

ディフェンスのコーチングスキル（図解）

1. ボールの握り方（グリップ）の種類
・ ツーシームとフォーシームの紹介。



→ツーシーム



フォーシー

・ シームの説明・・・シームとは縫い目のことであり、グリップの基本はフォーシームである。

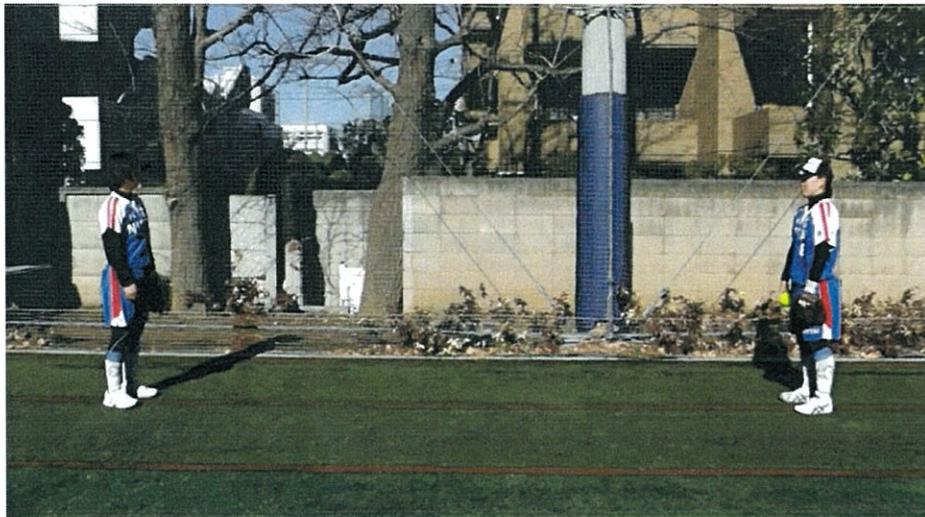
2. フォーシームの握り方
・ ボールを正面に見てアルファベットの「C」または「逆C」の状態に2本あるいは3本の指を縫い目にかけて握る。その際の親指の位置、その他の指の位置も確認する。



→C



3. キャッチボール—導入（相手に正対し静止した状態での腕の使い方）



- (1) 体の中心にボールをセットした状態。
- (2) 体の中心軸から両腕を左右対称に動かす状態（割の姿勢）。



- (3) 「割の姿勢」から肘・肩を同時に回転させる一投球時の肘・肩の動きを理解させる。



- (4) (3)の動きをするときの注意点として、肩甲骨を大きく動かすことを理解させる。
- (5) (3)の動きをするときの注意点として、肘の最高点が肩より上を通過することを理解させる。

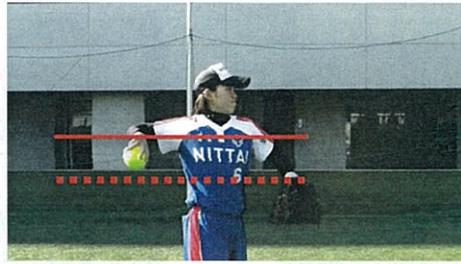


4. キャッチボール—展開 1（相手と正対した状態からボールを投げる）

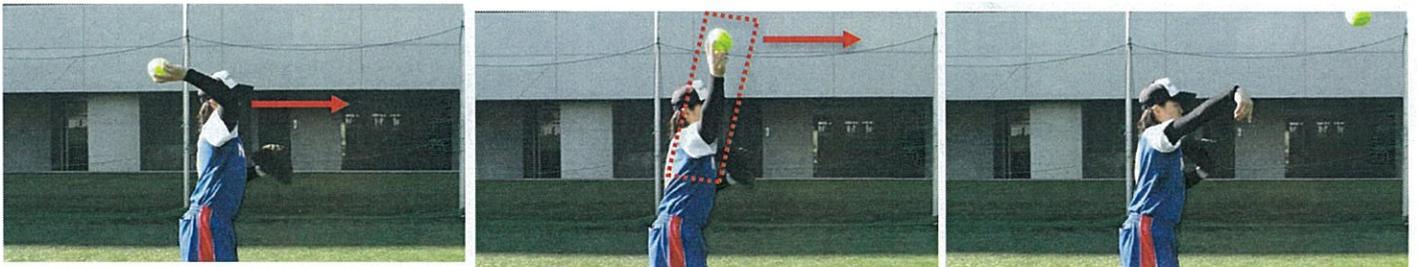
- (1) 3-(5)を意識した上で実際にボールを投げる。



- (2) 投球時の動きで、利き腕の肘が最高点に達したときにボールは肘より上がっていないことを理解させる。



- (3) 利き腕の肘が最高点に達したときにフロントスイングに入る。



- (4) リリースポイントは所謂「ゼロポジション」の位置（映像にて確認）である。

- (5) グラブの動きの基本は利き腕と対称の動きをすることを理解させる。

- (6) グラブは利き腕がフロントスイングに入ったと同時に素早く体の中心（みずおち付近）へ引き付ける。

5. キャッチボール—展開2（半身の状態からボールを投げる）



- (1) 4-(3)の時（利き腕がフロントスイングに入る瞬間）に、鋭く腰を捻り、同時に軸足から踏み出し足に体重を移動する。



(2) 利き腕のフォロースルーは踏み込み足の外側で終了するようにする。



顔をしっかりと投げる方向を向かせる

膝が割れていないことを強調させる

(3) 鋭く腰を回転（同時に体重移動）、リリース、フォロースルーの順でスムーズな動きが出来るように意識をする。また、リリース後は踏み込み足に全体重が加重できることが重要である。

6. キャッチボール—展開3（相手に正対し実際にボールを投げる）



(1) 軸足を一步踏み出しT字の横線上へ相手に内側がしっかりと向くように置く。

(2) 体重を軸足へ全て移動し、踏み込み足を振り上げる。その際にしっかりと半身の状態となる。ボールは体の中心位置から動かさない。

(3) 踏み込み足を大きく踏み込みながら両腕は3-(2)（割の姿勢）へ移行する。

膝をしっかりと高く



(4) 5-(1)→(2)→(3)の順でスムーズな動作を意識する。両腕の動きは4-(1)～(4)を意識する。



膝が割れていないことを強調させる

7. キャッチボール—捕球技術 (グラブの使い方)

(1) グラブの構え方…前面 (胸の付近) で両手の親指を上にならべて並べるように構える。



(2) グラブの動き方…グラブを真直ぐ上へ伸ばし、最高点から「逆時計回り」で大きく円を描いていく。

(3) 最下点でグラブを「逆シングル」となるように反転し、再び最高点まで円軌道が続けて円を完成させる。



- (4) 体の正面で取れる範囲のボールは両手が原則、正面から外れる範囲（体の幅）はシングルキャッチが原則である。



8. 捕球技術（ゴロ捕球）—導入1（正しい膝の割れ方）

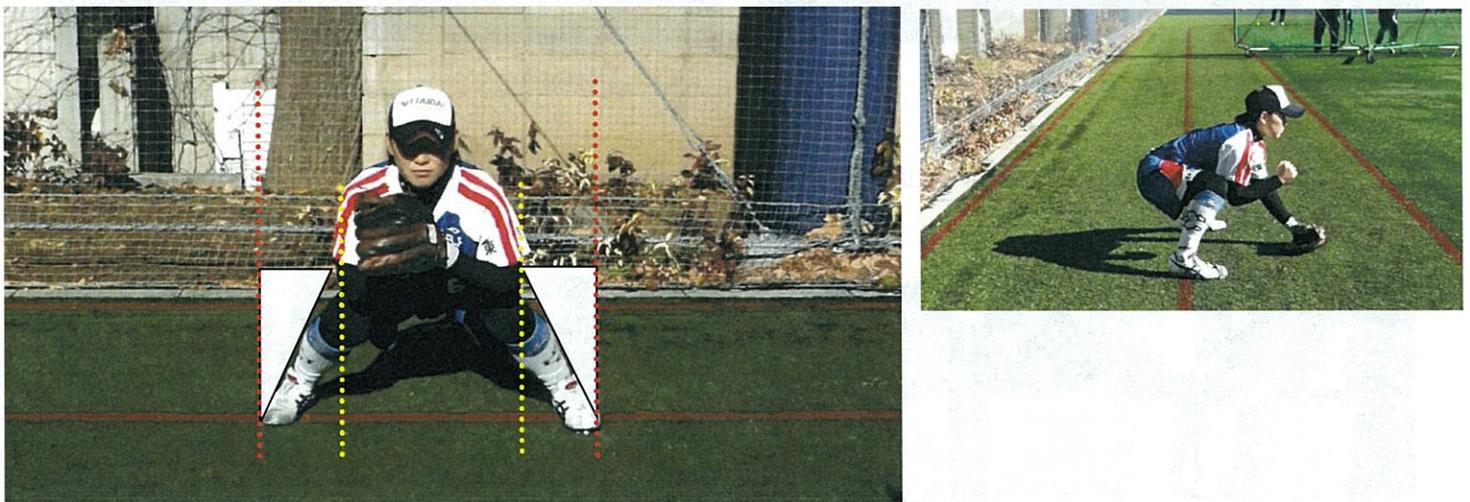
- (1) 両足を肩幅よりやや広めに広げ両膝を割っていく。



- (2) 曲げの角度は 90° よりやや鋭角まで下ろしていく。

- (3) 正しい膝割れのポイントは親指の内側から膝の内側が垂直に立っていることである。

- (4) 正しくない膝割れの状態は、つま先の位置よりと膝頭が内側へ入った状態である。



9. 捕球技術（ゴロ捕球）—導入2（正しいグラブの使い方）

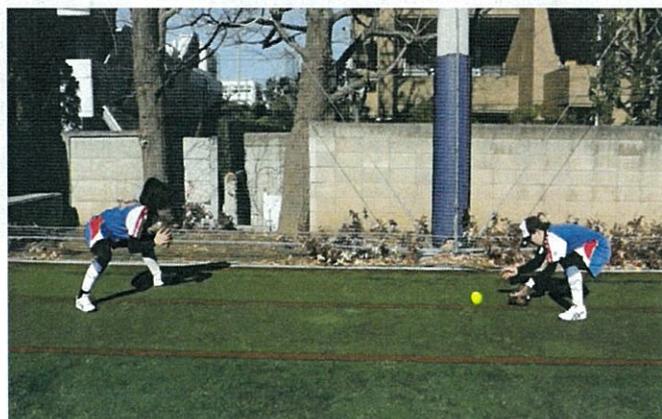
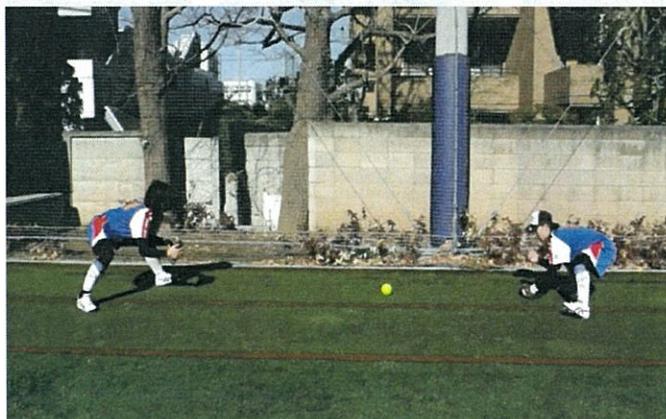
(1) 正しい膝割りの姿勢から両足を結んだラインを底辺とした正三角形の頂点の地面にグラブを置く。その際、小指-薬指-中指が接地するようにする。



(2) 次にグラブ（手首）が立つ状態へ移行する。(1)の状態からグラブのポケット部分が正面に向くように手首を反転させ、同時にグラブを立てる。肘はやや緩んだ状態が好ましい。

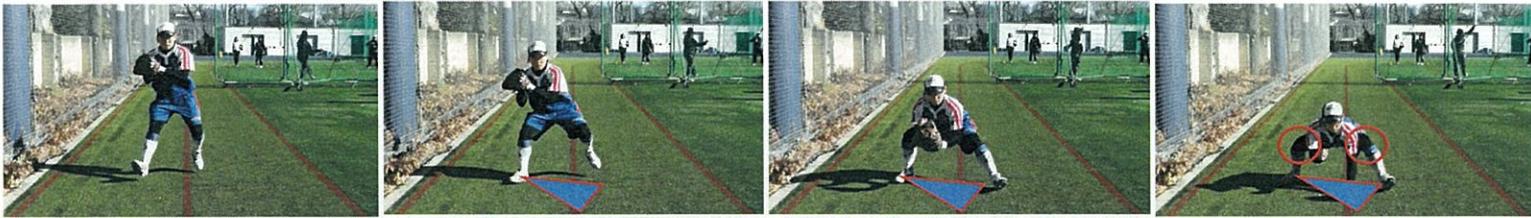


(3) 2人1組で正対（膝割りの状態）し、8の姿勢を作り9の1→2の動きで実際にボールを転がし捕球をする。



10. 捕球技術（ゴロ捕球）—展開1（動きの中での捕球動作と正しい膝の割れ方）

- (1) 右足→左足の順で姿勢を低く維持し捕球姿勢に入り、左足踵が接地した状態を作る。
- (2) 左足踵が接地したと同時に左足内側斜め前部分に9- (1)の状態でグラブを置く。



(3) (2)の状態の正しい膝の割れ方を理解する。

- (4) 右足→左足への体重移動を行い、同時に9- (2)の状態でグラブを立てる。



(5) (2)の状態の正しい膝の割れ方と同時に正しいグラブの立て方を理解する。

11. 捕球技術（ゴロ捕球）—展開2（捕球から送球への移行動作・・・反復練習）

- (1) 捕球後、素早く体（右足）を捕球位置へ移動し同時にグラブを「へその位置」へ引き上げる。その際、両脇が開かないように（力が入って絞ってはいけない）心掛ける。
- (2) ボールは「へその位置」を持ってきた直後に「割」を作って送球動作へと移行する。

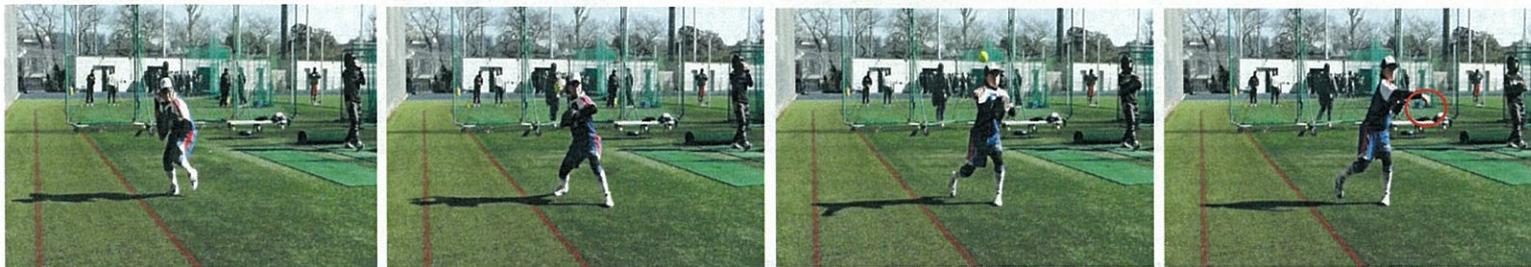


12. 捕球技術（ゴロ捕球）—展開3（送球動作から実際に投げる）

- (1) 11-(1)(2)は同時に行われ、その際は軸足のつま先が投げる方向へ向かっている（軸足前）。次に踏出し足が前に送られ（踏出し足前）、次の軸足から送球ステップへと入っていく。

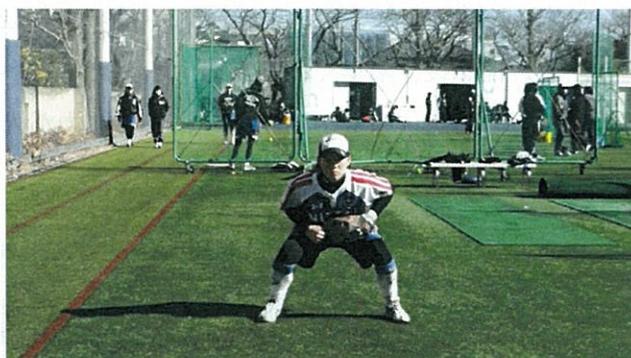


- (2) 送球時の腕の動きは4-(1)～(6)をしっかりと意識して行うことが重要である。動作は出来るだけコンパクトにするため、リリースからフロースルーの動作はキャッチボールとは異なる(クイックスロー)。リリースは出来る限り前方で離す、リリース後はしっかりと手首をロックする、フロースルーは投げる方向に向かって軽く伸ばすことを意識する。



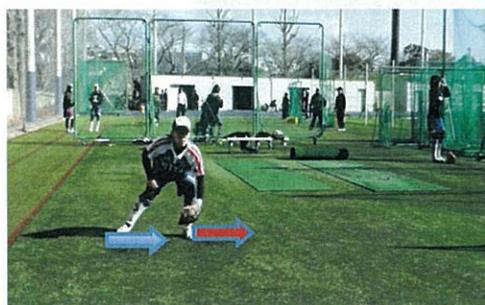
13. 捕球技術（守備姿勢）—展開4

- (1) 一塁手や三塁手は守備位置の特性上、速い打球やバント守備に対応するために瞬間的な動きが要求される。従って他の守備位置よりも低い姿勢が適している。
- (2) 二塁手や遊撃手また外野手等は、(1)よりも比較的広い守備範囲が要求される。従って、長い距離を素早くトップスピードに入れるリラックスをした高い姿勢が適している。



14. 捕球技術（左右の動き）—展開5

- (1) フォローの打球（グラブ側）もバックの打球（利き腕側）どちらも素早い反応をするためには打球側の足が最初に反応しなければならない。その際に、正しく膝が割れていなければ打球側の足は反応しないことを理解する。
- (2) 次の一步が体の方向を決定し、ボールを捕球したときは必ず体は打球方向を向いていなければならない。
- (3) グラブの動きは下から上（打球）が原則である。(1)→(2)の動きではグラブが地面を這うよう





15. 捕球技術（様々なステップの応用）—展開 6

- (1) バックホームなど、球が来た方向に投げる場面ではフロントステップが適している。
- (2) 打球を捕球した後にフォロー側へ投げる場合ではサイドステップが適している。
- (3) 打球を捕球した後にバック側へ投げる場合ではバックステップが適している。



16. 捕球技術（様々なクイックスローの応用）—展開 7

- (1) オーバークイックスローは基本である。強いボール投げることができかつコントロールが安定しやすい。体勢が整って余裕がある時、通常はこの投げ方が使われる。
- (2) サイドクイックスローは、体勢が崩れて捕球した姿勢から素早く正確に送球が行える。低い捕球姿勢やダブルプレーなどに使われる。
- (3) アンダークイックスローは、主にバント処理やバウンドしていない打球等を素早く送球しなければならない場合に使われる。ステップの使い方が難しく、バランスも崩しやすい高度な技術が要求される投げ方である。
- (4) クイックスローは、捕球動作→へそへの引き上げ→両腕を正しく割った状態から素早く送球方向へ肘を振り出し、どのようなクイックスローであっても体の中心軸と腕の位置関係は同じである。

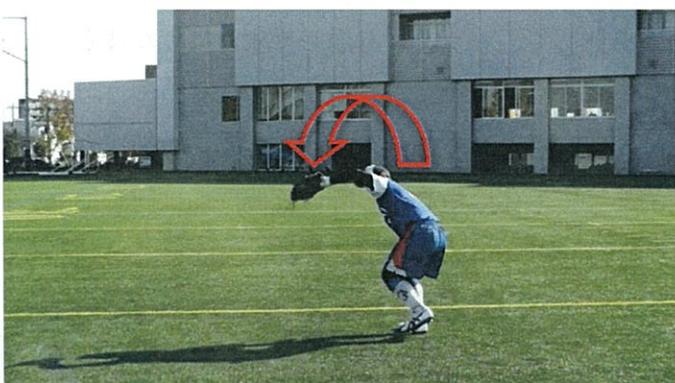


- (5) フォロースルーはどのようなクイックスローであっても手首を真直ぐ下へロックした状態になる。



17. 捕球技術（フライ捕球）—展開 8（捕球位置）

- (1) 高いフライの場合は前方 45° の位置が理想的な捕球位置である。
- (2) 低いフライやライナー性の打球は胸の前での捕球を心掛ける。
- (3) 余裕がある場合は両手で捕球することを意識する。
- (4) 後方のフライ捕球は、高い位置での捕球を避け出来る限り低い位置まで引張り込む。



18. 捕球技術（フライ捕球）—展開 8（打球への走り方）

- (1) 打球を追う時のグラブは、肘を軽く曲げ、脇の位置にグラブを畳み込む。
- (2) 後方へのフライは打球から視線を外さず、バックステップで素早く方向を決める。



19. 捕球技術（ゴロ捕球の場合…外野手の送球）—展開 9（強い送球）

- (1) 右利きの場合、右足が前足の時に体の幅の中で、左足前が捕球位置である。
- (2) 次に左足が前足となり、素早く真上に引上げ腰の位置で利き手にボールを移し変える。
- (3) 再び右足が前足となる時に右足内側を前方向けステップし、キャッチボールと同じ腕を割った状態から鋭く腕を振って、フォロースルーを踏み出し足外側に振り下ろす。



20. 捕球技術（フライ捕球の場合…外野手の送球）一展開 10（強い送球）

- (1) 余裕がある場合は、落下地点よりやや後方に準備をする。
- (2) 落下に合わせて勢いをつけ落下地点に移動し捕球に入る。捕球時は右利きの場合左足が前足となる。
- (3) 次に右足内側を前方向けステップし、キャッチボールと同じ腕を割った状態から鋭く腕を振って、フォロースルーを踏み出し足外側に振り下ろす。

