

STEP3

STEP3 では難易度が高めの技と、ややマイナーな技を紹介します。

バタフライ (∞軌道)

解説 (動画)

∞軌道と書いてありますが、これが普通バタフライと呼ばれる技で、ボールが∞の軌道になります。技術的にはハーフサークルのバタフライと同じですが、手の動かし方が異なります。

練習法 (動画)

動きを分解すると、∞の上半分と下半分にわけられ、上半分はバタフライ (ハーフサークル) の動きで下半分はボールは手にのっているだけで手を動かしているだけになります。つまり、クレイドルスタートとすると

1. クレイドルからのバタフライ
2. ボールを手のひらにのせたまま半円軌道 (下半分) に手を動かします
3. そのまま手のひらからのバタフライ
4. クレイドルに戻るので、クレイドルのまま半円軌道 (下半分) に手を動かします
5. 1に戻る

最初のうちは分割して練習して、慣れてきたらつなげてスムーズになるよう練習しましょう。バタフライの∞の大きさは色々ありますが、最初は大きめにゆっくり練習することをお勧めします。小さく速くやるや

り方は、きちんと転がっていなかったり指が曲がっていても、そのことに気づきにくいからです。もちろん最終的にそうしたい、というのは問題ないのですが、ゆっくるやることができれば速いバタフライもすぐにできるようになるので、最初はしっかり転がせているか確認しながら練習しましょう。

綺麗に見せるコツとしては、なるべく体と平行な平面上で動かすことです。目の前に板があって、それと並行に動かすようなイメージで行うと、手とボールがそれぞれよく見えるため見栄えが良くなると思います。

コラム：バタフライの難易度

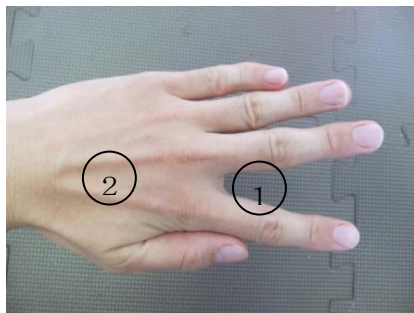
バタフライは、コンタクトジャグリングを始めるとだいたい最初の方に教わる技だと思います。なので簡単な技だと思われがちなのですが、綺麗にやろうとするとなかなか難しい技です。特にクリスタルボールの場合は、肘から一番遠い指先で重いボールを支えているため、ボールのコントロールが難しいように思います。よくある失敗としては、思っていたよりも速くボールが転がってしまい、まだ手のひら／クレイドルでとれる体勢になっていない、クレイドル側の指先にボールが引っかかって飛んで行ってしまうなどです。

難しい一方で、安定すればあらゆる技と組み合わせることができるので、時間をかけるだけのリターンはあると思います。

コラム：バタフライの発展（[動画](#)）

バタフライの発展方法として、“手の甲まで転がす”というものがあります。通常人差指と中指の付け根（写真①）で止めるところを、人差指と中指の骨の上を通して手の甲（写真②）まで転がすものです。通常のバタフライでは、手のひら側のほうが手の甲側より転がる距離が長い

のですが、この方法ではクレイドル側でも手のひら側と同じ距離転がるため、手とボールの動きの差が大きくなり、見た目の印象が変わります。ただし、かなり難易度が上がるため、無理にこの形にする必要はないと思います。



セルフチェストロール

解説 (動画)

この技はチェストロールのバリエーションの1つで、片側だけで完結するチェストロールです(名前は適当につけました)。クレイドルでボールを胸に持ってきて、そのままクレイドルしている方の手でハーフチェストロールするものです。ルートにすると

・クレイドル→胸→チェストロール→クレイドル(全て同じ手で行う)になります。逆パターンとして、チェストロールしたボールを、チェストロールを始めた腕のクレイドルでキャッチするというものもあります。ルートにすると

・クレイドル→ハーフチェストロール→胸まで来たらクレイドルで取る(全て同じ手で行う)となります。

練習法

胸まで転がったボールをクレイドルで取るのは、慣れない動きなので少し苦勞するかもしれませんが、チェストロールができれば特に問題なくできると思います。

ショルダーロール

解説 (解説)

ショルダーロールはボールを肩から手のひらまで転がすロールで、これも Santi というジャグラーの動画で知りました (名前は適当につけました)。手に持ったボールを肩に当てて、そこから腕を転がします。

練習法

やり方は見たままですが、肩のどのあたりにボールを置くかでやりやすさがだいぶ変わります。手首の角度を変えてやりやすい位置を探してみましょう。転がす時は、手をさげるというよりは、腕を伸ばしてインサイドアームロールの形にするという感じです。

オーバーザヘッドロール (ブリッジ)

解説 (動画: [正面](#)、[横](#))

ブリッジとも呼ばれている技ですが、説明の都合上オーバーザヘッドロールと記述します。この技は、アウトサイドエルボーストールからボールを持ち上げる動作と、持ち上げた状態からボールを下げてアウトサイドエルボーストールに戻す動作の組み合わせになります。ここで重要なのは、いずれの動きでもボールは腕を転がっており、投げたり落としたりしているわけではないということです。この技では腕の動きを知っているかどうかが難易度に大きく影響しますので、練習方法で解説していきます。

練習法

では腕の動きを解説します。技の形だけ見ると、アウトサイドエルボーストールの時の腕をそのままバンザイしたような形になっていますが、実際は少し違う動きをします。イメージとしては

- 肘から先に上げ、腕はその後をついてくるように上げていくという感じです。

肘から先に上げると、自然と肘から手の間に坂ができ、ボールが自然とそちらに転がっていきます。一方、腕全体を上げるとボールが転がる方向が体側しかないのです、そのまま落ちてきてしまいます。無理やり上げることもできなくはないのですが、肘から先に上げることを意識するとだいぶ楽になると思います。

このロールでは、腕の中間～手首に達するくらいにボールがインサイドアームロールと同じ側を転がっていると、上に達する時にはちょうど手のひらにボールがのるように綺麗に転がります (写真)。



最初のうちはなかなかそちらにボールが転がらないので、腕の中間よりも小指に近い位置でようやく手のひら側に来るといった形になると思います。その状態だと、腕の側面を転がっているため、不安定になりやすいです。無理やり取りにいけないのですが、平らでボールののりやすいインサイドアームロールの面に早めに持ってきた方が安定しやすいと思います。

まずは、転がる感覚をつかむことから始めるために

1. アウトサイドエルボーストール
2. 肘から先に上げることを意識して、ボールを上まで持ってくる

(動画)

という練習をやってみてください。最初はボールが手から離れてしまったり、途中で落ちてしまったりすると思います。ですが、繰り返すうちに、偶然、綺麗に手のひらまで転がることもあると思います。投げなくてもボールは転がって上に行くことを実感できたら、その感覚を忘れないように練習しましょう。よく見かけるのは、結構な勢いで肘を上げる人ですが、別に投げるわけではないのでそこまで勢いは必要なく、むしろ転がるのが早くなったりボールが飛んだりして難しくなると思います。

また、オーバーザヘッドロールでよく見るのが、腕をやたらと高く

上げている人です。それ自体が悪いわけではないのですが、単純に高くまで転がすのは難しいので、最初はアウトサイドエルボーストールをそのまま上げたくらいの角度を目安にしてみると良いと思います。

ここまでは、肘から上げる方の解説をしましたが、実は上から肘まで下げる方が難しいです。転がるルートは上げる時と全く同じですが、ボールが転がってくる勢いを殺さなければいけないので、アウトサイドエルボーストールで止めるのはかなり難しいと思います。最初はあまり止めることにこだわらず、落ちたり滑ったりせずにちゃんと転がって降りてきているかを重視して練習しましょう。

ツイストアームロール

解説 (動画1、動画2)

ツイストアームロールも適当につけた名前ですが、写真のような体勢でボールを転がすことを指すことにします。それほどメジャーな技ではありませんが、ロールのバリエーションの一つとして紹介します。この技をインサイドアームロールやアウトサイドアームロールとつなげるのが、個人的によく使う使い方になります。



練習法

- ・ 手から転がし始める (動画)

まず疑問に感じるのは、どうやってボールを転がし始めるか？ ということだと思います。なんとなく手首で弾くように始める人が多いような気がしますが、手首を少し上に曲げた状態でボールを離すことで十分な初速が得られます。このロールはこれまで紹介したロールと違う体勢で行うので、最初のうちは無理にほかのアームロールにつなげようとせず、肘までちゃんと転がせるように練習するのが良いでしょう。例えば

- ・ ツイストアームロールを肘までやって逆の手でキャッチ→逆の手で同じこと→……

というような練習だと、左右で練習ができて効率が良いかもしれません。

- ・ ほかのロールとの組み合わせ

アウトサイドアームロールやインサイドアームロールとつなげられ

ますが、インサイドアームロールの方がやや簡単だと思います。ほかのロールと同様、肘に達する前にロールを切り替えるのですが、インサイドは手をひねるだけですむのでとっつきやすいかと思います。

どちらにつなげるにしろ、うまくつなげるにはインサイド／アウトサイドの切り替えと同様、アウトサイド／インサイドエルボーストールのポジションに一瞬のるようにすることがポイントです。アームロールの切り替えでも書きましたが、安定したエルボーストールのポジションを経由すると安定感が増します。

コラム：ロールと肘

アームロールの組み合わせにおいて、肘の使い方は非常に重要です。理由は、肘周辺にはストール可能な箇所が多いためです。ストールできる場所というのは、基本的にある程度平ら、もしくは凹みがある場所であるため、ボールが安定しやすい場所です。ボールが安定しやすいということは、速度を失っても落下しにくいですし、ボールに力を加えやすいため方向転換もほかの場所に加えれば容易です。このことから、ボールがストール可能な場所（肘にかぎらず）に到達した時、ある程度安定してボールの進行方向を帰ることができるということです。これは突き詰めていくと、肘から先のロールは全て肘を起点にして切り替えができるということです。例えば

- ・ オーバーザヘッドロール（下ろす方）→インサイドアームロール
- ・ インサイドアームロール→オーバーザヘッドロール
- ・ オーバーザヘッドロール→ツイストアームロール

なども可能となります。アームロールができるようになったら、色々な組み合わせに挑戦すると面白いと思います。

セルフビハインドザネックロール

解説（動画：[正面](#)、[横から](#)、[後ろから](#)）

この技は Kelvin Kalvus というジャグラーがやっているのを見て知りました（名前は適当です）。セルフチェストロールのビハインドザネック版で、

- ・クレイドル→首の後に持ってくる→首の後から転がしてチェストロール

となります。Kelvin Kalvus は連続で何回もやっているのですが、私はそこまではできないので、とりあえずやり方の解説をします。

練習法

この技は直立した状態だと非常に難しいので、体勢としては、背中をやや曲げつつ首も下げた状態がやりやすいと思います。理由は単純に、首と背中を曲げるとボールが転がる面が首の後ろあたりにできるためです。どのへんにボールを置けば良いのかはよくわかりませんが、少なくとも手を肩の上くらいに持ってきて、首と当たるくらいの位置には置かないと難しい気がします。首の上に置くかもう少し下に置くかは正直どちらが良いかわからないので、やりやすい方を選んでください。この技のポイントは、ボールを置く位置のほかに、手の角度があります。首の後にボールを持ってくる体勢を観察すると、手はかなり斜めになっていることがわかります。転がってくるボールをこの手で取りたいのですが、そのままではボールがかなりの勢いで転がってきますので、腕の角度を通常のロールくらいに戻して取るようにすると、首を転がった後に安定しやすいと思います。

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

解説（動画：[普通](#)、[リバーズ](#)）

ここでは、新たな基本パターンとして、バタフライとフォールディングライン（片側）の組み合わせについて解説します。このパターンは2ボールボディークロールの一つの基本型になるだけでなく、1ボールの動きの幅を大きく広げることができます。ロールの流れとしては、クレイドルから始めて、

- ・ バタフライ→フォールディングライン→バタフライ

詳しく分解すると

- ・ バタフライ（ハーフサークル）→手のひらからインサイドアームロール→アウトサイドアームロールに切り替え→バタフライ……

の繰り返しパターンになります。これまで紹介してきたパターンを組み合わせれば、簡単にできると思うかもしれませんが、ですがこの技は、スムーズにつなげる方法を知っているとボールの動きが非常になめらかになり、全く印象の異なる技になります。

基本的には同じ理屈が成り立つので個別に解説はしませんが、リバーズパターンとして手のひらから始めて

- ・ バタフライ→フォールディングライン→バタフライ

詳しく分解すると

- ・ バタフライ（ハーフサークル）→クレイドルからアウトサイドアームロール→インサイドアームロールに切り替え→バタフライ……

というのもあります。

練習法

普通にこの技を行うと、一旦クレイドルまでボールが到達（写真左）してからバタフライの動きを開始することになると思います。ですがその場合、クレイドルで一瞬ボールの動きが止まることになるため、技全体のつながりが切れてしまいます（[動画](#)）。そこで解決策として、

- ・ アームロール中にバタフライの動きをする

という方法を取ります。クレイドルにボールが到達した時の腕の角度（写真右）を比べるとわかるように、クレイドルに到達する時には腕がある程度斜めになっています。



これには2つ利点があります。そもそもクレイドルで一瞬ボールが止まるのは、ボールの勢いを殺さないとバタフライに入るのが難しいためです。ハーフサークルのバタフライはかなり長い距離をボールが移動するのですが、そのためにはある程度の時間、ボールを指先で保持する必要があります。そのため、ボールの速度がある状態だとすぐにボールが手のひら側に転がってしまい難易度が上がります。そこでこの方法を取ることで、

- ・ ボールが腕を登るため、ある程度減速でき、ロールからそのままバタフライに入れる
- ・ クレイドル側のバタフライの距離が短くてすみ、指先で保持する時間も短くてすみ、難易度が下がる

という利点があります。そのためこのやり方を行うと、ロールとバタフライをボールの転がる速度を一定にしたままつなげることができ、全体の動きが非常になめらかになります。この方法はほかのロールとバタフライの組み合わせにも応用できますが、これまで見てきた感じでは、それなりに難易度が高い技になります。それは、ロールとバタフライを連続で行うということは、両者を高い安定度で行う必要があり、またバタフライは通常クレイドル状態から行うものであるため、ロールから入る動作に慣れていないためだと思います。最初のうちは、

- ・ アウトサイドエルボーストール→(バタフライの動作に入りながら)
アウトサイドエルボーストール→クレイドル

といった練習を行った方が良いかもしれません(要は肘から斜め上に転がすアウトサイドアームロールです)。

おまけ ([動画](#))

フォールディングライン以外にも、オーバーザヘッドロールからバタフライを組み合わせることもでき、同じ理屈でロールとバタフライの動きをつなげて行くとスムーズになります。ボールの上下の動きが大きい面白い技なので、難易度は高いですが挑戦してみてください。

ビハインドザネックロール

解説

これは、チェストロールと同じようにスタートして、胸ではなく首の後ろを転がしてまたチェストロールに戻るといった技です。この技は、成功させるのはともかく、安定させるのは極めて難易度が高く、私もそれほど安定しておらず、動画も綺麗にはできていません。ですので、不十分な部分もあるかと思いますが、このロールの情報をいくつか紹介したいと思います。

練習法

さて、ビハインドザネックロールでは、やり方が人によってかなり異なり、どれがやりやすいのかはよくわかりません。なので知っているものを紹介します。

- ・ 頭を大きく下げる ([動画](#))

腕は普通のチェストロールと同じ状態から始めて、首の後ろを通す時に下を向いて頭を下げる。ボールが首の上や頭の方に転がってしまっても落とすことはありませんが、体勢的にはあまり綺麗とは言い難いです（これについては私はできないので解説は省きます）。ただ、ボールから目が離れる時間が長いことと、この体勢では肩の部分で段差ができてしまうので、綺麗に安定させるにはコツが必要な気がしています。

- ・ 肘-首を直線に近くする ([動画](#))

チェストの時に両肘を方の横くらいまで引いて、肘-首-肘のラインを作って転がします。首はやや下げ気味、もしくは体をやや前に傾けます。少し回転しながらやると楽な気がします。

- ・ 首、背をやや曲げる ([動画](#))

通常のチェストロールとほぼ同じ体勢ですが、首の後を転がす時にやや前のめりな感じになります。

こちらの2つが私が練習しているパターンですが、共通するポイントとして

- ・ 肩を上げない：肘が肩より上に来ると筋肉で段差ができる。
- ・ 首からかなり離れた位置を転がる：肩甲骨の上くらいを転がるので、イメージよりかなり後ろになる。
- ・ ボールをしっかりと見る：肘以降を勢いでやりがちですが、成功と失敗のかなりの割合が肩の正しい位置を転がるかで決まるので、どこを転がすかをきちんと見て意識します。
- ・ 肩以降はチェストロールとは違う：チェストでは鎖骨の下でしたが、ビハインドザネックロールでは鎖骨のくぼみの向こう側を通して首の後まで行きます。
- ・ 首を転がった後のコントロール：首を転がった後は不安定かつ速度が早くなりがちで失敗しやすいです。

などがあります。とはいえ、直立して行くとボールが落ちるので、それを防ぐためやや前のめりになったり、首を少し曲げたり向きを変えたりしています。また、回りながらやるとやや難易度が下がります。

コラム : Tony Duncan

Tony Duncan というジャグラーをご存知でしょうか？ 1994 年の IJA (International Juggling Association) チャンピオンシップの優勝者で、私がジャグリングを始めた 2006 年頃は日本でも有名なジャグラーだったのですが、その後過去の IJA のビデオが販売中止になってしまったので、最近では知らない方も多いようです。Tony Duncan 氏はシリコンボールのパームスピニング、ステージボールを使ったボディーロール、クラブバランス、3 ボールという、かなり異色な組み合わせの道具で優勝しており、影響を受けた人も多いようです。IJA 優勝から 20 年ほど経っていますが、ボディーロールの技術は（ほかもですが）今でも素晴らしく、個人的には世界一ボールコントロールの上手いコンタクトジャグラーだと思います。ぜひ YOUTUBE で動画を見てみてください。

STEP4 : 2 ボール

ここからは 2 つのボールを使ったロールについて解説していきます。私が初めて複数のボールを使うコンタクトジャグリングを知ったのは、**Thierry Fremaux** というジャグラーの動画で、とても衝撃的だったことを覚えています。あまり開拓が進んでいない分野ですが、私が基本パターンと思うものを解説していきます。

基本的な考え方

2 ボールの基本的な考え方は、片手でできるものは両手でできる、ということです。1 ボールを扱う場合、必ずどちらかの手が空いている状態になるため、そちらの手で別の動きができるだろうということです。これから紹介するのは、基本的に左右で同じ動きを行うもので、このあたりが自由にできれば別の動きをしたり、ほかの組み合わせをするだけの技術が身に付いているだろうというようなものです。

本当のところ、ボールが 2 つあるのですから 2 つのボールを組み合わせた動きや、入れ替えなどさまざまなパターンがあるのですが、2 ボールボディーロールをする人自体が少なく、私自身あまり開拓が進んでいないので、まだ解説を書くには早いだろうと思っています。

必要な技術

2 ボールのロールを始められる目安は

- ・ 会話しながらアームロールとその切り替えが左右の手で安定して行える
- ・ 会話しながらチェストロールが安定して行える

くらいです。会話しながらというのは適当な例ですが、要はそれほど意識を向けていなくても失敗しない程度には安定しているということ

です。ボールが2つあると、どうしても片方のボールに集中する時間が出てくるので、短時間は意識を外しても失敗しない程度の技術が必要となります。

2 ボールアームロールアシンクロ

解説 (動画)

必要な技術はバタフライ+フォールディングラインです。これをタイミングをずらして行うのが基本パターンになります。私がやりやすい方をこう呼ぶことにしますが、リバースパターンもあり、そちらがやりやすい方も結構いるようです。

練習法

ボールの動き、手の動きを覚えることと、どちらのボールを見るかが重要になります。

まずは分割して練習します (動画)。

1. 右手：手のひら、左手：クレイドル の形にする
2. 右手：フォールディングライン、左手：バタフライ を行う
3. 右手：クレイドル、左手：手のひら になり、1の逆になる
4. 右手：バタフライ、左手：フォールディングライン (クレイドルまで) を行う
5. 1に戻る

ぎこちない動きになると思いますが、まずはこの練習をしてボールがどう転がるか、腕をどう動かすか、ボールの転がるタイミングを覚えさせます。ここで、どちらのボールを見ればよいかですが、私は、苦手な方を見ることにしています。2つボールを扱っているうえ、片方を見る＝片方から意識を外すことになるため、どうしてももう片側は失敗しやすくなります。なので、多少意識を外しても失敗しづらい得意な側から意識を外し、失敗しやすい方に意識を向けています。なので、左右交互に、苦手な動きをしている方のボールを見ることになります。

動きがわかったら、1~4を連続して行います。手のひらで止めてい

た部分をそのままフォールディングラインにつなげ、クレイドルで止めていたところを、フォールディングラインからバタフライにつなげる動きにします。タイミングとしては

- ・ インサイドアームロールとアウトサイドアームロール
- ・ バタフライとインサイド／アウトサイドの切り替え
が同じタイミングになります。この時も目線は同じです。

この技は、前に紹介したバタフライとフォールディングライン（片側）の組み合わせができていると、非常に見栄えがするようになり、自由度も上がるので、そちらを習得してから挑戦するか、並行して練習することをお勧めします。

おまけ：リバースパターンの場合（動画、分割練習）

1. 右手：クレイドル、左手：手のひら の形にする
2. 右手：フォールディングライン（手のひらまで）、左手：バタフライ を行う
3. 右手：手のひら、左手：クレイドル になり、1の逆になる
4. 右手：バタフライ、左手：フォールディングライン（クレイドルまで） を行う
5. 1に戻る

となります。どちらが得意かは、アームロールのインサイド／アウトサイドの切り替えが、どちらが得意かによる気がします。両方試してみると良いでしょう。

2 ボールアームロールシンクロ

解説 (動画)

2 ボールアームロールアシンクロのタイミングを変えたのですが、左右で同じタイミングで同じ動きをするので難易度が上がります。

練習法

まずは2 ボールアームロールアシンクロを練習することをお勧めします。動きは左右同時にバタフライとフォールディングライン (片側) の組み合わせを行うだけです。視線は両方見れなくもないのですが、正面を向いたままだとわりと不気味なので、不安定になりそうな方に逐一意識を向けるような感じになります。

2 ボールフォールディングライン

解説 (動画)

これも単純に、2 ボールで同時にフォールディングライン (片側) を行います。インサイド/アウトサイドの切り替えが苦手な方に意識を向けると良いでしょう。

練習法

パターンとしては単純な往復運動です。

1. 右手：手のひら、左手：クレイドル の形にする
2. 右手：フォールディングライン (クレイドルまで)、左手：フォールディングライン (ク手のひら) を行う
3. 右手：クレイドル、左手：手のひら になり、1 の逆になる
4. 右手：フォールディングライン (手のひらまで)、左手：フォールディングライン (クレイドルまで) を行う
5. 1に戻る

おまけ：+バタフライ (動画)

バタフライを組み合わせると、両手で同じ方向にボールがくるくる回る技になります。

1. 右手：手のひら、左手：クレイドル の形にする
2. 右手：フォールディングライン、左手：フォールディングラインを行う
3. 右手：クレイドル、左手：手のひら になり、1 の逆になる
4. 右手：バタフライ、左手：バタフライ を行う
5. 1に戻る

2 ボールチェストロール+バタフライ

解説 (動画)

2つのボールでチェストロールをするのですが、大きくわけて2つのパターンがあります。

- ・ 普通のチェストロールを2つのボールで行う
- ・ バタフライを挟んで行う

ここでは、比較的難易度の低いバタフライを挟む方の解説をします。

練習法 (動画)

ボールの動きとしては、右手から始める場合

1. 右手：クレイドル 左手：手のひら（持つ）
2. 右手：チェストロールを始める
3. ボールが肩から胸にのるくらいのタイミングで、左手のボールを右手に手渡しする
4. チェストロールが左手に転がってくると
右手：手のひら（持つ） 左手：クレイドル
5. 両手で同時にバタフライ
6. 右手：クレイドル 左手：手のひら（持つ）になり1へ戻る

となります。ポイントはボールを渡すタイミングです。ボールが腕の上を転がっている時にボールを渡そうとすると、当然ボールがバランスを崩して落ちてしまうため、腕が自由に動かせる胸にのっている間にボールを受け渡します。この技では2つのボールが同時に転がることはバタフライくらいしかないなので、それぞれの技ができてい人ならばわりと短時間でできるようになると思います。私の場合は、アームロールとバタフライの組み合わせの時と同様に、チェストロールとバタフライの動きをつなげて、つながぎをスムーズにしています。

2 ボールチェストロール

解説（動画：[正面](#)、[横から](#)）

ここでは単純に2つのボールでチェストロールを行うパターンの解説をします。

練習法

ボールの動きとしては、右手から始める場合

1. 右手：クレイドル 左手：クレイドル
2. 右手：チェストロールを始める
3. ボールが右肩から胸にのるくらいのタイミングで、左手のボールを右手に手渡しする
4. ボールが胸から左肩にのるくらいのタイミングで、右手のボールでチェストロールを始める
5. 3に戻る

バタフライを挟む場合と同様に、腕が自由に動かせるように、胸の上にボールがある間にボールを受け渡します。この技で難しいのは、クレイドルからクレイドルにボールを受け渡さなければならないということです。2ボールでチェストロールを行う場合、どうしても1ボールより不安定になるため、（右手始めの場合）左手の位置が毎回少しずつ異なり、渡しにくい場合が出てきます。対策としては、受け渡す時だけ3本指のクレイドルに切り替えるという方法があります。3本指はロールやバタフライの時に不利という話を書きましたが、ボールの保持力が高いため、今回のように受け渡すだけの場合はこちらの方が簡単になります。

また、間違えやすいポイントとして、ロールを始めるタイミングがあります。この技では、受け渡し時以外は右手と左手の両方でボールが転がっているので、常に2つのボールが転がっているのですが、よくあるのはクレイドルで一旦ボールを止めてしまうものです。つまり

1. 右手：クレイドル 左手：クレイドル
2. 右手：チェストロールを始める
3. ボールが右肩から胸にのるくらいのタイミングで、左手のボールを右手に手渡しする
4. チェストロールしているボールが左手に来るまで待つ
5. 右手：クレイドル 左手：クレイドル
6. 1に戻る

となってしまいます。これではボールが1つずつしか転がらないため、2つでやる意味がありません ([動画](#))。

この技は非常に単純に2つでチェストロールをやっているなので、チェストロールの安定感がそのまま効いてきます。完全に安定していれば、すぐに何度かは続くようになりますし、安定していなければまずそちらを練習した方が良いでしょう。

2 イン 1 ハンド

解説 (動画)

ここでは、2 イン 1 ハンドの片方のボールをインサイドアームロールにする技を紹介します。私は **Santi** というジャグラーの動画でこの技を知りました。

練習法

まずこの技をやるためには、手のひら～インサイドアームローラー～エルボーストールの往復が安定している必要があります。これは、ロールが安定しているのは当然として、アームロールしたボールを一瞬エルボーストールさせて軌道を安定させているためです。

この技では、ロールを始めるタイミングがポイントで、投げたと同様にボールが頂点に達して落ちてくるあたりでロールを開始します。つまりは普通の2 イン 1 ハンドで投げるタイミングで、ボールを転がしています。それより先に転がすと、ボールを取りに行くために腕が動くため、ロールの方を失敗してしまうので不安定だと感じたら、ロールのタイミングをやや遅めにしてみましょう。

番外

ヘッドロール

解説 (動画)

ヘッドロールはこめかみ（もしくは耳）～額でボールを転がす技です。ほかの技と全く別の技術が必要なので、ここで解説します。ボールをとめる場所はこめかみでも耳でもどちらでも良いのですが、耳から転がす方が転がる距離が長くなるので、動きが大きく見えますが難易度が上がるようです。

練習法 (動画)

練習の順序としては

1. ボールをのせる体勢を覚える

まずは、頭にボールをのせた状態（ヘッドストール）を安定させる必要があります。額は少しずつれた時に調整できるようになる必要があります。こめかみ（耳）は中途半端に体が傾くのでその傾きを覚えないと安定しません。練習方法としてはストールと同じく

- ・ ボールをのせながら歩く、座ったり立ったりを繰り返す
- ・ 投げてのせる
- ・ トスができるならば、3 ボールから 1 つボールをのせる(動画)などです。

2. こめかみ～額のロールを練習

こめかみから額へ上げるロール、額からこめかみに下げるロールをそれぞれ練習します。上げる時は、ボールを転がすというより、ボールを持ち上げるようなイメージです。難しいのは下げる方で、

こめかみで勢いを殺す感覚と、少しずれた場合の位置修正、両方の感覚を覚えるまで時間がかかると思います。

3. こめかみ～額～こめかみをつなげて練習

2ができていればつなげるだけですが、距離が伸びる分最初は上手くいかないかもしれません。

ヘッドロールは安定するまで時間がかかる技です。継続した練習とともに、ある程度できるようになったら、集中して安定度を上げると良いかもしれません。

JCJC

JCJC (Japan Contact Juggling Convention) は、コンタクトジャグラーで集まって一緒に遊ぼう！という感じのイベントで、毎年、7月に東京都の代々木公園で開催しています。興味が有る方はぜひお越しください。詳細はブログ、ツイッターなどでどうぞ。

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

<https://twitter.com/JCJCyoyogi>

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



代々木公園

更新履歴

2013/7/6 ver1.0 リリース

謝辞

添削、情報提供にご協力いただき、誠にありがとうございます。

櫻井 裕介（サクユ）様

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

関場 創一郎 様

<http://www.youtube.com/user/7soichiro>

手島 芳朗(TESSY) 様

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

奥村 優子 様

<http://ameblo.jp/koen-kikaku/>

著者情報

著者名：やなぞー

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

2006年からジャグリングを始める。JCJC 主催。

主な出演履歴

門仲ジャグリングナイト VOL.16（社会人ナイト）

JJF2012 チャンピオンシップ男子個人部門優勝、特別賞受賞

ながめくらしつ番外編

