

CHAPTER 02 ショートの職人が伝授 野球が上手くなるキャッチボール

CHAPTER 01	野球に取り組む姿勢を変えた「上手くなる実感」	
CHAPTER 02	ショートの職人が伝授 野球が上手くなるキャッチボール	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	ポイントは両手のバランス 握り替えを早くする練習法	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	手を浅く入れる理由 捕球精度を高めるグラブの使い方	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 05	守備上達の必須要素 「構え、捕球、送球」の基本動作	MISSION FILE ↓
CHAPTER 06	バントは合わせすぎない 送球につながるボールの入り方	MISSION FILE ↓
CHAPTER 07	【高等技術】捕って終わらない「逆シングル」捕球のコツ	MISSION FILE ↓

※P CHAPTER 08	5割の力で強い送球を生む秘訣 「投げ終わりのステップ」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 09	ダブルプレー完遂の極意 連携を生む「送球の思いやり」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 10	名門校に行かない選択 限られた環境でプレーするメリット	

POINT

日々のキャッチボールで
守備力向上

ボールの捕り方やスローイングなど、日々のキャッチボールの中に上達のヒントは隠されている。実戦に適したキャッチボールを行うことで、試合でのパフォーマンス向上へとつながる。

MISSION 1



1

キャッチボールで捕球する際、自然に手を挙げるように、窓を拭くようなイメージでグラブを扱う。

CHECK!

☐

2

へその前など、グラブの向きを上にするか下にするか判断が難しい時は膝を使って高さを調整する。

☐

3

ボールを捕る際は体を動かし、体の中心をボールに持っていく。相手がボールを投げた瞬間に方向を察知する感覚を養うことにつながり、ひいてはバッティングの際に投手の球に反応する、高さ・低さを判断するといった部分にも役立つ。

☐

MISSION 2



1

スローイングの際は体全体を大きく使って投げる。軸足を出した先に投手が使用するプレートがあるイメージを持ち、軸足にしっかりと体重を乗せつつ投げるのが大事。

CHECK!

☐

2

スローイングで大事なのはトップの位置に対する意識。バッティングにおけるトップの位置の意識付けにもつながる。

☐

NOT GOOD

ボールを投げる際、捕った位置から前方にステップせずその場で投げるのはNG。軸足を一步前に踏み出し、体全体を大きく使って投げる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入