

CHAPTER 07 【高等技術】捕って終わらない「逆シングル」捕球のコツ

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

高等技術の逆シングル・
シングルキャッチを身につける

内野手では避けて通れない、逆シングル・シングルキャッチが必要となる場面。華麗なグラブさばきを実現しつつアウトの確率を高めるためには、ボールを自ら捕まえにくい感覚と“体の正面”に対する意識があった。

MISSION 1



1

逆シングルキャッチのポイントはボールを待たず、自分からボールを捕まえにくい感覚にある。

CHECK!

☐

2

もうひとつの注意点として、キャッチした際にグラブを“行ったきり”にしないことがある。ボールを掴むと同時にグラブを体に近付けるように捕球することで、送球動作に移りやすくなる。

☐

NOT GOOD

捕った際にグラブを体の内側に入れすぎるのはNG。次の送球動作を意識しつつ捕球する。

MISSION 2



1

シングルキャッチの際は、ボールに対して体の正面が真っ直ぐ向いた体勢をつくり、捕ることを意識する。

CHECK!

☐

2

ボールに対して体の正面で捕球できれば、体は横を向いても問題ない。

☐

NOT GOOD

手だけを横に出して捕球する体勢と、手順1や2の体勢は全く別物。「体の正面で捕る」という言葉を勘違いしないことが大事。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 07 【高等技術】捕って終わらない「逆シングル」捕球のコツ

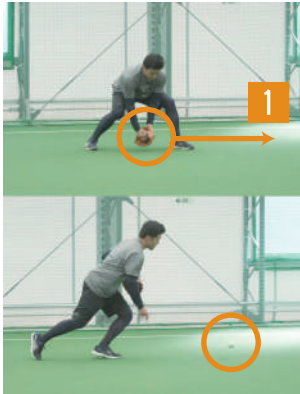
CHAPTER 01	野球に取り組む姿勢を変えた「上手くなる実感」		*P CHAPTER 08	5割の力で強い送球を生む秘訣「投げ終わりのステップ」	MISSION FILE
CHAPTER 02	ショートの職人が伝授 野球が上手くなるキャッチボール	MISSION FILE	*P CHAPTER 09	ダブルプレー完遂の極意 連携を生む「送球の思いやり」	MISSION FILE
*P CHAPTER 03	ポイントは両手のバランス 握り替えを早くする練習法	MISSION FILE	CHAPTER 10	名門校に行かない選択 限られた環境でプレーするメリット	
*P CHAPTER 04	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			

POINT

高等技術の逆シングル・
シングルキャッチを身につける

内野手では避けて通れない、逆シングル・シングルキャッチが必要となる場面。華麗なグラブさばきを実現しつつアウトの確率を高めるためには、ボールを自ら捕まえにいく感覚と“体の正面”に対する意識があった。

MISSION 3



1

ボールをこぼしてしまった後のリカバリー術として、練習の際にわざとボールを前にこぼす方法がある。5球ノックを受けるとしたら、1～2球は前にボールをこぼした後に対処する練習を取り入れることで実戦での焦りを軽減させる。

CHECK!

☐

2

手順1の際、確実な送球につなげるため、両手でボールを捕る。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入