



捕手編 キャッチャーの基本を学ぼう！

かま

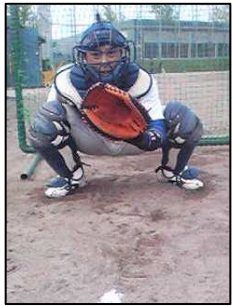
■構え方

ほしゅ どうしゅ まと

- ・捕手は投手が投げるための的になります。

ミットを大きく見せることを心がけましょう。

- ・どんなボールがきても動きやすい体勢で構えます。
- ・投球を判定する審判にミットが見えるよう構えましょう。



①



②



③



④



⑤



⑥

かいせつ

■解説

- ①基本の構え(正面から見た構え)
- ②基本の構え(横から見た構え)
- ③審判にミットを見せる
- ④膝をついて低い体制の構え
- ⑤ワンハウンドの処理の構え

- ・胸を張らず体を地面と平行にすることでボールを大きくはじくことを防ぎます。

- ・ミットは股間に隙間を作らないように地面につけておきます。
- ⑥走者がいる場合の構え(左足を少し前に出しお尻を上げる)



捕手編 キャッチャーの基本を学ぼう！

うご

■動きにくい構え方

お たいじゅう

- ・おしりが落ちて後ろに体重がかかってしまいます。

これでは、腕も使いにくく、大きくそれたボールに反応できません。

ほんのう



ほきゅう

■捕球からスローイング

- ・体の近くで捕球することを心がけましょう。腕を伸ばしボールをとりやすくし、スローイングまでスムーズな動きが出来なくなります。

- ・捕球した後は、投げる方向に対して軸足が90度になるようにステップします。(写真はセカンド送球) 投手の投球動作と同様、この形を心がけることで力のあるボールを投げる事が出来ます。



チェックポイント！

キャッチャーは唯一全てのポジションを見渡せる位置に守っています。状況を把握し、チームリーダーとして頼られるようしっかり練習していきましょう。