

CHAPTER 07 確実性を上げる「フライ捕球の極意」

CHAPTER 01	新庄剛志から学んだ「堅実な外野守備」	▶P CHAPTER 08	外野手最大の課題「真正面のフライ」の対応	MISSION FILE ↓
CHAPTER 02	ゴールデングラブ賞をつかんだ森本流「小さいグラブ」	CHAPTER 09	森本流 ポジショニングの極意	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 03	守備の精度を上げる森本流「構え方」			
▶P CHAPTER 04	エラーを減らす「バウンドの見極め方」			
▶P CHAPTER 05	ボールを後ろにそらさない「チャージの極意」			
▶P CHAPTER 06	走者を刺す「スローイングの極意」			
CHAPTER 07	確実性を上げる「フライ捕球の極意」			

POINT

森本稀哲流・フライ捕球の極意

フライ捕球時のポイントは、グラブの使い方と捕球時の“足の踏み込み”。確実にアウトを取る守備実現に向けたフライ捕球の方法とは？

MISSION 1



1

フライは首の高さより上で捕球するのが基本。落下地点まではグラブを出さず、最後の捕球時にグラブを出す。

CHECK!

2

フライ捕球時のグラブの向きは、目に近く操作がしやすいため、できる限り上向きに使うと良い。

NOT GOOD

フライ捕球にグラブを下向きで使うと、目からグラブが遠くなり距離感を掴めず操作がしにくくなるため、確実性が下がってしまう。

MISSION 2



1

フライを捕る場所は、落下点に見据えた位置よりも前で捕ることを意識。捕球する瞬間に一歩前へと踏み込むクセをつけることが大事。

CHECK!

NOT GOOD

フライ捕球時にグラブを出しながら追うのはNG。上体が上がってしまつて打球を追いかけるスピードがつきにくく、目線もブレてしまう。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入

ゴールデン・グラブ賞 3度の名手が伝授 外野守備向上に必要な 8 つのポイント

CHAPTER 01	新庄剛志から学んだ「堅実な外野守備」	CHAPTER 08	外野手最大の課題「真正面のフライ」の対応	MISSION FILE	
CHAPTER 02	ゴールデングラブ賞をつかんだ森本流「小さいグラブ」	MISSION FILE	CHAPTER 09	森本流 ポジショニングの極意	MISSION FILE
※P CHAPTER 03	守備の精度を上げる森本流「構え方」	MISSION FILE			
※P CHAPTER 04	エラーを減らす「バウンドの見極め方」	MISSION FILE			
※P CHAPTER 05	ボールを後ろにそらさない「チャージの極意」	MISSION FILE			
※P CHAPTER 06	走者を刺す「スローイングの極意」	MISSION FILE			
CHAPTER 07	確実性を上げる「フライ捕球の極意」	MISSION FILE			



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

森本稀哲

ゴールデン・グラブ賞 3度の名手が伝授
外野守備向上に必要な8つのポイント

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

- CHAPTER 03 守備の精度を上げる森本流「構え方」
- CHAPTER 04 エラーを減らす「バウンドの見極め方」
- CHAPTER 05 ボールを後ろにそらさない「チャージの極意」
- CHAPTER 06 走者を刺す「スローイングの極意」
- CHAPTER 08 外野手最大の課題「真正面のフライ」の対応

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0100 - 0107

上記「CHAPTER 03,04,05,06,08」ページから実行してください。