

NEXUS

movie studio

ポイを投げてみよう

～ポイの投げ方及びポイパッシング入門～



2026.7.4 ほり

目次



- 01. 自己紹介
- 02. ポイパッシングとは
- 03. ポイの投げ方紹介
- 04. ポイを投げるコツ
- 05. ポイパッシング体験
- 06. まとめ

ほり

hori

所属

Nexus

経歴

Moyostage2023 juggling division 2位

ジャグリング竜王戦ショートステージ初代竜王

第14回JSJF 審査員・ゲストステージ

空転劇場Vol25,36出演 等

※本日は上田も講師として来ています

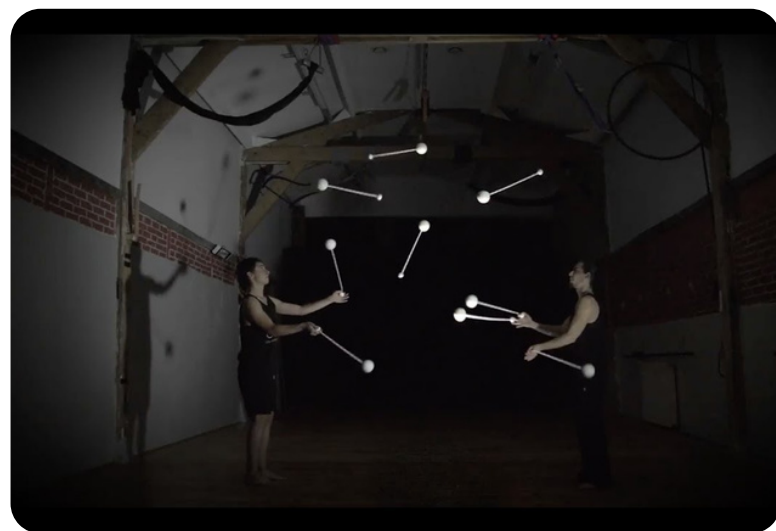




▶ ポイパッシングの演技動画

ポイパッシングのルーチン動画は世界的に見ても珍しい。

- JJF2024 Championship Preliminary Nexus
- Keith and Antonia - Poi Duet 2016
- Anna & Gena partner POI juggling



▶ ポイパッシングの技動画

参考になる技動画

- IJA trick of month January 2018 France by: Symetricks
- Autumn's Passing
- Instagram (bow • Armin/conejolunar)

01 wall



- 体の面と並行に投げる投げ方
- ヘッドを中心にした軌道

02 side



- クラブ等と同じ向きの投げ方
- ストールもしくは回し投げ
- ヘッドを中心にした軌道

03 nobeat



- ポイを回転させずに投げる投げ方
- ノブを中心にした軌道

張力を使う

- ・ ストールやスイング・振り子で得た張力を活かして投げる
- ・ ポイは投げるのではなく**手から離す**意識

面

- ・ トスにおいても常に面を意識
- ・ 投げた軌道もだが、キャッチ後のスイングで面がずれると次のトスも面がずれる

取る位置と取った後

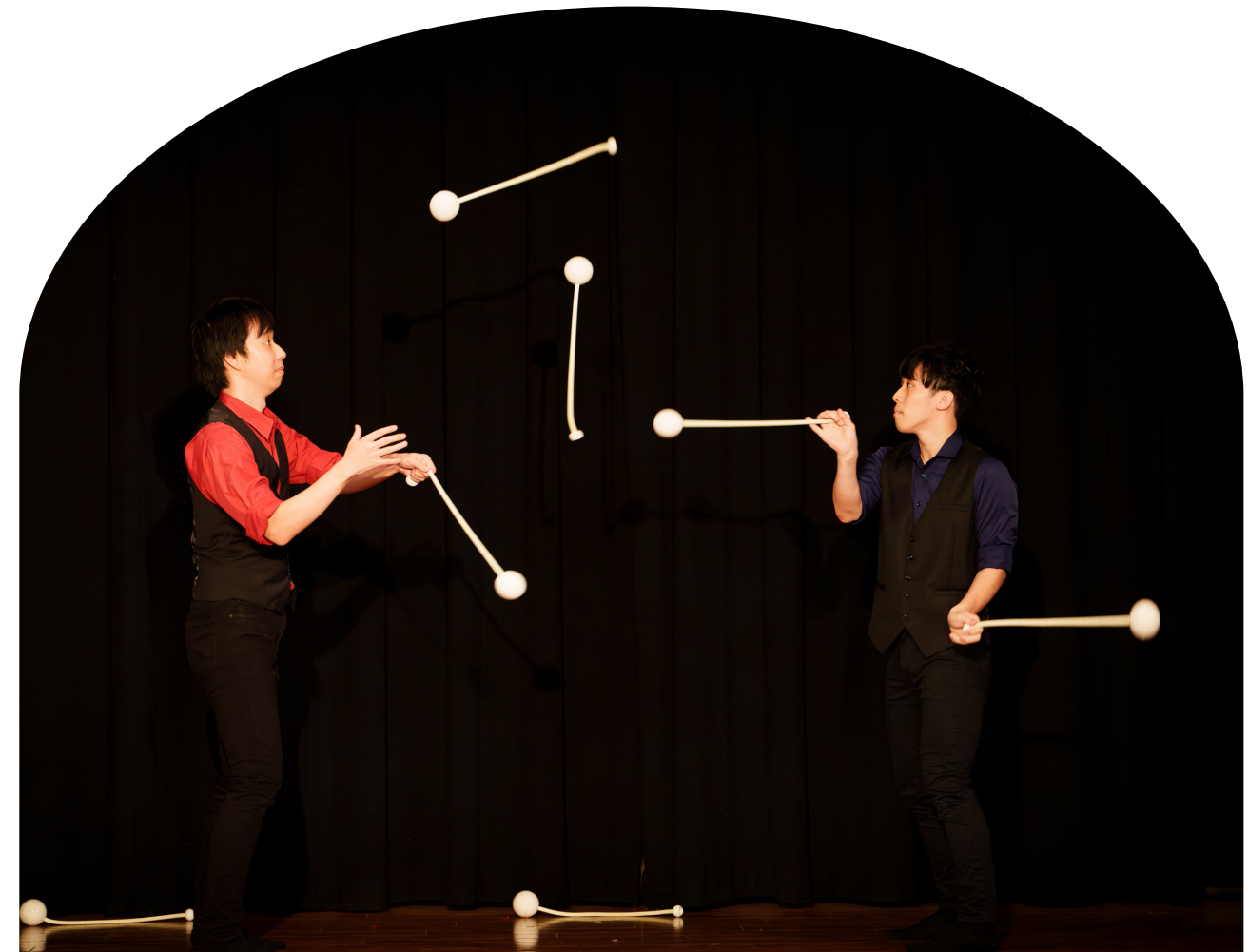
- ・ パッシングでは**相手が次に回しやすい位置と軌道（回転数）**を意識
- ・ ポイのどこを取るかも大事だが、取った後スイングにつなげるスライド動作が大切

投げる前が大事

- ・ ポイを投げる前にする**振り子動作**が1投目の全てを決める、振り子がゆがんだ時点で失敗
- ・ パッシングでは振り子から合わせる必要あり

ポイパッシング体験

- ひとり1本ずつでパッシング
パスはまっすぐ投げよう
1回スイングを入れてから投げる
- 3本使ったパッシング
2本持っている人が右手のポイをパス
投げた後左手のポイを回しながら手渡し
これを交互に繰り返す



ポイパッシング体験

- スイングを混ぜた3本のパッシング
3本パッシングの応用
受け取った後3ビートスイングをはじめ、
右側に来た時左手の下から投げる
- 上級者は5本を使ったパッシングや、
wall面のパッシングにチャレンジしよう



Thank you

ぜひポイを投げてみましょう！