

CHAPTER 06 バウンドは合わせすぎない 送球につながるボールの入り方

CHAPTER 01	野球に取り組み姿勢を変えた「上手くなる実感」	
CHAPTER 02	ショート職人が伝授 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	バウンドは合わせすぎない 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 ↓

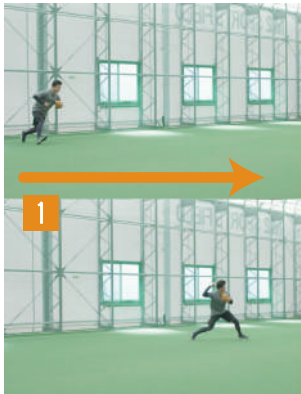
※P CHAPTER 08	5割の力で強い送球を生む秘訣 「投げ終わりのステップ」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 09	ダブルプレー完遂の極意 連携を生む「送球の思いやり」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 10	名門校に行かない選択 限られた環境でプレーするメリット	

POINT

守備力向上に重要な“ゴロ捕球”

内野ゴロにもさまざまな種類がある。大事なのは一定のリズムを保つこと、そしてスローイングへの流れを頭に入れた捕球を意識すること。ゴロをアウトする確率を高める練習の繰り返し、投手から得る絶大な信頼へとつながる。

MISSION 1



1

大事なのは目線を一定に保つこと。捕球～スローイングの流れまで目線を安定させることで堅実な守備を生み出す。

CHECK!

2

ゴロを捕球する位置は、右投げの選手なら左耳の前が理想。へその真下がギリギリの位置で、右側になりすぎるとスムーズなスローイングが難しくなってしまう。

NOT GOOD

構えた位置から目線が激しく上下してしまうのはNG。ボールを目でしっかり追うことができず、エラーの可能性が高くなってしまふ。

MISSION 2



1

バウンドする打球に対しては、歩幅などを合わせすぎないことが大事。動き出しから送球まで一定のリズムを意識しつつ、仮にバウンドが合わなかった場合でも加速できる準備を怠らないようにする。

CHECK!

2

バウンドが合わない場合は、できる限り優しく包み込むように捕球することがポイント。焦りが生まれるとハンドリングが固くなりやすいため、グラブにボールが入る直前まで肩甲骨や丹田(たんでん)を意識して粘り強く対応することが重要。

NOT GOOD

捕球する直前にプレーキをかけて捕ることはNG。スムーズさを欠く動きになってしまい、ミスにもつながってしまう。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入