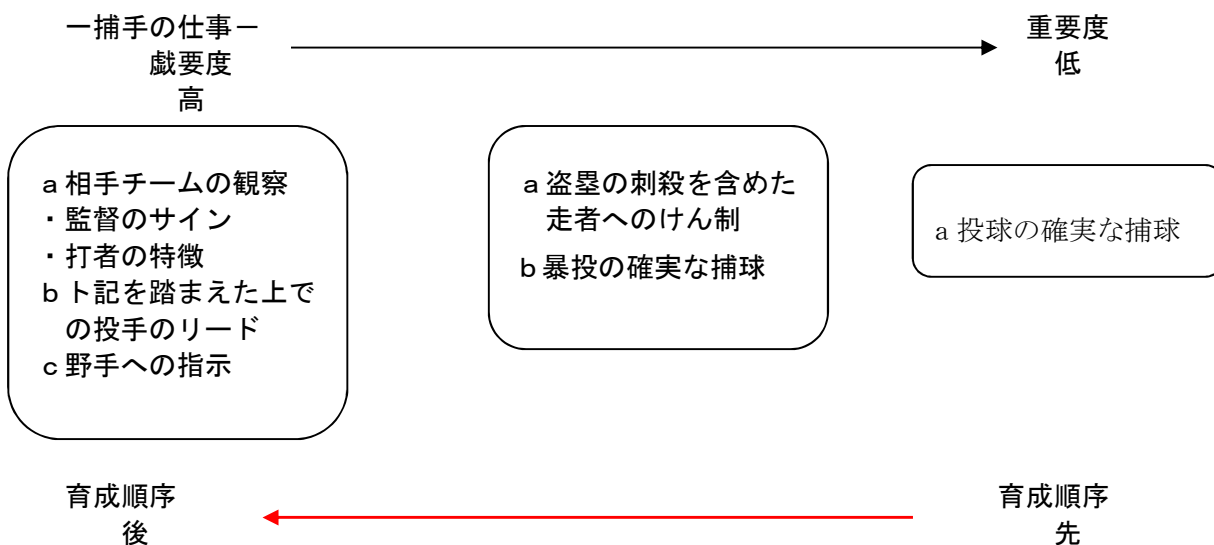


捕手の指導について

捕手の役割

捕手としての役割は非常に多く、チームの要であることは間違いありません。強いチームには必ず優秀な捕手が存在しますし、逆に言えば優秀な捕手のいないチームで強いチームは見た事がないくらいです。私は野球をやっていた時代には真っ先に相手の捕手を観察し、選手にも必ず気にさせました。それ位捕手は重要なポジションだと考えています。



捕手の育成

捕手を育てるときに一番頭においてもらいたいことは、初心者が捕手をやり始めたときに一番気にすることは、キャッチングであるということです。上の図は捕手の役割の重要度と育成順序を簡単にあらわしたのですが、捕手経験のない人は「投手の投球は取れて当たり前」と考える事が多く、スローイングやワンバウンドの捕球練習に重点を置いてしまうケースがあると思いますが、初心者の捕手は投手の投球を取ることに非常に神経を使います。実際に優秀な投手を相手にすればする程「しっかり捕ってあげないと」という神経が働きます。したがって、実際の試合の中でも、走者が出ると捕球と送球の二重のプレッシャーがかかり、送球を気にするあまり後逸したり、捕球を気にするあまりいつものスローイングができなかつたりします。指導する側はまずこのことを理解し、「捕球に神経を使わない」ところまで捕球の技術を向上させてあげることが捕手育成の近道だと思います。

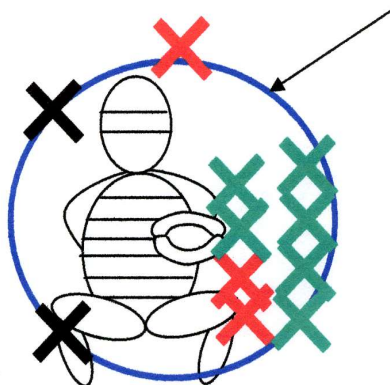
捕手の改善点（捕球編）

優秀な捕手にするためには、第一に**捕球への不安を取り除いてあげることが**必要です。練習の時にも捕手は、後逸することや音が鳴らないことを非常に気にしています。

このことが気にならなくなるようにしてあげなくてはなりません。技術の最終到達点は、

「動作の自動化」です。コーチ（指導者）の役割は、「意識しても、できない」

「意識すれば、できる」の段階をいかに「意識しなくても、できる」まで引き上げるかです。



捕手が姿勢を変えずに捕球しなくてはならないエリア

- × 姿勢を変えずに捕球するのが意外と難しい場所
- × 捕手が苦手としている場所
- × の場所をクリアできれば自然に治る場所

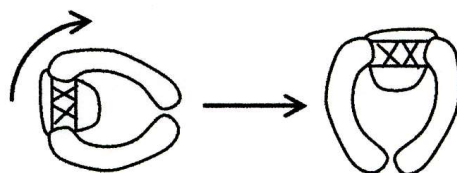
捕手が最も苦手としているのは、左脇周辺の捕球です。この場所は他の場所と違い、構えたミットを切り返さないと捕球できない点で苦労します。

更に意外と自分の膝が邪魔になる場所でもあるのです。ソフトボールの捕手は構えたときに左足を前に位置させているようですが、私自身がなぜそのような構えをさせているのか疑問でした。これは私の想像ですが、

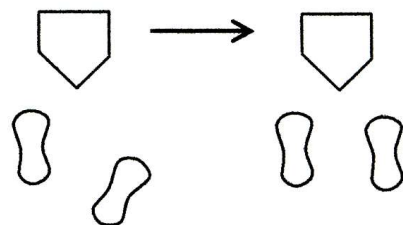
①バント処理に素早く対応させる為

②送球を素早くさせる為、

なのかと考えましたが、これについては後で触れることとして、結論から言えばこの構えが捕球に制限を加えていることは確かです。ですからまず捕球に重点を置かならば、足の位置はほぼ平行にした方が良いと考えます。そうすることによってミット動きはよりスムーズになります。もっと言えば、左膝周辺以外はスムーズに捕球ができるならば、初めからミットを縦に構えさせても良いと思います。上の下線部で左膝周辺についてミットを切り替えなければならぬ場所と解説しましたが、それは最初にミットを横に構えている場合であり、縦に構えた場合は切り替えの必要はなくなります。右の図は私が捕手にミットの使い方を教えるときのミットの方



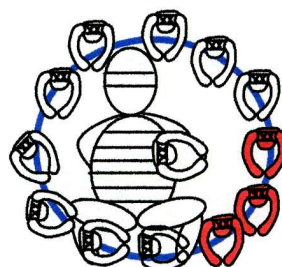
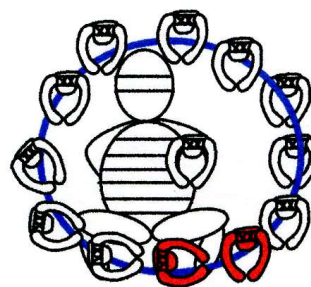
ミットのつもりです。(^^!)



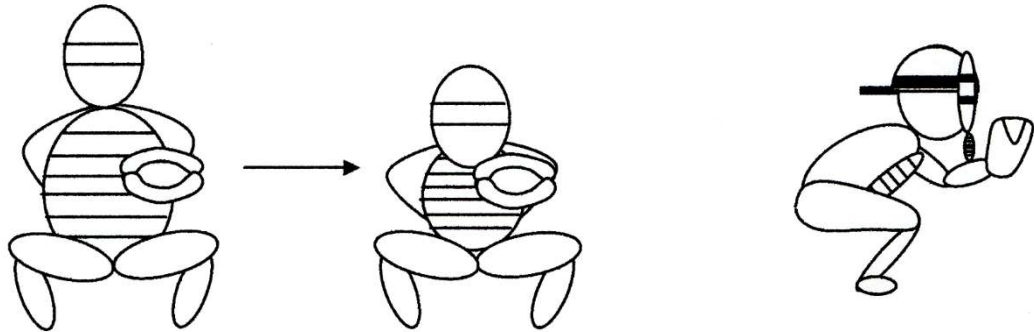
方向です。この図を見ると切り替えの赤いミットの位置で横と縦の切り替えが入ることが分かります。しかし、ミットを横に構えた場合、構えたすぐ左側のボールに対してどのようにミットを出しますか？ミットを横に向けたまま左側に移動する人はまずいないでしょう。脇が空いて、とても不自然な格好になるはず。したがってミットの切り替えをしないとイケなくなるのです。とはいえ、縦に構えた場合は右側のボールに対しての切り替えが必要になるので、捕球動作においてどちらが苦手かを考慮し、指示してあげればよいと思います。

(実際に大リーガーで縦に構えている選手を見たことがない)

次に構えそのものですが、やや姿勢が高すぎます。と言う

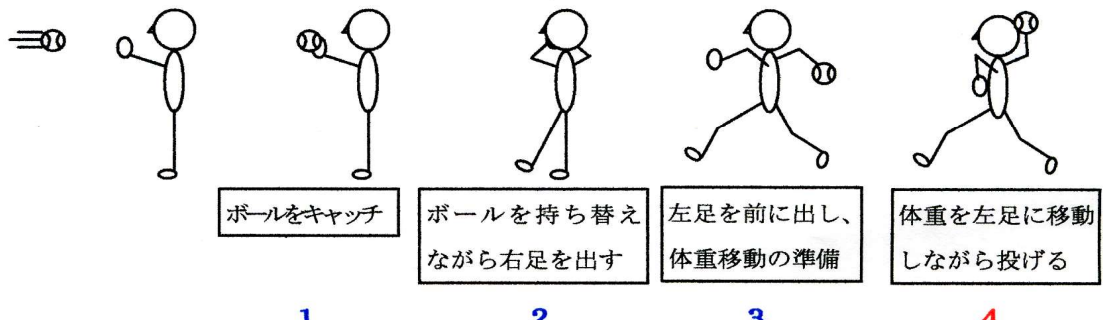


よりもむしろミットと顔が離れすぎています。投手は捕手のミットを狙って投げますが、どうしても捕手の目の高さ
にボールが集まります。したがって低目を中心に投球を組み立てるならば、姿勢は低くした方が良いでしょう。もう一つの利点は、バント処理に対しても
スタートは早くなります。更に送球においても大切です。

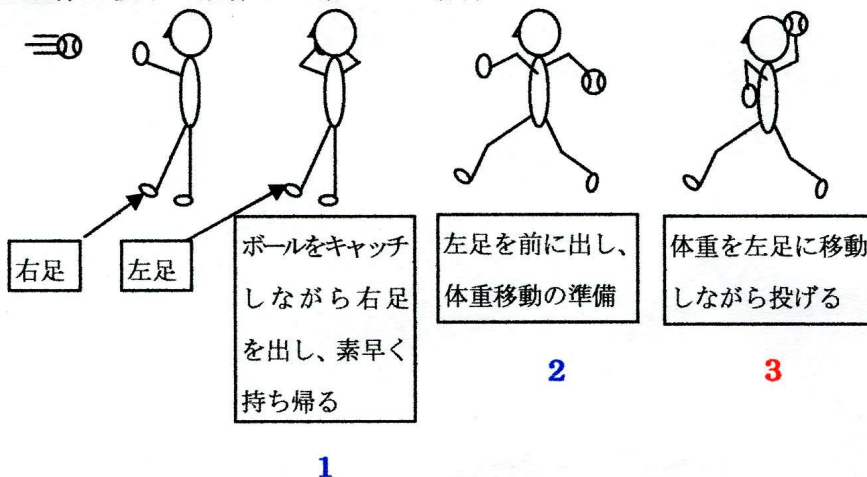


捕手のスローイングは、内野手とほとんど変わらないと言っても良いほど特別なものではありません。肩の強い、弱いはありますが、ようするにいかに捕ってから素早く正確に投げるかです。その為私は**投げる動作と捕る動作を合わせて**練習させます。投げる動作は、体重移動が大切なので右投げの場合は右足に、左投げの場合は左足にまずは体重を乗せ、反対側の足に体重を移動します。捕る動作は、グラブにボールを収め投げる方の手で握り換え、肘を後ろに引き前方へ出しますが、この二つの動作を別々にやると時間的に大変なロスです。ですから、捕りながら投げる体勢を作らせます。

—捕る動作の後に投げる動作をした場合—



—捕る動作と投げる動作を一緒にした場合—

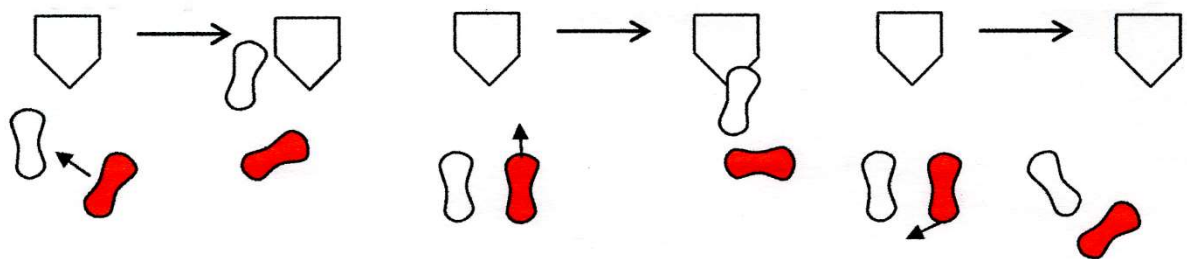


これができるようになったら、ボールを捕るときにジャンプをさせ、右足が着いた時には既に2の体勢ができれば、更に時間は短縮できます。

捕手の場合もこれと同様のことを座った状態で練習させます。つまり、捕ってから投げるのではなく、捕りながら投げるのです。上記の足の動きができるようになれば、座った状態でのフットワークも自然と改善されます。

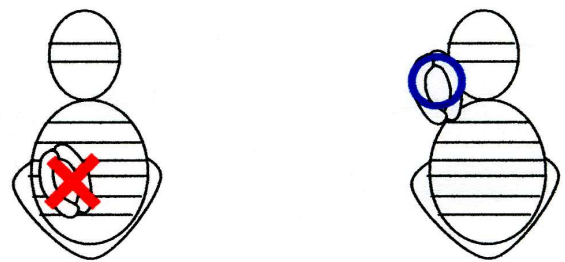
一部の捕手のフットワークの欠点は、右足が必ず左足の位置へ来てしまうことです。そのため、常に左方向へ体が移動し、特に右バッターの時には非常に投げづらくなります。

【右足が左足の位置へ移動してしまう】 【右足を前方へ出した場合】 【右足を後ろへ出した場合】 して
 (通常の二塁送球) (通常の三塁送球)



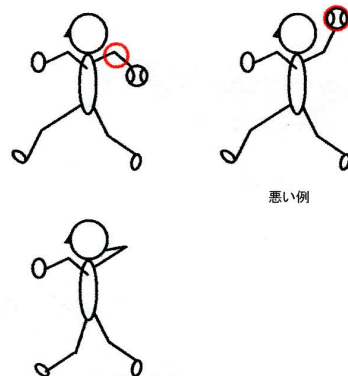
内野手でも一緒ですが、軸足（右投げの者は右足）は必ず投げる方向へ**直角**に向けさせます。こうすることによって、体重移動が容易になるからです。

次にボールの握り替えですが、一部の捕手はミットで捕球した後ボールを握りかえる場所が体の正面よりやや右の位置です。ここから右手でボールを捕りに行っています。その為握り替えに時間がかかることと、肘が上に上がりにくくなっています。捕球後は**ミットを素早く右肩の上に**持って行きその位置でボールを握りかえれば、時間の短縮と肘を上げることも容易になります。これは普段のキャッチボールから癖をつけなければなりません。一部の捕手はミットの中のボールを浮かして右手にトスをするような場合もありますので、改善が必要だと思います。



そして、スローイングですが、一部の捕手の最大の欠点は肘が落ちることです。今年の練習の時に**真上に投げる練習**をしましたが、練習方法としては良いと思いますが、投動作を「上から下に投げる」から「**後ろから前に投げる**」へ切り替えてあげなければならないと思います。

「上から下に投げる」は多分フル・アーム・スロー（腕を大きく使って投げる）から来ていると思います。実際よくあるスローイングは、右図のように、肘を上げなくてはならない場所でボールを高く上げてしまい、前腕から手首の動きが制限されてしまっています。しかし、この場合でも



肘を前方にスライドさせることを意識させれば改善できると思います。(前据筋の使い方) いずれにせよ、送球の基本はキャッチボールですので、ここでいかに良い癖をつけるかが今後の鍵になると思います。

最後に捕手の練習スタイルなのですが、ピッチングやスローイングの練習時には特に**マスクまで含めたフル装備**させた方が良いでしょう。マスクは思った以上に捕手の視野を狭くします。それに慣れた状態で捕球や送球をスムーズに行えなければ、試合の時に思わぬ結果になりかねません。普段からマスクの視野に慣れることが必要だと思います。