

大引啓次 / 守備ドリル編

元プロ野球選手

大引啓次

遊撃の名手から学ぶ

守備力向上ドリル



CONTENTS

CHAPTER 01	守備	捕り方	プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」	MISSION FILE ↓	
***** PREMIUM	CHAPTER 02	守備	捕り方	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 03	守備	捕り方	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」	MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 04	守備	捕り方	プロが実践していた守備ドリル④ 「ステップワーク」	MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 05	守備	捕り方	プロが実践していた守備ドリル⑤ 「打球反応強化」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 06	守備	送球 / プロの技	プロが実践していた守備ドリル⑥ 「送球力強化」	MISSION FILE ↓	
***** PREMIUM	CHAPTER 07	トレーニング	バランス	プロが実践していた守備ドリル⑦ 「コーディネーション」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 08	守備	捕り方	プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」	MISSION FILE ↓	
***** PREMIUM	CHAPTER 09	守備	捕り方	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ヘアハンド」	MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 10	守備	送球 / プロの技	【上級編②】プロが実践していた守備ドリル「ゲッター」	MISSION FILE ↓

CHAPTER 01 プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」

CHAPTER 01	プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08	プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ヘアハンド」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 10	【上級編②】プロが実践していた守備ドリル「ゲッター」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	プロが実践していた守備ドリル④ 「ステップワーク」	MISSION FILE ↓			
※P CHAPTER 05	プロが実践していた守備ドリル⑤ 「打球反応強化」	MISSION FILE ↓			
CHAPTER 06	プロが実践していた守備ドリル⑥ 「送球力強化」	MISSION FILE ↓			
※P CHAPTER 07	プロが実践していた守備ドリル⑦ 「コーディネーション」	MISSION FILE ↓			

POINT

プロが実践していた
守備ドリル①「捕る・収める・割る」

下半身を意識せず、上半身の使い方を磨くトレーニング方法。捕球率向上につながる、柔らかいハンドリングの実現に導く。

MISSION 1



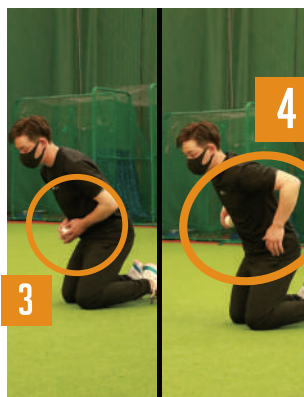
1

まずは両膝をつき、ボールを投げる相手と約2mほど間隔をあけた状態で構える。

CHECK!

2

手順1の体勢から、相手が投げるショートバウンドのボールを両手でキャッチ("捕る"動作)。



3

次に、キャッチしたボールを、へその前に持つてくる("収める"動作)。このとき、上半身はリラックスした状態で。

4

手順3の流れで、今度はボールと手を引き離す。ボールの勢いを吸収しつつ、"割る"動作へと移行。前方から徐々に自分の体の近くに目を動かしながら、手順1-手順4までの動作を一連の流れで行うことがポイント。

NOT GOOD

ボールをキャッチする際に、手と顔の位置が離れすぎたり近すぎるのはNG。曲げ伸ばしできるゆとりある腕の位置を覚えることで、手と顔が適切な距離が取れ、自分なりの"良い距離感"を知ることができる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 01 プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」

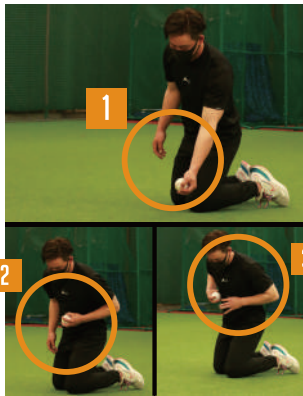
CHAPTER 01	プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08	プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 09	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ヘアハンド」	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 03	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 10	【上級編②】プロが実践していた守備ドリル「ゲッター」	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 04	プロが実践していた守備ドリル④ 「ステップワーク」	MISSION FILE ↓			
▶P CHAPTER 05	プロが実践していた守備ドリル⑤ 「打球反応強化」	MISSION FILE ↓			
CHAPTER 06	プロが実践していた守備ドリル⑥ 「送球力強化」	MISSION FILE ↓			
▶P CHAPTER 07	プロが実践していた守備ドリル⑦ 「コーディネーション」	MISSION FILE ↓			

POINT

プロが実践していた
守備ドリル①「捕る・収める・割る」

下半身を意識せず、上半身の使い方を磨くトレーニング方法。捕球率向上につながる、柔らかいハンドリングの実現に導く。

MISSION 2



1

MISSION-1の動作を今度はシングルで行う。このときも、自分なりの"良い距離感"を意識ながらキャッチすることが重要。

CHECK!

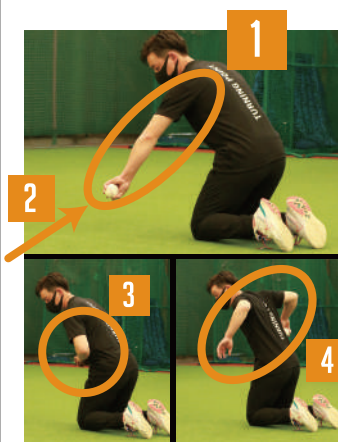
2

次に、片手でキャッチしたボールを、へその前に持ってくる。上半身はリラックスした状態で。

3

手順.2の流れで、MISSION-1同様にボールと手を引き離し、「割る」形をつくる。

MISSION 3



1

これまでのMISSIONでの動作を今度は逆シングルで行う。あらかじめ投げ手に対して斜め45度ぐらいの角度で構える。

CHECK!

2

逆シングルでボールをキャッチ。このとき、向かってくるボールのラインに対して、捕る側の手を真っ直ぐ入れていく意識で。

3

次に、逆シングルでキャッチしたボールを、へその前に持ってくる。上半身はリラックスした状態で。

4

手順.3の流れで、MISSION-1、2同様にボールと手を引き離し、「割る」形をつくる。

5

グラブを用いたときも手順は同様。また、自宅でトレーニングする際は膝を痛める、音が響く等の問題があるので、膝への衝撃を和らげるマットやテニスボールの使用が望ましい。

NOT GOOD

逆シングルでのキャッチの際、捕った手が横や後ろ方向に流れてしまうのはNG。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

大引啓次 元プロ野球選手

完全版「技術習得用データ MISSION FILE」の一括ダウンロードについて

遊撃の名手から学ぶ 守備力向上ドリル

CHAPTER 01	プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08	プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ベアハンド」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 10	【上級編②】プロが実践していた守備ドリル「ゲッツー」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	プロが実践していた守備ドリル④ 「ステップワーク」	MISSION FILE ↓			
※P CHAPTER 05	プロが実践していた守備ドリル⑤ 「打球反応強化」	MISSION FILE ↓			
CHAPTER 06	プロが実践していた守備ドリル⑥ 「送球力強化」	MISSION FILE ↓			
※P CHAPTER 07	プロが実践していた守備ドリル⑦ 「コーディネーション」	MISSION FILE ↓			



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

大引啓次

遊撃の名手から学ぶ 守備力向上ドリル

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」
CHAPTER 03	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」
CHAPTER 04	プロが実践していた守備ドリル④ 「ステップワーク」
CHAPTER 05	プロが実践していた守備ドリル⑤ 「打球反応強化」
CHAPTER 07	プロが実践していた守備ドリル⑦ 「コーディネーション」
CHAPTER 09	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ベアハンド」
CHAPTER 10	【上級編②】プロが実践していた守備ドリル「ゲッツー」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0126 - 0135

上記「CHAPTER 02,03,04,05,07,09,10」ページから
実行してください。