールディングライン	79
2 ボールチェストロール+バタフライ	80
2 ボールチェストロール	81
2 イン1ハンド	83
番外	84
ヘッドロール	84
JCJC	86
更新履歴	87

はじめに

コンタクトジャグリングに興味を持った人のうち、ほとんどの人はすぐに辞めてしまいます。やってみただけで面白くなかった、というのであれば仕方ありませんが、練習方法が正しいのかわからない、上手くなった実感がわからない、モチベーションが保てない、といったような理由で辞めてしまう人がとても多いように思います。今は YOUTUBE などでコンタクトジャグリングの動画も多くありますし、サークルなどでも何人かはコンタクトジャグリングをやっている人を見かけます。ですが、どのような練習をすると上手くなるのか？ どういう順序で練習すれば良いのか？ といった情報はあまり共有されておらず、いつまでやってもあまり上手くならない、できることが増えない＝つまらない、という状況に陥りやすいのではないかと感じています。

そんな状態が長いこと続いているように思ったことから、今回コンタクトジャグリングの練習方法について、私個人の経験を文章にまとめることにしました。全ての人に当てはまるとは限りませんが、少しでもコンタクトジャグリングを楽しむヒントになればと思います。

この本に関して、ここがわからない、やり方がわからない技がある、などのご意見がありましたら、ツイッター、メール、ブログまでご連絡ください。

<http://jcmc.exblog.jp/>

<https://twitter.com/JCJCyoyogi>

jcmc.yoyogi[at]gmail.com [at]を@に変えてください

なぜ続けられないか

冒頭で「コンタクトジャグリングはみんなすぐ辞めてしまう」ということを書きましたが、これはほかのジャグリングに比べても“やってみただけど続かなかった人”が多いと思います。私はコンタクトジャグリング以外にトスジャグリングもやっていますが、コンタクトジャグリングと比べると以下の点が大きく違うと感じました。

- 成功／失敗がわかりやすい
 - つまりは落としたり失敗
- 目標を立てやすい
 - 例えばキャッチ数、連続で成功するなど
- 始めたばかりでも比較的できる技が多い
 - カスケード、テニス、ハーフシャワー、ミルズメスなど
初めてから数週間でそれなりにできることが増える

コンタクトジャグリングは、アイソレーション、ロール、ストールが基本的な要素となっていますが、成功／失敗というよりも綺麗／汚い、安定／不安定という評価基準の技が多く、自分が上手くなったか実感しにくいいため、今ひとつ目標も立てづらいです。また、初期にできる技の種類が現状あまり多いとはいえ、そのあたりも続けにくい原因かと思っています。例えば、定期的に自分の動画を撮影するなどして客観的に自分の状態を確認する機会を設けると、上達を実感しやすいかもしれません。コンタクトジャグリングをやる人が増えれば、このあたりも改善されていくのではないかと期待しています。

ボールの選び方

コンタクトジャグリングを始める時にまず悩むのが、どの道具を選べば良いかということです。見た目もサイズも重さもさまざまな種類のものが販売されており、どれを選べば良いかわからなくなってしまうでしょう。そこで、まずは道具の選び方を説明していきます。

ボールの種類

コンタクトジャグリング用のボールは、大きく分けると「クリスタルボール系」と「ステージボール系」に分けられます。種類と利点、欠点を以下の表にまとめてみました。

	クリスタルボール系	ステージボール系
種類	クリスタルボール	ステージボール MB ステージボール PLAY コンタクトボール リジッドボール ベルベットボール ボディーローリングボール デカボール など
利点	アイソレーションが映える	当たっても痛くない 落としても問題ない
欠点	落とすと傷が付く 物を燃やすことがある	アイソレーションが難しい
その他	重い	軽い グリップが強い
適正	アイソレーション向き	ボディーロール向き

クリスタルボールは、アイソレーションを美しく、不思議に見せるためのボールと言って良いでしょう。またアイソレーションはある程度重さがある方がやりやすいので、アイソレーションをメインでやりたい場合、クリスタルボールを選ぶと良いでしょう。一方で、床に落とすと床もボールも傷つくことが多く、落とすのを怖がりすぎてフォームが崩れる、思いきった練習ができないといった人を多く見かけます。できれば1つは練習用として、傷がついてもしょうがないと割りきってしまうのが良いと思います。

クリスタルボールは非常に硬く重量もあるので、物を壊したり、他人や自分がケガをする危険性が大きい道具です。また、日なたに置いておくと虫眼鏡の要領で日光を集めてしまい、下手をすると火事を起こす危険性もあります（実際に布団を焦がしたりした知人もいます）。保管や練習環境など、取り扱いには十分注意してください。

ステージボールの利点としては、樹脂製でそれほど重くないので、体にあたり床に落としたりしてもダメージが少ないことがあげられます。そんなの当たり前だろうと思うかもしれませんが、これが意外と重要なことで、特に難易度の高いボディーロールをする時にクリスタルボールの硬さや重さからくる恐怖心はかなりの負担になります。また、体や床にバウンスさせるといった、クリスタルボールではできない使い方も可能なため、動きの種類自体はステージボール系の方が多くなると思います。ボディーロールをメインでやりたい方はこちらを選ぶと良いでしょう。一方で、ボール自体が軽く、見た目には特に不思議さがないので、アイソレーションを上手く使うためにはクリスタルボール以上に高い技術力、構成力が求められます。ただ、クリスタルボールに比べて軽く取り回しがしやすいので、エニグマなど、こちらの方が向いている動きもあります。

ほかのボールとしては、メタルボールと言うものがあります。性質としてはクリスタルボールとステージボールの中間くらいで、それなりにアイソレーションが映え、それほど重くないので腕への負担もクリスタルボールほどではありません。注意点としては、硬い床などに落とすと、ボールが凹んで表面が歪んでしまうことです。重さはステージボールよりやや重いくらいですが、非常に硬いため使用感はだいぶ異なります。使っている人をほとんど見かけないので一般的なことはあまり言えませんが、見た目が気に入ったのならば選択肢に入ると思います。東急ハンズなどでも購入することができます。

サイズ、重さ

販売されているボールのサイズは 70～120mm、重さはクリスタルが 280～700g、ステージボール系が 150～300g くらいです。70, 75mm は基本的にマルチボール用です。サイズによる違いはこんな感じです。

- 大きい：ロールが楽。
- 小さい：ストールが楽。ロールが難しい。
- 重い：アイソレーションが楽。指への負担が大きい。
- 軽い：扱いやすい。

クリスタルボールの主流は 90～100mm です。90mm と 100mm だと 180g くらいの差があるので、重すぎる、軽すぎると思ったらボールを変えてみましょう。ステージボール系については重さや硬さがそれぞれ違うので、以下の表を参考にしてください。個人的にはスタンダードなステージ MB か PLAY の 100mm をお勧めします。もちろん実際に触ってみるのが一番です。

ボール	直径 (mm)	重さ (g)	使ってみた感想
ステージボール MB	100	180	一番標準的だと思うのでこれを基準にします。 ※ただし購入時期によって硬さや色が結構変わります。
ステージボール PLAY	100	260	MB よりも重さがあり、やや硬い。MB よりも作りが荒く、継ぎ目が目立つ場合がある。
リジッドボール	100	285	押してもほとんど凹まず、ゴムの塊といった感じ。

コンタクトボール	100	140	最も軽い。プラスチックのような硬さ。
PM ステージボール	100	200	MBに近いが、皮が柔らかくボヨボヨしてよく跳ねる。
ソフトステージボール	100	180	MBに近いが、皮が柔らかくよく跳ねる。(重さの分 PM ボールよりは皮が薄いような気がする。)
RF ステージボール	100	180	未使用
ベルベット コンタクトボール	100	265	未使用
Renegade ステージボール	100	170	ものすごく硬い、ゴムのような硬さ。
ボディーローリングボール	125	300	でかいステージボールMBといった感じ。
デカボール	125	240	ボディーローリングボールと同サイズだが、やや硬めで皮が薄い気がする。
シリックスボール	100	280	中に液体シリコンが入っており、かなり独特な転がり方をする。弾まないため、ヘッドキャッチなどはやりやすい。

販売店：株式会社ナランハ <http://www.naranja.co.jp/>

RAD FACTOR <http://radfactor.shop-pro.jp/>

お勧めのビデオ

最近では YOUTUBE などでも色々動画もありますが、DVD を購入する場合は、

- コンタクトジャグリング Part1,2
コンタクトジャグリングの技が詳しく解説がされた DVD
- In Isolation
10 名以上のコンタクトジャグラーによる演技が見られる。
をお勧めします。

YOUTUBE (敬称略)

おこたんぺ : <http://www.youtube.com/user/okotanpe>

KOMEI : <http://www.youtube.com/user/komeiaoki>

Tony Duncan : <http://www.youtube.com/user/tonyjuggles>

TekuFlat : <http://www.youtube.com/user/TekuFlat>

Santi : <http://www.youtube.com/user/santimalabari3M>

Cyrille Humen : <http://www.youtube.com/user/CyrilleHumen>

Kyle Johnson : <http://www.youtube.com/user/jugglelulz>

Mr Om: <http://www.youtube.com/user/AyaContemporaryCircu>

Joseph Viatte : <http://www.youtube.com/user/JugglingForCake>

Thierry Fremaux : <http://www.youtube.com/user/timo731>

Tommaso Panagrosso : <http://vimeo.com/user12161250>

腱鞘炎について

ジャグラーがよくなる怪我として腱鞘炎があります。要は指や手首を使いすぎて炎症を起こしてしまうのですが、厄介なのは一旦腱鞘炎になると癖になってしまい、高確率で再発するということです。治療方法としては、とにかく腱鞘炎になった部分を使わないように長期間休めるくらいしかありません。私はその辺の知識はあまりないので、詳しい症状や予防法は個人で調べていただきたいのですが、重要なのはコンタクトジャグラーが腱鞘炎になる確率が非常に高いということです。特にマルチボールのコンタクトをしている人や、アイソレーションの練習で指先を使うことが多い人は腱鞘炎になりやすいようです。練習し過ぎると腱鞘炎になることを知っていて、なお練習を続けるのは本人の自由なので別にいいのですが、それを知らないままに練習して後悔する人が出るのは悲しいので、ここに書いておきます。練習をしていて手首や指に痛み・違和感を感じたら、とりあえず何日か練習を休み、それでも改善しなかったら医者に行きましょう。大多数の人はそんなに急いで上手くなる必要はないですし、無理して結局練習を休むことを考えたら、予防をしっかりと行ないたいところです。

アイソレーション

アイソレーションは、手の動きに対してボールの位置を変化させないようにする技術です。コンタクトジャグリングの特徴的技術であり、ボールに浮遊感をもたせるなどの効果があります。

- 普通にやったらボールが動く動作を、腕や手を動かすことでボールが静止した状態を保つ

ことが基本となります。ここでは、代表的なアイソレーションについて解説していきます。

アイソレーション全般のポイント

アイソレーションをやるからには、できるだけ綺麗に見せたいと思います。その為に、いくつか練習のポイントがあるので紹介します。

- 腕の高さ

アイソレーションはどのくらいの高さでやるのが良いのでしょうか？ほとんどのアイソレーションは、正面からみた時に見栄えが良い形なので、よほど段差があるような場所でない限り、だいたい胸のあたりが一番見栄えがよく見えると思います。顔まで持ってくると腕を動かせる範囲が狭いですし、腰の近くまで持ってくるとやりにくいというえに常に顔が下を向いてしまい、全体的見栄えが悪くなります ([動画](#))。また、ボディーロール、ストールはこの高さがやりやすいため、それらの高さ揃えておくと技同士のつながりが非常にスムーズになります。というわけで、胸くらいの高さで行うことをお勧めします。

- ボールの位置を確認

練習しながら、ボールが動いていないか確認する方法を幾つか紹介します。

1. ボールに映っている風景や、ボール周囲の風景が変わらないか
2. 鏡に印や線をつけ、その印とボールの位置関係が変わらないか
3. 動画を撮影して確認

普段の練習では1,2を確認しながら行い、時々3で指、目線、体の動きも含めた全体の見た目を確認すると良いでしょう。

また、左右のブレより上下のブレに気をつけましょう。ボールが同じ高さであれば多少左右にずれても浮遊感は損なわれませんが、上下にずれると浮遊感が薄れる場合が多いです。

- ゆっくり行う

手を急いで動かさないようにしましょう。アイソレーションは結局ボールを転がしているので、あまり早く動かすと、ボールの回転が手の動きについてこれずに手の上で滑ってしまいます。滑るとボールの位置がぶれるので、アイソレーションが汚くなります。まずはちゃんと転がして行うことを意識しましょう。もちろん上達すれば速さの上限もわかってくるので、速くやっても綺麗に行えます。

やり方がよくわからない、ちゃんと転がせないのをごまかすために早く手を動かすのは（今はそれほどでもないですが）非常によくある間違いで、これを続けてもアイソレーションは上手くならないと思います。ゆっくりできるかは、ちゃんと転がせているかの確認でもあるので、時々普段よりゆっくりやってみると、苦手な部分を確認することもできて非常に有効な練習になります。

- 動きの大きさ

アイソレーションの種類にもよるのですが、手はボールに対して大きく動かした方が見栄えが良くなります。詳しいやり方は個別に紹介しますが、静止したボールに対して手が大きく動くことで、ボールと手のズレが大きくなり、静止状態が強調されます。ただし、大きい動きとアイソレーションの両立は難しいので、適度にバランスを取っていく必要があります。

グリップ

解説 (動画)

最も単純なアイソレーションで、ボールを持ったまま、ボールを動かさずに腕を動かす技です。色々なバリエーションがあるので、最も基本的なものを紹介します。

練習法

この技では手首の移動がポイントなのですが、それほど大きめに動かす必要はありません。確かに大きく動かした方が、ボールと手の動きの差は大きくなるのですが、その分ボールが動きやすくなります。簡単なやり方は動きを3段階に分けて

1. ボールを持つ
2. 手首を少し上げる
3. そのまま手を横に倒す
4. 1に戻る

これくらいの動きで十分アイソレーションとして成立します。



エニグマ

解説（動画：[エニグマ 1](#)、[エニグマ 2](#)）

エニグマは見栄えの割に簡単でバリエーションも豊富なため、非常に人気のあるアイソレーションです。この技はやり方を理解できればすぐ形にはなります。

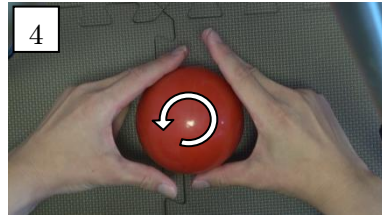
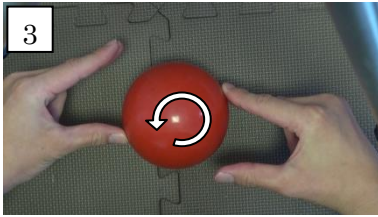
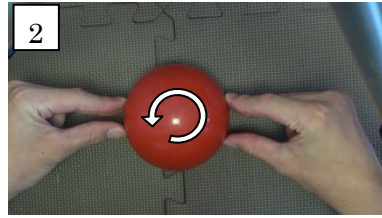
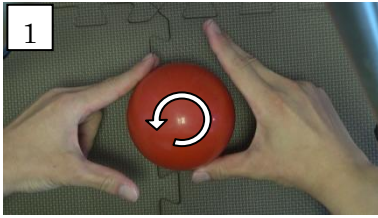
練習法

とにかくやり方を知ることが第一です。まずボールを持つ指は、親指と人差し指、中指です。別に親指と人差し指だけでも、薬指も使っても良いのですが、この3本をとりあえず基本とします。ぱっと見でこの技はボールを両手の4点で支えているように見えますが、実際はそれぞれの手で1点ずつ、合計2点でしか支えておらず残りの2点はボールに触れていません。また、ボールは常に同じ方向に回転しています。手順としては

1. 右手：親指、左手：人差し指、中指 でボールの5時、11時くらいを持つ
2. 手を横にスライドさせてボールを回転させ、右手：人差し指、中指、左手：親指に持つ指を切り替える
3. 手を横にスライドさせて、右手：親指、左手：人差し指、中指に持つ指を切り替える（ボールの回転は2と同じ方向）
4. 1に戻る

（動画：[エニグマ 1 解説](#)）

になります。



最初は動きに混乱すると思うので、ゆっくりひとつひとつやってみましょう。上の動きを覚えたら、ボールを支えるのに使っていない方の指を、ボールの近くに持ってくるだけでOKです。クリスタルボールは重くて滑りやすく、指で支えるのは大変なので、ステージボールのようなグリップがあって軽いボールの方がやりやすいです。見た目を綺麗にするためには、ボールを動かさないこと以外に指の形があります。使っていない指をどうするのかは、人によって色々やり方があるので、鏡や動画を見ながら自分で綺麗だと思う方法を探してみてください。

バリエーションとしては、2,4で手を横ではなく上下に動かしてボールを前回転させるものもあります（動画：[エニグマ2解説](#)）。こちらの注意点は、親指は常に体側、人差指、中指は常にボールの前側にあるということです。

エニグマのポイントは、

- 実は2箇所しか支えていない

という点にあるので、工夫次第でさまざまなバリエーションが生み出せます。

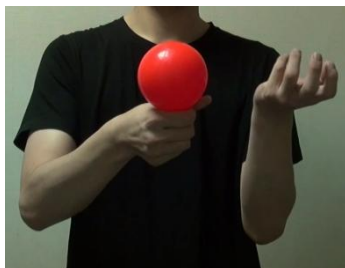
スクイズアップ

解説 (動画)

スクイズアップは、ボールに小指から順番に指を当てていき、手を握るようにするアイソレーションです。

練習法

まずは、ボールを持たずに指の動きを確認しましょう。小指から親指まで順番に指を閉じていきます。ボールがある場合も指の動きは同じで、小指から人差し指まで指を閉じながら指の上でボールを転がしていきます。ここで注意するのは親指です。普通に閉じると親指の第2関節あたりがボールをこすってしまうので、親指は最後にボールの下から添えるように閉じるようにします。また、指の第1関節あたりをボールが通るのがポイントで、あまり手のひらに近い側を通るとボールが手のひらに触れる形になってしまい、スムーズにできません。練習しながら、転がる位置や指の閉じ方を調整して行きましょう。



フィンガーロール（クロスハンド）

解説（動画：[下から取る](#)、[上から取る](#)）

（名前は適当ですが）手をクロスさせて左右の指の上を交互に転がしていくアイソレーションです。

練習法

この技は、ボールの回転方向、クロスで上下で4パターンあります。

1. 右手の小指→親指に転がして、右手の下から左手をクロスさせてボールを取る
2. 右手の小指→親指に転がして、右手の上から左手クロスさせてボールを取る
3. 左手の小指→親指に転がして、左手の下から右手クロスさせてボールを取る
4. 左手の小指→親指に転がして、左手の上から右手クロスさせてボールを取る

できるパターンが多いと、ほかの技との組み合わせをよりスムーズにできるかもしれません。

この技では、フィンガーロールと違って指の上を転がすような動きをするので、指を完全に閉じる必要はありません。それぞれの手で、少し指を曲げて、隣の指にボールを転がす動作の繰り返しになります。難しいのはボールの受け渡しで、人によってやり方が違います。私の場合、下からクロスさせる時は、親指がクロスするようにクロスさせ、親指と人差し指でボールを受け取っています。上からクロスさせる時は、ボールを持っている手の親指と受け取る側の人差し指が接するようにクロスさせています。親指を使わずにやる人もいるので、色々試してみてください。

フィンガーロール

解説 (動画)

両手をくっつけた状態で手のひらを上に向けて、指を片側から順番に閉じていき、その動きでボールをアイソレーションさせます。

練習法

この技は、最初は指の動きが難しいので、特に指だけの練習を最初にした方が良い技です。

1. 両方をつけて、片手の小指からもう片方の手の親指まで順番に閉じる／開くを練習する (動画)
2. ボールをのせて、1と同じように指を閉じて、手の上でボールを左右に動かす練習をする。この時ボールは、人差指と、親指の先端で支えるところまで転がすと動きが大きくなり見栄えが良い (動画)
3. 2を行いながら手を左右にスライドさせてボールをアイソレーションさせる

この技も、フィンガーロール (クロスハンド) と同様に、手のひら側より第1関節よりの位置を転がした方がやりやすいです。まずは1,2を練習して、スムーズに転がせるようになったら3の練習に入りましょう。この技でよくやってしまいがちなのが、両手で水をすくうような手の形で転がそうとすることです。この状態だと、ボールが転がる距離がほとんど稼げない、手のひらが斜めになっているためボールの動きが上下する、といった理由でまともにアイソレーションができません。両手のひらを平らにすることを意識して練習しましょう。

パームサークル

解説 (動画)

パームサークルは、手のひらの上でボールを転がして行うアイソレーションで、アイソレーションの中でも人気のある技だと思います。ただ難易度がやや高いというか、エニグマやスクイーズアップなどに比べて形になるまで時間がかかる技です。

練習法

まずは、手のひらの上でボールを回せる（パームスピン）ようになる必要があるのですが、とりあえずやってみても上手く転がらないと思います。そこで、最初の練習方法としては、分割練習と2個ボールを使う練習があります。

- ・ 分割練習 (動画)

パームスピンを分割して練習します。

1. 人差指と親指の間にボールをのせる
2. 親指を少し動かして、人差指と中指の間にボールを移動
3. 人差指を少し動かして、中指と薬指の間にボールを移動
4. 中指を少し動かして、薬指と小指の間にボールを移動
5. 薬指を少し動かして、ボールを手のひらに移動
6. 手を少し傾けて1に戻る

この手順で少しずつボールを回していきます。慣れてきたら徐々に連続して動かせるようにしていきます。ボールがのる位置は、これまでと同様に第1関節あたりが見栄えが良くなるのですが、クリスタルボールだと重さがあるので、最初はそこまでこだわらなくても問題ありません。

- ・ 2 ボールで練習 ([動画](#))

65～75mm くらいのボール 2 つで練習します。2 つのボールを手の中で回す練習をするのですが、最初はちょうど 2 つ持てるくらいのクリスタルボールで練習すると良いと思います (クリスタルボールが手元になかったので、動画では別のボールを使っています)。2 つのボールは接触していてよく、1 つだけで練習するよりも回す感覚がつかみやすいと思います。回す向きは人によって違いますが、私は右手なら上から見て反時計回り、左手なら上から見て時計回りで行なっています。1 つのパームスピンは、2 つのパームスピンの片方をのぞいた形なので、2 つができれば 1 つでもできると思います。接触して回せるようになったら、離しても回せるように練習してみましょう。

これらの練習は、指の動きを身に付けるためのものなので、どちらかができればもう片方もそれなりにできるようになっていると思います。どちらかができるようになったら、アイソレーションするための練習をします。こちらも 1 ボールと 2 ボールどちらでも練習ができますが、やり方は単純で、パームスピンしながら、パームスピンの回転と同じ回転方向に手を動かす、となります。

(動画 : [1 ボール](#)、[2 ボール](#))

パームサークルを綺麗するためのポイントは

- ・ 上下のブレを無くす

アイソレーションができるようになってきたら、上下のブレをなくしていきましょう。特に、指から手のひらに転がる部分や手のひらから指先に転がる部分はガタつきやすいです。

- ・ なるべくパームスピンの直径を大きくする
ボールと手の動きのズレを大きくするため、「第1関節を通るように回すと綺麗になる」というのはこれが理由です。ただ、外側を回しすぎると不安定になったり、ルートによっては上下のブレが出てしまうので、バランスを調整していきましょう。
- ・ 手のひらにボールがある時は指をしっかり開く
ボールが手のひらにある時、指が曲がっているとボールが隠れてしまい、アイソレーションがわかりにくくなってしまいます。
- ・ 一定速度で動かす
途中で早くなったり遅くなったりすると、ボールがぶれやすく、見た目もあまり良くありません。

これらの練習として、ゆっくりパームスピン、アイソレーションをしてみるとというやり方が有効で、ブレや苦手な部分が見えやすいので、時々練習して自分のアイソレーションを確認してみましょう。

アイソレーションの見た目

自分と誰かのアイソレーションを比べた時、ボールのぶれ方はそれほど変わらないのに印象が大きく違うことがあります。そういう時は、指の動きや手の形、動かす速さ、腕の高さ、目線、などボール以外の部分を観察してみましょう。

ボディーロール・ストール

ボディーロールは体の上でボールを転がす技術、ストールは体の上でボールを止める技術です。アイソレーションとの組み合わせ、トスジャグリングとの組み合わせなど、さまざまな使い方があります。

STEP1

この章では、最も基本的な技である、クレイドル、バタフライ（ハーフサークル）、エルボーストール、簡単なアームロールの解説をします。

クレイドル

解説

クレイドルとは、人差指と中指を少し広げ、その上にボールを置く、コンタクトジャグリングの基本状態の一つです。では、なぜこの状態が基本状態なのでしょう？

まず、指先からボールを転がし始める場合を考えてみましょう。指先から転がしたいので、まずは指先でしっかりボールを支えたいところですが、指先をぴったり揃えた状態では、なかなかボールの位置が定まらず、すぐに落としてしまうと思います。そこで、ボールを固定する凹みを作るため、人差指と中指を広げた状態がクレイドルになるというわけです。だったら中指と薬指でもいいんじゃないかと言う方もいるかもしれませんが、それでも問題ないかもしれません。ですが、個人的には日常生活で比較的使用頻度の高い人差し指を使った方がやりやすいと思います。

練習方法

ボールを人差し指と中指の間にのせます。まずはこの状態に慣れることが大切です。例えば

- クレイドルの状態を手を左右に揺らす
- ボールを投げてクレイドルでキャッチする
- クレイドルからボールを投げて、逆手のクレイドルでキャッチする
- クレイドルの状態からボールを投げて、顔や胸などを触ってから逆手のクレイドルでキャッチする

などの練習方法があります ([動画](#))。

トスジャグリングができる方なら

- 2イン1ハンドしながら上記の練習をする
- キックアップからクレイドルでキャッチ
- カスケードの片手だけクレイドル

なども練習になると思います。



3本指クレイドルについて

DVD などでは、人差し指、中指、薬指の3本で支えるクレイドルも紹介されています。特にクリスタルボールを使っている場合、ボールの重さを支えやすく楽に感じるかと思います。ただ、個人的には2本指の

クレイドルに慣れておくことをお勧めします。クレイドルはここからボールを転がすための形なので、ボールを転がしやすい状態であることが理想です。例えばクレイドルから手のひらにボールを転がす（バタフライ）場合に、2本指ならばそのまま人差指と中指の間を転がせば良いのですが、3本指では中指の上を転がせないため、結局2本指と同じところを転がすようにしなければなりません。腕の方に転がす場合（アウトサイドアームロール）も、3本指からそのまま転がそうとすると、出っ張っている中指の骨の上を転がるためかなり不安定になってしまいます。なので、まずは2本指の方を練習することをお勧めします。



手の形について

クリスタルボールで始めた場合、意外とこのクレイドルが上手いかわからない場合があります。理由は単純で、重いクリスタルボールを指で支えるのが辛いからです。キャッチしようとする時に指が曲がってしまうとクレイドルが崩れてしまいます。手の形を変えないことを意識することと、どうしても重いと感じるならばボールのサイズを変えるなども検討しましょう。

エルボーストール

解説

ストールというのは、主に“体の何処かにボールをのせる技”を指し、頭ならばヘッドストール、肘ならばエルボーストールなどと呼ばれます。筋肉や骨、腱によって少しくぼみがある場所があれば、どんな場所でもストールができる可能性があります。ストールはクレイドルと同様、ロールを始めるための状態にもできますし、ストールしながら動いてみたり、ストール場所を次々と変えるだけでも一つの流れになります。トスジャグリングでは、ストールしながら別の技を行ったり、キャッチの代わりにストールを使ったりとさまざまな使い方をされており、ほかの技と組み合わせやすい技だと思います。ここでは、コンタクトジャグリングの中で最も基本的で、応用範囲の広いエルボーストールについて解説します。

練習方法

基本となるエルボーストールは、腕を伸ばした状態（写真左）と、腕を曲げた状態（写真右）の2種類になります。説明の都合上、この文章では腕を伸ばした状態をインサイド、腕を曲げた状態をアウトサイドと呼ぶことにします。

エルボーストールに限らずですが、ストールの練習は次の2ステップで行います。

1. ボールをのせやすい腕の形、角度を見つける
2. ボールがのったまま動いたり別のことをやったりして安定させる



1. ボールをのせやすい腕の形、角度を見つける

ストールは筋肉などのくぼみ・平らなところにボールがのる形になるのですが、当然筋肉の量やつき方は人によって違います。ですので、まずは自分がボールをのせやすい状態を見つける必要があります。

エルボーストールでボールがのる場所を見つけるためには、手首のポジションが重要になります。手首と肘がどう関係あるんだということを実感するため、ボールを持たずにインサイドエルボーストールの形に手を伸ばしてみてください。さて、その状態で肘の位置はそのままに、手首を上下させたり、手の甲が上を向くように手首をひねってみてください。肘は動かしていないのに、肘周辺の筋肉の形が変わるのがわかるのではないのでしょうか。これはアウトサイドでも同じで、手首の角度や向きによってのせやすい場所が変わってきます。まずは色々試してみて、ボールをのせやすい形を見つけましょう。

「色々試したけれどならない」という方は、腕全体が傾いていないでしょうか？ 腕の高さは大体胸の前くらいになります。

2. ボールがのったまま動いたり別のことをやったりして安定させる

ボールがのりやすい形は見つかったでしょうか？ 最初は、不安定でもとりあえずのりようになれば問題ないかと思います。のる場所がわかってもすぐには覚えられないですし、最初は少しバランスを崩しただけ

で落としてしまいます。ボールをのせた状態を覚える、慣れるために、

- ・ 腕を下ろした自然体からさっとストールできるか試してみる（ボールがのる形を覚えているかわかる）
- ・ のせたまま歩いてみる
- ・ 座ったり立ち上がったりしてみる
- ・ 回ってみる
- ・ ボールを見ないで色々動いてみる

など色々やってみましょう。このあたりができるようになれば、まずは十分だと思います。

練習を続けて余裕が出てきたなと思ったら、

- ・ わざと腕を揺らしたりして落とさないか試してみる
- ・ 投げたボールをエルボーストールしてみる
- ・ エルボーストールの状態で指先を動かしたり手首を回したりしてみる
- ・ ストールの状態からボールを投げて、逆手でストールする

などができるかやってみましょう。もしできるなら、ほぼ安定していると言って良いでしょう。

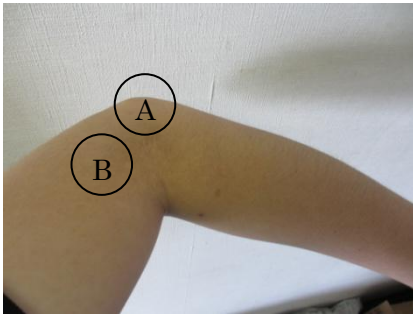
トスジャグリングができる人ならば

- ・ ストールした状態で逆手の2イン1ハンド
- ・ 2イン1ハンド、カスケードなどから1個エルボーストール

などを試しても良いかもしれません。安定してくれば、ストール場所から別のストール場所にボールを投げたりもできます（[動画](#)）。

筋肉のつき方

私が今まで見てきた限りでは、筋肉の量／つき方のどちらが原因かはわかりませんが、アウトサイドでボールがのる位置は2種類あるように思います。アウトサイドの状態にした時に前腕の筋肉がさほど盛り上がらない人は、肘の骨のやや内側（A）の位置にボールがのりますが、筋肉が盛り上がる人はやや上腕側（B）にのるようです。また、筋肉が盛り上がるはやや力を入れて凹みを作りますが、盛り上がらない人は手首を下げるなどして力を抜いて筋肉がより盛り上がらないようにした方がのりやすいようです。



アームロール初歩

解説

アームロールはボディールールの1つで、この文章内では手～肘のロールをこう呼ぶことにします。また、アームロールは大きく分けると2種類あり、クレイドル～アウトサイドエルボーストールの間を転がるものと、手のひら～インサイドエルボーストールの間を転がるものがあり、説明のため、前者をアウトサイドアームロール、後者をインサイドアームロールと呼ぶことにします。

アームロールの技としては、クレイドルから転がしてエルボーストールするとか、インサイドとアウトサイドを行き来するとか色々ありますが、まずは、どこを転がせば上手くいくかを知る必要があります。ここではそのための練習方法を紹介します。

練習方法

手を動かす方法と、ボールを転がす方法を紹介します。

- ・ アウトサイドアームロールその① ([動画](#))

アウトサイドの場合、クレイドルからアウトサイドエルボーストールまで転がして、落ちたボールをキャッチする練習になります。手順は以下の通りです。

1. クレイドルで手を胸の前あたりに持ってくる
2. エルボーストールの時と同じくらいの高さにする
3. クレイドルからアウトサイドエルボーストールに向かってボール

を転がす

4. 肘を通りすぎて落ちたボールをキャッチ

最初のうちはボールが途中で落ちてしまうと思いますが、それはどこを転がせば上手く転がるかがわかっていないからで、繰り返していくうちに上手く転がるルートがわかってきます。

初心者のうちに注意しなければならないのは

- 初速をつける時に腕全体を傾けない。手首や指先だけで少し勢いを与える。

ということです。2の状態ではクレイドルと肘は大体同じ高さになっているので、手首や指先ですこし勢いをつければ十分肘まで転がっていきます。ここで腕全体を傾けて勢いをつけようとする、ボールに勢いがつき過ぎてしまい、コントロールが難しくなります。「転がさないと」との気持ちから、つつい勢いをつけようとしてしまうのですが、実際のところそれほど大きな動きは必要ないのです。

• アウトサイドアームロールその② ([動画](#))

①で紹介したのはボールを転がす練習ですが、次は手の方を動かす方法を紹介します。

1. クレイドルで手を胸の前あたりに持ってくる
2. エルボーストールの時と同じくらいの高さにする
3. 水平を保ったまま、ボールが肘の上に来るまで手をスライドさせる
(体をややひねる)
4. 落ちたボールをキャッチ

そうなるように意識する必要はありませんが、ボールはアイソレーシ

ヨン気味になります。ボール自体に速度はつかないので、最初はこちらの方がやりやすいかもしれません。

- ・ インサイドアームロールの場合その① ([動画](#))

基本的にはアウトサイドその①の時と同じです。

1. 手のひらにボールをのせ、インサイドエルボーストールの時と同じ形にする
2. 手のひらからインサイドエルボーストールに向かってボールを転がす
3. 肘まで転がったら落ちたボールをキャッチ
注意点もアウトサイドと同様、勢いをつけ過ぎないこと、腕を傾け過ぎないようにすることです。

- ・ インサイドアームロールの場合その② ([動画](#))

こちらもやり方はアウトサイドその②と同じなのですが、腕を動かせる方向が違うので、腕の初期位置が少し異なります。

1. 手のひらにボールをのせ、インサイドエルボーストールの形から手を水平に体の方にスライドさせます（腕を曲げた状態）
2. ボールが肘に到達するまで手のひらを水平にスライドさせる（インサイドエルボーストールの形になる）
3. 肘まで転がったらボールをキャッチ
これも同様に、ボールがアイソレーション気味になります。

- ・ まとめ

ここで紹介した練習方法では、“どこを転がせば上手く転がるのか”を覚えることを目的としています。そのため、転がしてキャッチという

単純な方法をとっています。キャッチしたらキャッチした方の手で同じ練習をすると、左右交互に練習ができます。ポイントとしては、なるべく転がる部分が水平な状態で練習することです。

アームロール初歩+エルボーストール

解説（動画：[インサイド](#)、[アウトサイド](#)）

ここまで進むとだいたいお気づきだと思いますが、アームロール初歩とエルボーストールができれば、アームロールのあとエルボーストールで止める、エルボーストールからアームロールを始める、といった技ができるようになります。こちらも同様に、ボールを転がす場合（動画：[インサイド](#)、[アウトサイド](#)）と手をスライドさせてアイソレーション気味に行う方法があります。（動画：[インサイド](#)、[アウトサイド](#)）

エルボーストールから始める場合の初速のつけ方は、クレイドル／手のひらから始める場合と同様に、少しだけ腕を動かして勢いを与えてやる感じになります。大きく傾けたりといった動作は、これまでの説明と同様、ボールに勢いがつき過ぎて難易度が上がってしまいます。

ここで特にインサイドアームロールの場合気をつけなければならないのが、エルボーストールからアームロールを始める場合の腕の高さです。肘と違って手は動かしやすいので、知らず知らずのうちに手の高さが肘よりも大きく下がってしまい、ボールがしっかり転がらない場合があります（[動画](#)）。これは特にクリスタルボール使用者に多く、失敗しそうになった時に思わず腕を下げて取りに行くことを繰り返すうち、肘から転がす時は妙に角度がついて上手く転がっていない場合が多いです。不安な場合は動画に撮るなどして確認してみましょう。

コラム：左右差

コンタクトジャグリングの練習では、左右の手どちらも練習することが非常に重要となります。理由は、片手で完結している技が多いことがあげられます。例えばボール、クラブ、リングでは基本的に両方の手で同じことをするので、よほど偏った練習をするか難易度の高い技でない限り、自然と左右の手で練習しています。ほかの道具についても、基本的に3個以上の道具を扱うため、ある程度左右の手で練習することになります。ですがコンタクトジャグリングの場合、(少なくとも最初のうちは)使う道具が1つだけのため、基本片手だけの練習になります。つまり、両手で練習することを意識しないと、右手はいろいろな技ができるようになったけど左手では全くできない、という状態になる可能性があります。得意な方ばかり練習しないように気をつけましょう。

STEP2

STEP1 では、クレイドル、アームロールの初歩、エルボーストールを解説しました。これらができるようになると、肘から先のロールがある程度できるようになります。STEP2 では、STEP1 でできるようになった技の組み合わせを中心に紹介したいと思います。

バタフライ（ハーフサークル）

解説（[動画1](#)、[動画2](#)）

バタフライは人差指と中指の間を通してクレイドルと手のひらを往復する技です。コンタクトジャグリングの基本技の1つであり、最も重要な技術の一つでもあります。バタフライができない場合、ボールを指先まで転がしたら、そのまま戻すか逆の手に渡すなどするしかありませんが、バタフライができれば同じ手のインサイド／アウトサイドを変えるという新たな選択技が生まれます。また、片手だけでできることが増えるため、動きのバリエーションを増やすことにもつながります。

バタフライはボールの軌道が半円のものとは∞軌道を描くものがあり、ここでは前者をハーフサークル、後者を∞軌道と呼ぶことにします。∞軌道はハーフサークルの応用版なので、STEP2 ではハーフサークルの解説を行います。

ハーフサークルでは、腕の動きは肘を起点にして車のワイパーのような動きをします。ボールはクレイドルから手のひら、手のひらからクレイドルの往復の動きになります。

練習法（[動画](#)）

バタフライを初めてやる場合、ボールを指から離れないようにすることが難しいと思います。普通に形だけを真似した場合、途中ボールが落

ちてしまったり、手から離れてしまったりすると思います。ですが、最初はそれで問題ありません。どちらかと言うと、ボールがちゃんと人差指と中指にのって転がったかを気にすると良いと思います。練習の流れとしては、以下のようになります。クレイドルからスタートとすると

1. クレイドルから手をワイパーのように動かしながら、ボールを指先まで転がす
2. 途中でボールが指先から離れる（投げるような感じ）ので、指先でキャッチし手のひらまで転がす。最初は無理に指先で取らなくても良いが、手のひらまでは転がすようにする
3. 手のひら（指先ではない）から手をワイパーのように動かしながら、ボールを指先まで転がす
4. 途中でボールが指先から離れるので、クレイドルでキャッチ
5. 1,4 を繰り返しながら、だんだんボールが手から離れないように手のスピードを調整していく

要するに、最初は手から離れてしまっても良いから腕の動き、ボールが人差指と中指の上を転がる感覚を覚えて、だんだん手から離れないように調整していきます。

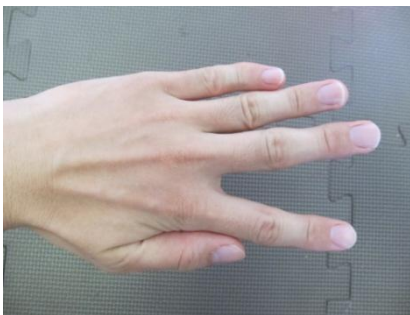
バタフライの練習で注意するのは、手の形です。特にクレイドルからバタフライする際に、指が曲がっている人が多いように思います。これはボールの重さからくるものなのか、ボールが飛んでしまわないようにという意識からくるものかはわかりませんが、結構な割合で見かけます。また、手のひら側に来た時にボールを握ってしまう人もよく見かけます。最初は不安なので思わず握ってしまう気持ちもわかるのですが、ボールはあくまで手にのっているだけ、ということ意識すると改善していく

と思います。これらのことから、クレイドルから始めるにしろ、手のひらから始めるにしろ、指先を転がる場合、手の形は変えないようにすると、見た目、安定感ともに良くなると思います。

おまけ：手の形

クレイドルの手の形はどのようにするのが良いのでしょうか？指はどのくらい開けばいいの？というのは始めたばかりの頃は割と気になるかと思います。ここでは私の場合どうしているかを解説しようと思います。私の場合、手が平らになるように指を揃えて、人差し指を軽く開いています。指を大きく開いた場合、ボールが転がる距離が短くなるためバタフライは多少簡単になるかもしれませんが、見た目としてはボールが指に埋もれているような形になるため、指の開きが通常の時と比べて見た目が良くないと考えています。また、手のひらや指が丸まっていたら、ボールが見えにくくボールを持っているように見えてしまうのではないかと思います、手のひら、指先が平らになるようにしています。

ここで書いたことは、あくまで私が綺麗に見えると思ってやっていることなので、個人個人で良いと思うやり方を試してみるのが良いと思います。動画を撮影する、上手い人と比較するなどして研究していくと良くなっていくと思います。



バックトゥーパーム／パームトゥーバック／パームトゥーパーム

解説（動画：[バックトゥーパーム](#)、[パームトゥーバック](#)、[パームトゥーパーム](#)）

バックトゥーパーム、パームトゥーバック、パームトゥーパームは左右の手のひら／クレイドルのボール受け渡し方法で、技としては非常に単純です。単体では使い所の少ない技ですが、バタフライの左右受け渡しや、アームロールからアイソレーションにつながり場合などのつなぎとしてとても役に立ちます。単純なだけに、適当にやってしまうと粗が目立ちますので、渡す時に段差ができないように練習しましょう。

- ・ バックトゥーパーム／パームトゥーバック

片方の手のひらにのせたボールをクレイドルで受け取ります。クレイドルから手のひらで受け取るとパームトゥーバックです。

- ・ パームトゥーパーム

手のひらにボールを載せて、指が正面を向くように構え、人差指と中指の上を転がしたボールをもう一方の手の手のひらで受け取ります。

バックトゥーバックという技もあるのですが、難易度が高いのでこれだけは項目をわけます。

練習法

全てに共通するポイントとしては、ちゃんと人差指と中指の上を転がっているか、受け渡す時にボールの高さが変わっていないかです。この技単体で練習することに飽きたら、以下のようにほかの技と組み合わせて練習してみましょう

- エルボーストール→アウトサイドアームロール→バックトゥーパームで逆の手に→その後パームトゥーバックで元の手に戻す→アウトサイドエルボーストールまで転がす ([動画](#))
- クレイドルからのバタフライ→パームトゥーバック ([動画](#))
- 手のひらからのバタフライ→バックトゥーパーム ([動画](#))

アームロール：インサイド・アウトサイド切り替え

解説（動画）

STEP1 で紹介したインサイド、アウトサイドのアームロールを組み合わせるため、インサイドとアウトサイドをロールの途中で切り替える方法について解説します。技術的には、クレイドルからアウトサイドエルボーストールの往復と、手のひらからインサイドエルボーストールの往復が、ある程度安定している必要があります。

まず、ボールを持たずに腕をアウトサイドアームロールの形にして、普通にインサイドアームロールの形に変えてみてください。ポジションを変える途中で肘から先が回転して、クレイドルから手のひらが上の状態に変わっていると思います。（その逆にインサイドからアウトサイドでも同じように、肘から先を回転させながら腕の形を変えていると思います。）手の動きはこれとほぼ同じで、ボールを転がしながら肘から先を回転させて、ボールが肘に到達するまでにインサイド／アウトサイドの切り替えを行います。ここで重要なのは切り替えが上手くいく時に転がるルートを知ることなので、腕の開き方などはやりやすいように調整して大丈夫です（私の場合はインサイドの時に腕を外に開いています）。ただし、これまでのロールと同様、腕が下がり過ぎたり、傾けすぎたりといったことには注意しましょう。

練習法（動画：[肘までで切り替え](#)、[肘で切り替え](#)）

練習方法ですが、この技についてもアームロールと同様に、ボールを転がすやり方と、手を動かしてボールをアイソレーション気味に行う方法があるので、どちらがやりやすいか試してみてください。

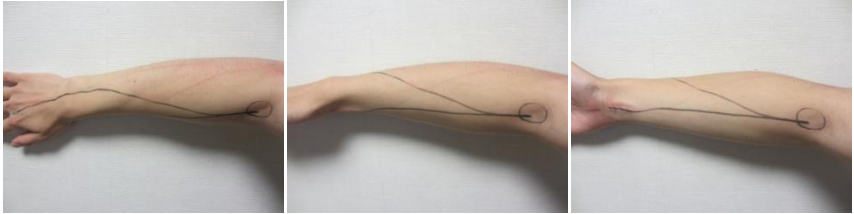
この技の練習時に重要なのは、ボールがどういったルートで転がっているかということですが、私が見てきた限りでは2種類やり方があるよ

うなので、両方紹介します。

①肘までに切り替える

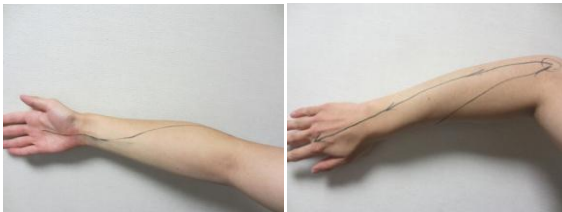
- ・ クレイドルスタートの場合

クレイドル→”インサイド” エルボーストール→インサイドアーム
ロール→手のひら



- ・ 手のひらスタートの場合

手のひら→”アウトサイド” エルボーストール→アウトサイドアーム
ロール→クレイドル



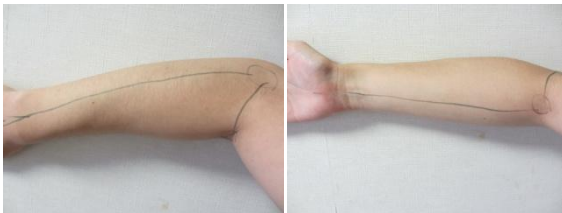
動きとしては、エルボーストールまでにインサイド／アウトサイドを切り替えていて、その後はエルボーストールからクレイドル／手のひらへのロールと同様の動きになります。

練習方法としては、エルボーストールでいったんボールを止めて分割して練習しても良いですし、ストール場所で一瞬ボールを止められると思ったら全体を一気に練習しても大丈夫だと思います。ポイントは、肘

に到達するまでにインサイド／アウトサイドを切り替えるので、ボールが手と肘の間くらいで腕を回し始めないと間に合わないということです。腕を回し始めるのが遅くて、二の腕の方までボールが転がってしまう人が多いように思います。上手くいかない場合はそのあたりを見なおしてみましょう。

②肘で切り替える

- ・ クレイドルスタートの場合（ルートは写真参照）
クレイドル→アウトサイドエルボーストール→インサイドエルボーストール→インサイドアームロール→手のひら
- ・ 手のひらスタートの場合（ルートは上の逆）
手のひら→インサイドエルボーストール→アウトサイドエルボーストール→アウトサイドアームロール→クレイドル



②は①よりもそれぞれの動きを分割してできるので練習しやすいというのが利点となります。①では切り替えながらアームロールする動作が入るのに対して、こちらはロール自体はこれまでの動きの組み合わせになるためです。

私は（意識してそうしたわけではないのですが）①のやり方でやっており、そちらの方がスムーズにできていると思っています。理由は2つあっ

て、まず、インサイドエルボーストールとアウトサイドエルボーストールをその場で切り替えるのは、それほど簡単でなかったこと。また、エルボーストールで切り替えるということは、肘に一定時間ボールがのった状態になるということになり、ボールの動きが一瞬止まります。それに対して①の場合は肘での切り替えがないので、動きがスムーズになるためです。ただ、これはあくまで私の感覚なので、できれば両方試して、見た目、やりやすさからどちらを練習するか決めてください。

おまけ：ロールとストールの関係

なぜロールの切り替えなのにエルボーストールが入って来るのでしょうか？ アームロールで転がっている場所は、腕の中でもある程度平らなところを転がっているのですが、ボールが止まっている状態でのるほどではありません。一方でストールの場所はボールがのる程度に安定した場所です。アームロールのインサイド／アウトサイドの切り替え時にはロールが不安定になりやすいので、ボールが安定するストールポイントに一瞬のるような形にすることで、それ以降のロールを安定してできるようにしています。

パーティカルパームサークル

解説 (動画)

パーティカルパームサークルは、両手のひらの中でボールを縦にグルグル回す技です。

練習方法 (動画)

この技は、手のひらから手のひらにボールを渡す部分と、指先から指先にボールを飛ばす部分に分解できます。まずは、手のひらから手のひらの部分を練習します。方法は、

1. 目の前で手を合わせ、そこから手首をつけたまま手を開くとパーティカルパームサークルの体勢になります。指先はしっかり伸ばしましょう。
2. 手を少し揺らして指先からボールを反対側の指先に転がします。
3. 2を繰り返しながら、手の開き方を調整します。

というように、段差が少なくスムーズに転がるのはどのくらいの角度かを調整していきます。私の場合、100～110度くらいになります。閉じ過ぎるとボールが転がらなくなるので、最初は開き過ぎじゃないかというくらいから始めるのが良いと思います。これだけでも1つの技になっています。

指先から指先の渡し方は2種類あります

- ・ 指先で投げる
- ・ 指を曲げた形にして、手全体を動かす

手のひらから手のひらの練習時の形から、指を曲げた形になっていま

す。ボールの中心が指先より高くまで上がっていて、指先でキャッチする位置がボールの中心より下になるくらいだと綺麗に回っていると思います。

おまけ：バタフライと組み合わせ (動画)

手のひらから手のひらのロールとバタフライと組み合わせた派生技を紹介します。使っていない方の手を上手く動かすことで、手の下をバタフライが通るようなパターンになります。まずは腕の動きを覚えるため、ボール無しで練習します (動画)。次に、バタフライだけの練習をします。動きの流れは

1. クレイドルからバタフライ
2. 手のひらから手のひらへボールを受け渡す
3. 手のひらからのバタフライ
4. 1に戻る

になります。これに手の動きを組み合わせで練習します。

バックトゥーバック

解説 (動画)

バックトゥーバックは左右のクレイドル間でのボールの受け渡し方です。系統としてはパームトゥーパームやパームトゥーバックなどと同じなのですが、手の甲から手の甲への受け渡しなのでかなり難しくなっています。

練習方法

クレイドルの状態で、手の甲から手の甲へボールを転がそうとすると、おそらく最初は上手く転がらず受け渡せないか、がたっと段差を落ちるような転がり方になると思います。

これは、手の甲から渡す場合、ボールがのっているのが手の中央あたりなので、普通に受け渡そうとすると中央からずらす必要があるためです。

1つの解決策として、ボールがのっている側の手を傾けるという方法があります。受け渡す時に、親指側が上がるように手をやや傾けると、中央からずらさずにボールを受け渡すことができるため、段差ができにくくやりやすくなると思います。動画を見ると、ボールを取る時は手の側面しか見えないのが、ボールを渡す時は手の甲まで見えていることがわかると思います。

手をどのあたりで交差させるかというのは、人によってかなり違います。私の場合は手首くらいまで転がすため、手首のあたりで交差させますが、手の甲あたりの人もありますし、手の甲から指先に渡す人もいます。このあたりは見た目とやりやすさを考慮して、調整してください。

どのやり方にしろ、習得に時間がかかる技なので、ほかの技をやる時

に組み合わせてみるなど、回数がこなせるようにしましょう。

おまけ：手のひらのロールとの組み合わせ ([動画](#))

ハーフチェストロール／チェストロール

解説（動画：[ハーフチェストロール 1](#)、[ハーフチェストロール 2](#)、[チェストロール](#)）

コンタクトジャグリングの代表的な技にチェストロールがあります。いきなりチェストロールを練習するよりも、分割して練習した方が効率が良く、最終的に綺麗なフォームになると思います。分割方法は、

- ・クレイドルから胸まで（動画：[正面から](#)、[横から](#)）
- ・胸からクレイドルまで（動画：[正面から](#)、[横から](#)）

とし、ここではハーフチェストロールと呼ぶことにします。これをそれぞれできるようにすれば、チェストロールもスムーズにできるようになります。

手のひら側から始める人をたまに見かけますが、筋肉のつき方の関係でそちらの方が難易度が高いので、ここでは一般的なクレイドルスタートのチェストロールを解説します。

練習方法

- ・ 転がる場所

まず腕の位置ですが、アウトサイドアームロールの時よりも手を体から離れた位置にします。インサイドとアウトサイドの中間くらいの位置になります。ここまで解説した技の中で、アウトサイドのアームロールができるようになっていればクレイドルから肘までのロールは問題なく行うことができるはずです。その後の転がる場所の確認として、まず二の腕を見てください。二の腕の断面は円ではなく潰れた楕円っぽい形をしていますが、チェストロールの体勢では二の腕の広い面が上を向いており、ボールを転がすだけの幅があるのでそこを転がすこととなります。苦勞するのが肩から胸にかけて転がす部分なのですが、これは鎖骨

の下を転がるのが最も安定します（鎖骨にボールが触れないくらいの高さです）。また、肩と胸のつなぎ目は段差ができやすく、ここで大きくボールが下がって失敗する場合があります。肩と胸は大胸筋でつながっており、肩に力を入れると肩から胸にかけて筋肉がつながっていることがわかんと思います。二の腕から鎖骨の下あたりに転がそうとすると、ちょうどこの筋肉の上を通るので、がたつくことなく上手く転がすことができます（当然ですが別に力を入れる必要はありません）。片手で鎖骨からクレイドルまでボールを転がしていくと、どういうルートで転がるかがイメージしやすいかもしれません。

- 体のそらし

チェストロールではボールが胸に来る時に体を少しそらしますが、それほど大きくそらす必要はありません。そもそも体をそらすのはボールが胸で落ちないようにするためですが、慣れてしまえばほとんど体勢を変えずに行うこともできます。胸の部分を形成する骨と筋肉の構成上、ボールが転がる鎖骨の下は完全に地面と垂直なわけではなく斜めになっていることと、ボールの軌道的に少しだけ胸に登ろうとするため、それほどムキになって胸をそらす必要はないのです。体をそらすタイミングですが、ボールが肘を過ぎたあたりになります。そのくらいでそらし始めると、胸に到達するくらいには間に合います。

- 加速の付け方

チェストロールでありがちな失敗として、ボールに初速を与える時に腕全体を大きく上げるというものがあります。アームロールの時と同様に、腕全体を上げるとボールが胸に近づくにつれて加速していくので、かなり制御が難しくなります。チェストロールを始める状態と、胸のあたりを転がる時の高さを比べると、それほど大きく異なっていないので、アームロールと同様に指先で少し加速すれば十分胸まで転がっていき

ます。

これらを意識して練習します。

- ・ クレイドルから胸まで
- 1. クレイドルから胸まで転がす
- 2. キャッチ (クレイドルでキャッチしても普通にとっても大丈夫です)

こちらの場合、失敗のパターンとしてはボールが肩を越えてしまったり、肩の部分で段差ができてボールが大きく下がってしまうなどです。チェストロールが失敗する場合、大体失敗した場所の前で不安定になっていることが多いので、まず失敗場所の前まで (例えば肘まで、二の腕の上まで) ちゃんと転がっているか確認し、まずはそこまで転がすことを目標にしてみましょう。

- ・ 胸からクレイドルまで
- 1. 片方の手をチェストロールの形にする
- 2. クレイドルから、もしくは普通に持った状態から胸にボールを転がす (少し体をそらした状態)
- 3. クレイドルまで転がす

胸から開始する場合、クレイドルまで上手く転がらない失敗が多いように感じます。これは、胸から転がすことに慣れていないため、肩から肘にかけてのロールが不安定な状態になっていることが原因とされます。また、不安定になった時になんとかボールを取ろうとして腕が下がってしまい、肘から先を転がる時にスピードがつき過ぎることも失敗

の原因となります。肩から胸の部分が正しい位置を転がっていないとその後の修正がかなり困難なので、その部分を特に注意してみましょう。転がる場所を覚えるため、クレイドルから胸へを先に練習してみるなど、色々試してみてください。

- ・ チェストロール

ハーフチェストが両方できるようになれば、あとはつなげてやるだけです。チェストロールの時に腕を肘近くまで極端にクロスさせる人（[動画](#)）を見かけますが、大体の場合、胸から転がす側が不安定なのをごまかすために、無理やりボールを取りに行くことが原因です。あまりクロスさせすぎると、肩から胸に部分に段差ができてしまうので、腕は胸の前で軽く円を作るような形がやりやすいと思います。

おまけ：手のひらスタートのチェストロール（動画：[正面](#)、[横](#)）

手のひらスタートのチェストロールの場合、二の腕の部分がかなり難しくなります。手のひらを上にして手を前につきだした場合、二の腕の幅の細い筋肉の部分が上を向くため、ロールが安定しにくいです。綺麗に転がすためにはかなり微妙なコントロールが必要なので、クレイドルスタートより難しくなります。

アームロールの組み合わせ

これまで紹介した技の組み合わせを紹介します。

アームロール・バタフライ

解説（動画：[普通](#)、[リバース](#)）

インサイドアームロールで転がしたボールを、肘のあたりで逆の手のクレイドルでキャッチし、バタフライすることで、また逆の手でインサイドアームロールを始められます。

リバースパターンとして、クレイドルから、逆の手の肘にボールを受け渡してインサイドアームロールを始め、手のひらまで到達したらバタフライ……を繰り返します。

アウトサイドアームロール・クレイドル

解説（動画：[普通](#)、[リバース](#)）

アウトサイドアームロールで肘から落とし、それをクレイドルキャッチして、アウトサイドアームロールを始める……を繰り返します。

このリバースはクレイドルからボールを少し投げてアウトサイドエルボーストール→アウトサイドアームロール……と続けます。これは投げてエルボーストールでキャッチするためやや難しいです。

アームロールアイソレーション

・その1（[動画](#)）

ボールは動かさずに、

- ・ クレイドル→アウトサイドアームロール→アウトサイドエルボーストール→アウトサイドアームロール→クレイドル→逆の手のクレイドルで受け渡し

を繰り返します。ボールをアイソレーションするためには、やや体をひねりながら行う必要があります。

・その2（動画：[横から](#)、[正面](#)）

1では手を体と並行に動かしていましたが、2では斜め45度くらいの角度で前にスライドさせます。この角度だとエルボーストールはできないので、肘に到達する前に逆の手のクレイドルで受け取りまたロールに戻ります。横向きで見せることが多い技です。

こちらは全く逆に動かすリバースパターンもありますが、かなり難しく見た目が良いわけでもないので練習用という感じがします。

フォールディングライン（[動画](#)）

手のひらから、インサイド／アウトサイドアームロールの切り替え→クレイドルで逆の手に受け渡し→アウトサイド／インサイドアームロールの切り替え。

この技はアームロール切り替えが両方入っていて、往復させることで左右均等に練習できるので、練習方法としてお勧めです。

インサイド／アウトサイド切り替え・アームロール（[動画1](#)、[動画2](#)）

インサイド／アウトサイドの切り替えと、逆の手のアームロールをつなげるパターンです。

手のひら／クレイドルの受け渡し＋バタフライ（[動画](#)）

基本パターンとして、パームトゥーバック→バックトゥーバック→バックトゥーパームという流れがあり、途中でバタフライを挟んだり、パームトゥーパームを連続で行うなど、バリエーションを増やせます。