

第4章 捕手編

【キャッチャーの仕事】

キャッチャーの仕事は下記の通り、色々ありチームの守備の要となる。体力的にも頭腦的にもハードな動きを要求されるポジションであり、それなりにやりがいのあるポジションである。従っていつも冷静に判断し投手他、野手全員を引っ張ってゆかなければならない。

- 1) ピッチャーの投げたボールやバックホームされたボールを確実に捕球（止める）する。
- 2) ピッチャーとのサイン交換を行い、投球のリードをする。
- 3) バント処理の指示など、守備の指示をする。
- 4) 盗塁阻止（塁への送球）、本塁でのランナーを止めるブロックをする。



【キャッチャーの構え】

ピッチャーが投げやすいように構えることが大切である。

- ・ 両足を肩幅よりやや広めに開く。
 - ・ 体の中心にミットを構え、ミットの指は上を向け、ミットの芯をピッチャーに良く見えるように構える。
 - ・ 構えたらボールがピッチャーの手を離れるまで、ミットを動かさないこと。
- ・ 捕球後、素早く送球できる構えをする。右足を左足よりやや後ろへ置き、ステップをしやすいとする。走者のある時は送球動作が遅れるので、ひざを地面につけないこと。
 - ・ 右手はファウルチップ時の突き指防止のため、親指を中に握って構える。但し、無走者のときは後ろに回してもよい。
 - ・ バッターの構える位置を見て、出来る限りホームプレート寄り（前）で構える。ワンバウンドの処理、盗塁阻止、バント処理に有利である。



【キャッチング】

- ・ ボールの威力（力）に負けないように捕球する。
- ・ 腕を体から離すが伸ばし過ぎず、多少の余裕を持ってボールをミットに招き入れる。
- ・ 捕球の瞬間ミットがぶれないよう、腕と手のひらでしっかり捕球する。

- ・ ストライクゾーンをわずかにはずれたボールをストライクに見せるのもキャッチャーの捕球技術である。体を微妙にボールの方向へ動かしたりミットをわずかな手首の返しにより、ストライクゾーンに近づける。(オーバーアクションは逆に審判へ不信感を与えてしまう)

【ショートバウンドの処理】

- ・ ショートバウンドは決してボールを後ろにそらしてはならない。
- ・ ボールのくるコースへ体を寄せ、アゴを引き、しっかりとボールの行方をみる。
- ・ 難しいショートバウンドはボールを胸に当てて確実に前へ落とす。
- ・ 正面のショートバウンドは両手で捕りに行く。
- ・ ひざを地面につけ、股の間にミットを当てて、ボールを後ろに逃さない体勢（前かがみ）をとる。



【フライの捕球】

- ・ キャッチャーマスクを打球の反対方向へ投げてからボールを追う。落下地点を頭のやや前方に合わせ捕球の瞬間までボールから目を離さない。必ず両手で捕球する。

【バント処理】

- ・ 自分の目の前にころがったバント（または、打ち損ないの打球）を処理するとき、キャッチャーはフットワークを利かせて素早いスタートをきることが大切である。
- ・ ひざを曲げて、必ずミットを添えて捕球する。素手で捕ろうとするとファンブルしやすい。
- ・ 捕球後はまわりの指示に従い、どのベースに投げるか決める。
- ・ 投げるベースに向かって確実に左足をまっすぐ踏み出す。
- ・ ファーストへ投げる時はランナーにボールが当たらないよう、オーバースローでベースの内側に投げる。

【盗塁を刺す】

- ・ 俊足ランナーの盗塁を刺すことはキャッチャーの大きな喜びである。盗塁阻止率を高めるためには、捕球後、素早くベースへ送球できるスローイングをマスターすること、

及びランナーのクセや動きを読み、ピッチドアウト（ウエストボール）して確実にアウトをとる方法もある。頭と肩の良いキャッチャーは相手に最大のプレッシャーを与える。

- ・ ピッチャーの位置は気にせず2塁ベースの真上に低いボールを投げる。オーバーハンドスローが最もスピードとコントロールが付きやすい。
- ・ 右腕はひじを曲げた状態のまま後ろに引き、左足のステップは短めに目標に向かってまっすぐ踏み出す。



【ブロックとタッチ】

- ・ 攻撃的なランナーはキャッチャーめがけてスライディングをしてくる。ランナーの勢いに負けない構え（低い体勢）でブロックし、タッチプレーをしなければならない。



【サインを出す】

- ・ サインを出すときは、ランナー及び1塁コーチャー、3塁コーチャーに見えないように、また見方のピッチャー、2塁手、遊撃手に良く見えるようにだすこと。そのためには右ひざをややピッチャー方向へ向け、その内側でサインをだす。キャッチャーミットは左ひざの前に伸ばしてサインをかくす。



【敬遠四球】

- ・ 右バッターなら右サイドに、左バッターなら左サイドにミットを構え、ピッチャーの投げる目標をつくる。ミットの高さは、目の高さぐらいが良い。
- ・ 両足をほどよく開き、捕球に備える。ピッチャーの手からボールが離れるまでは、キャッチャーボックスに足がかかっている必要がある。
- ・ 敬遠のボールをホームランされた例もあるように、バットが届く中途半端な場所にミットを構えるとピッチャーのコントロールミスを誘い、思わぬ大ケガを招く。よいバッターはどんなときでもピッチャーの失投を狙っている。