

第2章 実技要項

【キャッチボールの基礎】

捕球の基礎：送球を考慮した捕球を心がける。

1. 相手に正対して構える。
2. ボールに対して直角にグラブを出す。
3. 常に肘と膝は軽く曲げた状態で、身体の正面に近いところで捕球する。

正面で両足を揃えた状態で捕球すると次の動きができなくなるので、やや左足を前にした状態がよい。



【送球の基礎（スローイング）】

1. 軸足を固める
右足を半歩、投げる方向に対し直角よりやや内側に向ける。
2. ねじる
ねじり理論を参照
3. 肘を高く上げる
肘の高さを保ちながら、肘を先行させ、肩→肘→手首の順にボールを投げる。
4. フォロースルー
投げた後は肘をしっかり伸ばしフォロースルーを大きくとり、最後に右腕を左膝の外側におさめる。



ワンポイント： 肘の高さを高く保つ！
左肩、左肘は送球方向に向ける！

【ゴロの捕り方】

1. 補球の体勢に入ったら、グラブを下から始動させるために早めに地面につける。
2. ボールに対してグラブを直角に出し、片手で捕球する。
3. 体重移動をしやすいするためには左足の前で捕球すると良い。右手は送球のために準備しておく。
4. 捕球直後グラブを身体に寄せながら、右手でボールを握ると同時に素早く右足を前に踏み出す。

- ひねりを産むためには踏み出した右足を45°程度外に開く（以降は送球の項を参照）。
- 姿勢を保ったまま送球は低いまま行う。



【フライの捕り方】

- フライが上がったら半身に構える。
- 落下地点に速くはいるためにはグラブを出したまま走らない。
- 落下地点に入ったら正面で捕球する。



【バント】

易しい順に段階的に教えて最終的にセーフティバントができるようにする。

1. オープンスタンスのバント

かかとをフェアラインの延長に合わせて構え、バットを身体よりピッチャー寄りに出す。バットのヘッドは水平よりやや上方でピッチャー寄りに位置する。ヘッドが外角高めになるように構え、上の手はバットの中程を握る。送りバントは確実にランナーを進塁させることが目的なので、ボールが転がったことを確認してから走る。



2. スタンダードスタンスのバント

2-1 送りバント

スタンダードに構えピッチャーよりに立つ。バットの構えはオープンスタンスのバントと同様。

2-2 ヒッティングの構えからのバント

ヒッティングの構えからオープンスタンスのバントのバットの位置に移行する。



3. セーフティバント

バットとボールが当たるときに身体がピッチャー方向に動き、バットを上からかぶせるように捻る。決してバットを後ろに引くのではない。バットとボールの当たる位置はバットの下面になる。やや後ろ足をクロスして身体をピッチャー方向に移動するが、バットはボールに当たった位置を動かない。身体がピッチャー方向に移動した分バットを後ろに引いたように見えるが、バットは動いていない。身体が前に動いた分だけ相対的にバットが後ろになっただけである。ボールの勢いを殺すためにバットの芯よりヘッド寄りに当てる。セーフティバントは安打を狙うものであるため、一塁まで早く到達する事を考えてスタートをきり易い体勢でバントする。



バッティングの基礎】

1. バッティングのポイントはトップの位置からミートポイントまで最短・最速に振り出すこと。その目的は、ピッチャーからのボールをできるだけ長く見ることである。スタンスは肩幅とし軸足のつま先をややピッチャーに向け、身体の力を抜いて膝をやや曲げて立つ。グリップは後ろ肩の辺りに置いておく。バットはヘッドが開かないようにしながらやや寝かせて構える。このときピッチャーを見据えるようにする。
2. ピッチャーのモーションに合わせて軸足に捻りをつくる（捻りの方法参照）。軸足の捻りをつくりやすくするために前足の膝を後ろに向ける。その時肩とグリップの位置関係を変えないようにする。
3. 前足をピッチャー方向にステップする。このとき前足の内側で地面を押さえて捻りを戻しながら体重移動を始める。ここではバットを始動させない。
4. 前足の壁ができたなら後ろ肘を素早くへそに向け、バットのグリップをボールに合わせる。
5. バットはできるだけボールに対して水平にして、ピッチャー方向に振り抜く。フォロースルーはできるだけ大きくする。



【走塁の基礎】

1. 一塁までは3フィートライン内を走り、ベースに到達する前にスピードを緩めない。内野ゴロの時にはオレンジベースを駆け抜け、直線的に進んでからできるだけ早く右足でブレーキをかけるように止まりインフィールドを見る。
2. ボールが外野へ抜けた場合は一塁ベースの手前で外側に膨らみ白ベースを踏んでオーバーランする。
3. 常に次の塁を狙う姿勢を持つ。
4. 離塁はピッチャーの手からボールが離れた瞬間に素早く行き、二塁ベースに身体を向けて顔はピッチャーに向ける。離塁の構えはベースをまたぐ方法と後ろ足をベースにつける方法がある。
5. スライディングはベースにまっすぐ進む方法と回り込む方法がある。
6. 走者は常にタッチアップとハーフウェイを考慮した走塁を心がける。