

## 5 捕手の守備（捕球と送球・サインの出し方）

### 捕手の構え

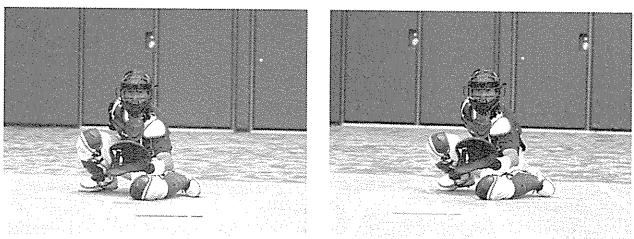
- 投手に対して正面を向き構える。大きく構えて、目標をはっきりとさせる。



- 捕手の身体の中心線を、投げてほしいところに移動させる。（打者に気付かれない範囲）



- 投球動作に入ったらミットは動かさない。
- 高め・低め・左右ははっきりと意思表示する。
- 各コースは身体を移動させ、投手を集中させる。



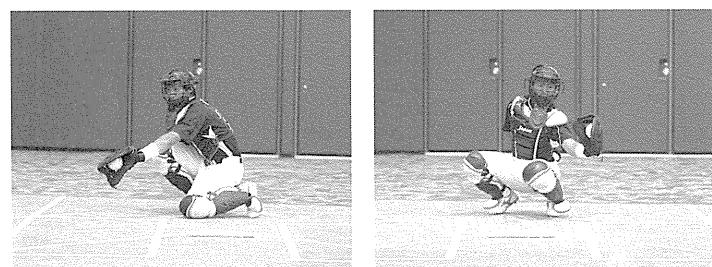
- ミットの面を投手に向ける。
- 走者がいるときは、すばやく送球できるように、ミットを持った方の足を少し前にして構える。（上体は正面を向く）

### 捕手の捕球の仕方

- 写真のようにそれぞれのコースの捕球を身につける。
- 投手と捕手の距離が短い上に、ボールが速く、変化するために両手では間に合わない。
- シングルキャッチでしっかりと捕ること。また、両手で捕球するとファウルチップのときに投げる方の手を痛める危険性がある。

## 4章

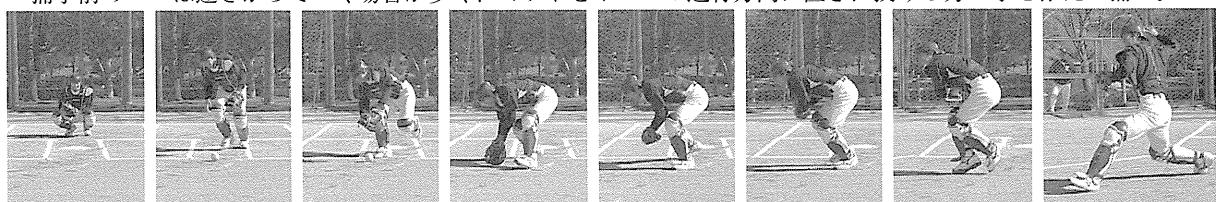
（初心者・  
指導法の  
初級）



- ・基本形はミットを持った方の足・肩が前に出て捕球する。
- ・ショートバウンドやゴロは上体をかぶせて捕球。
- ・捕手の役目は投球を確実に捕球することである。あらゆる投球に対応できるよう練習する。

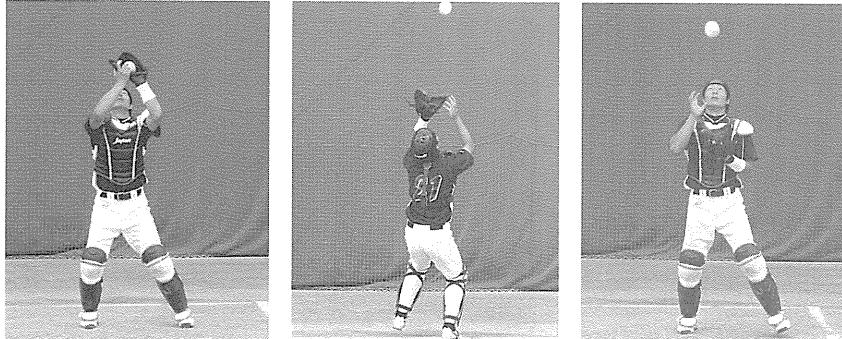
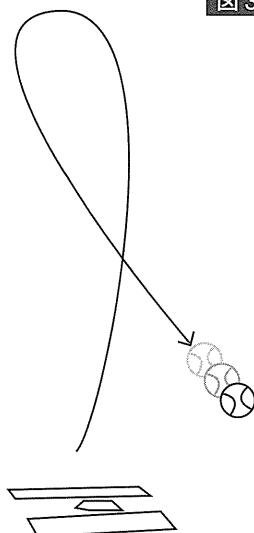
### ゴロ、フライの捕球の仕方

- ・捕手前のゴロは遠ざかっていく場合が多く、ミットをボールの進行方向に置き、投げる方の手を添えて捕る。



キャッチャーフライは打球が図3のように変化するので注意し、打球が投手側の方に向かって落ちてくるので、身体を半転させて捕球する。マスク、ヘルメットは踏まないよう遠くへ投げる。

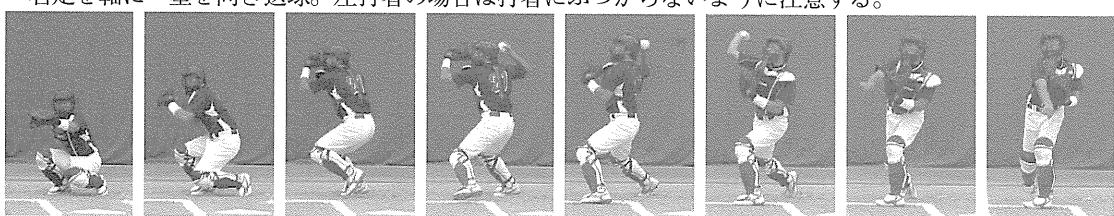
図3 キャッチャーフライの軌道



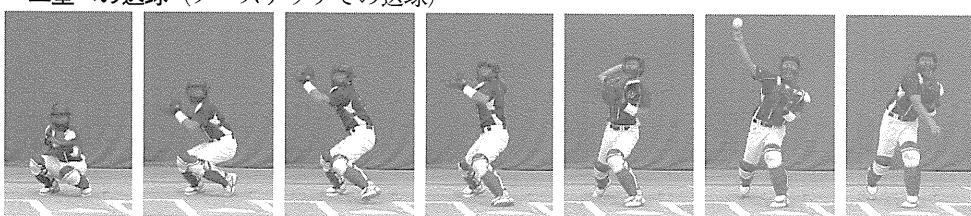
## 送球

### 一塁への送球

- 右足を軸に一塁を向き送球。左打者の場合は打者にぶつからないように注意する。



### 二塁への送球（ノーステップでの送球）

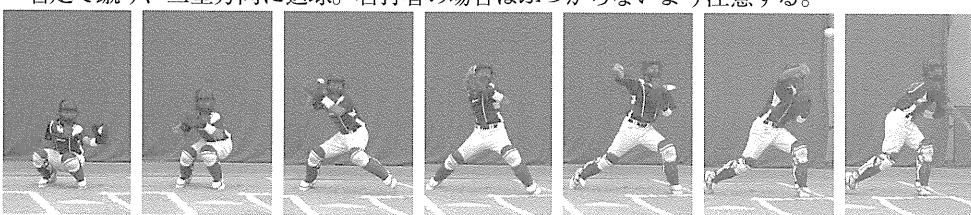


### 二塁への送球（ステップしての送球）



### 三塁への送球

- 右足で蹴り、三塁方向に送球。右打者の場合はぶつからないよう注意する。

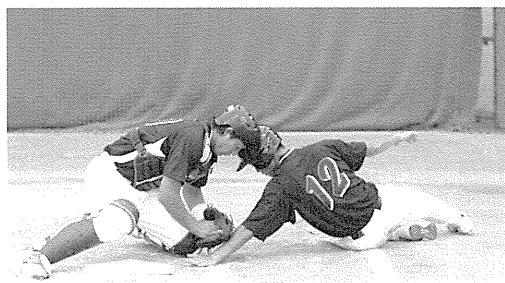


## サインの出し方

- ・サインは投手や自チームの野手に見えやすく、相手のランナーコーチに見えないようにしなければならない。
- ・写真のように構え、サインを出す。
- ・サインは自分のチームには分かりやすく、相手チームには分からないように作らなければならない。
- ・指を使ったサインや身体の部位を使ったサインなどがある。
- ・イニングごとにサインを変えることもある。
- ・サインミスはキャッチミスを起こす原因になるので、しっかり確認する。



## ホームベース上のプレー



- ・ホームベース上でのタッチプレーはアピールをすること。
- ・ベースタッチしようとする走者の身体の部位に最短距離でタッチする。
- ・タッチの衝撃でボールがはじき出されないようしっかりと握る。