



外野手編
外野手の基本を学ぼう！

かま
■構え方

・内野手とは違いボールが飛んでくるまでに少し時間がかかるので少し高めに構えましょう。
内野手と同じく、ピッチャーのモーションに合わせて動きやすい姿勢で構えます。

ほきゆう
■捕球からスローイング

・捕球からスローイングに入る時ですが、外野手は後ろに守っているプレイヤーがいません。後ろに反らすとランニングホームランになってしまうこともあります。体の正面でボールを後ろにそらさないよう確実に捕球し一連の動作で送球に移りましょう。



外野手編
外野手の基本を学ぼう！

■右足を前に出して捕球する場合

かたはば うちがわ えんちようせんじよう
・肩幅より内側にグラブを出します。左足の延長線上で右足よりも前にグラブを出します。



やまおり



チェックポイント！

・左右どちらでも良いので確実に捕球できる方の足を出して捕球しましょう。
スローイングに入る時に一連の動作になりやすいほうを選択してみましょう。