

CHAPTER 06 プロが実践していた守備ドリル⑥ 「送球力強化」

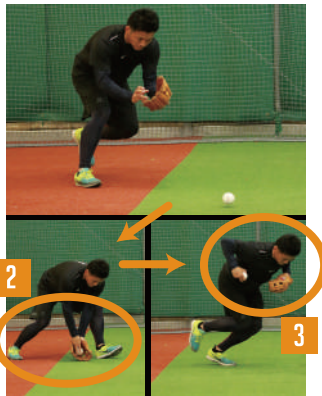
CHAPTER 01	プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08	プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 09	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ヘアハンド」	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 03	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 10	【上級編②】プロが実践していた守備ドリル「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⑥「送球力強化」

力強い送球の源に、勢いは欠かせない。この動画で伝えるのは、スローイングのボールに勢いを与える捕球時のコツを習得するドリル。意識すべき3つのポイントを心得てほしい。

MISSION 1



1

注意点は3つ。1つ目は打球を捕りに行った勢いを、送球につなげる。2つ目は捕球した状態から、送球に移る際、軸足がもう一方の足を追い越すようにステップすること。3つ目は、2つ目にあげたステップを行うと同時に、へその前でボールとグラブを引き離し、“割る”状態を作ること。

CHECK!

2

ここでは2つ目、3つ目の注意点にフォーカス。捕球後に打球を捕りに行った勢いを利用して、軸足がもう一方の足を追い越すようにステップさせ、送球する。

3

捕球した位置に軸足を持ってくると同時に、へその前でボールとグラブを引き離し、“割る”。このとき、割る位置が軸足方向に流れないように、体の中心で行うことを意識する。

NOT GOOD

軸足が前に出ていかないとスムーズなスローイングに移れなくなってしまいます。

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。