

2 ゴロの捕り方

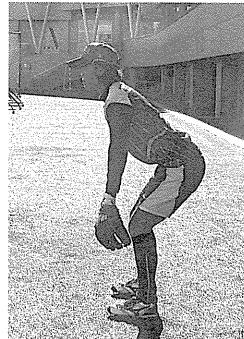
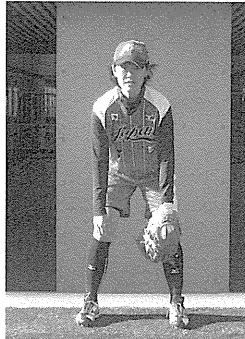
内野手の構え



- 内野手は膝を曲げ、上体を前傾し、ツマ先は開く。足の内側に体重をかける。
- 両肩の力を抜き、両手を下げ、顔は打球に対して正面を向く。
- 目の高さは、ゴロに対して判断しやすくなるように、低い位置に置く。

外野手の構え

- 内野手より腰は高く、あらゆる方向に動きやすい姿勢をとる。

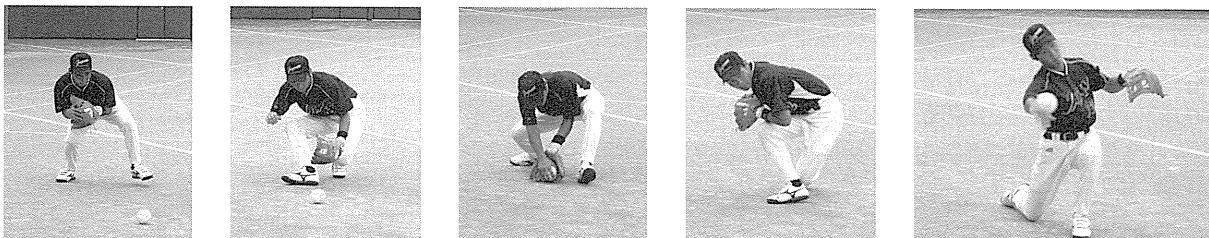


4章

指導
法の
初心者
級

内野手のゴロの捕り方（基本形）

ゴロ取りの基本動作は、ボールの正面に入り、グラブを持った方の足と肩が前方に出た姿勢で捕球する。その後、フロントステップを基本としてスローイングに入る。(静止しているボールを使い、基本動作を繰り返し行って、捕球姿勢を身につける)



グラブは低い位置に置き、下から斜く上るように捕球し、捕球時はボールに対してグラブの捕球面が直角になるようとする。

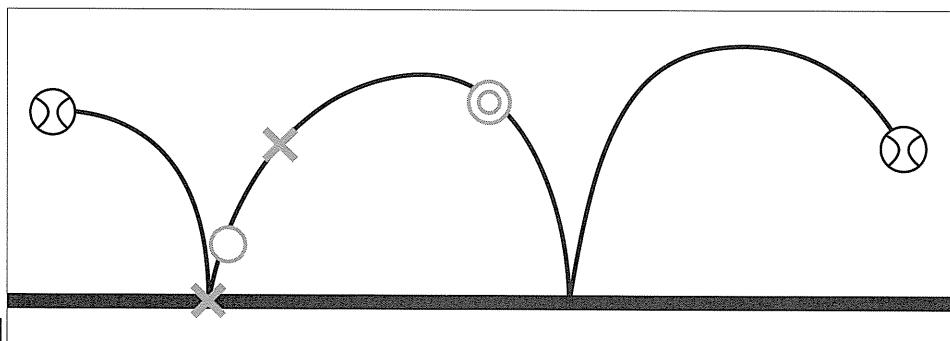


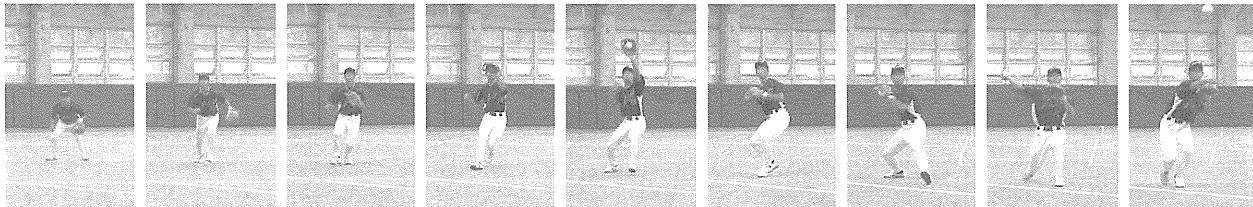
図1

図1の様にゴロのバウンドは捕りやすいところと捕りづらいところがある。フットワークを使い、できるだけバウンドを合わせて捕りやすいところで捕球する。

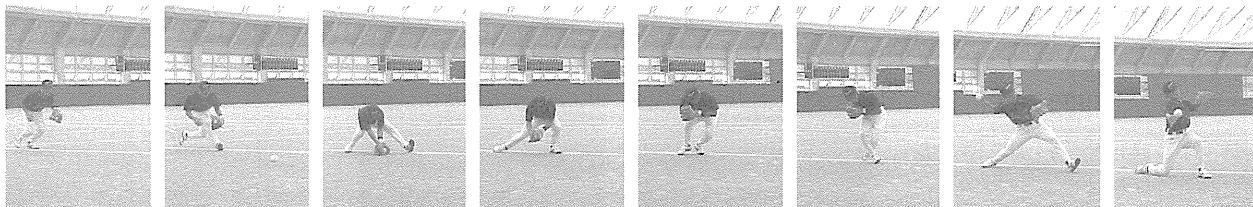
さまざまなゴロへの対応

- 打球の勢いに負けないようにしっかりと体重をかけ、打球の勢いを止める。
- フットワークは目の位置がブレないようを行う。
- 捕球後は素早く送球する。

高いバウンド



右方向のゴロ



左方向のゴロ



外野手のゴロの捕り方

外野手のゴロの捕り方は内野手のゴロの捕り方の基本と同じであるが、内野手と違って後ろに誰もいないので、しっかりと腰を落とし、後ろに逸らさないように捕球する必要がある。

外野手の捕球から送球の練習

- 投げる方とは反対側の足を前に出して捕球し、送球に移る方法。



- 投げる方の足を出して捕球し、次のステップで送球する方法。

