



内野手編
内野手の基本を学ぼう！

かま
■構え方

- ・リラックスした状態で構えましょう。
- 1歩目をすばやく動けるように準備しておきましょう。
- この時、グラブは下にある方が捕球体勢にも入りやすくなります。



ほきゅう
■捕球からスローイング

- ・捕球からスローイングに入る時は、捕った位置からグラブをおへそのあたりにひきつけましょう。
- 体の中心にボールを持ってくることで送球時に握りそこなうことを防ぎます。
- それと同時に右足を投げる方向に踏み出しスローイングに入ります。



チェックポイント！

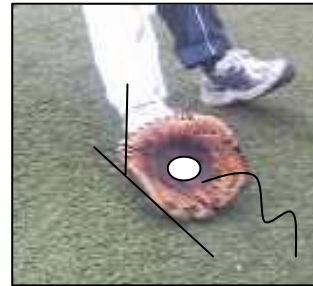
- ・構えは中腰くらいで自分が動きやすい体勢を覚えましょう。
- ※低く構えようとすると1歩目のスタートが切りにくくなり、逆に高く構えすぎると打球の判断が遅れてしまいます。構えるタイミングは投手がモーションに入る前に構えましょう。



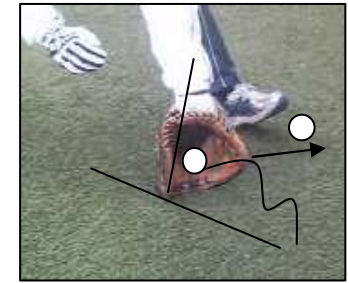
内野手編
内野手の基本を学ぼう！

■捕球時のグラブの使い方

- ・グラブの下にある指と地面が平行になるようにグラブを地面につけます。(手のひらがし字になるようなイメージで！)
- 手のひらが立つというイメージで捕球体勢を捕りましょう。
- グラブの先を立ててしまうと捕球面も狭まり、下から上へ肘を動かすことが難しくなります。



○



×

やまおり

