

CHAPTER 08 プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」

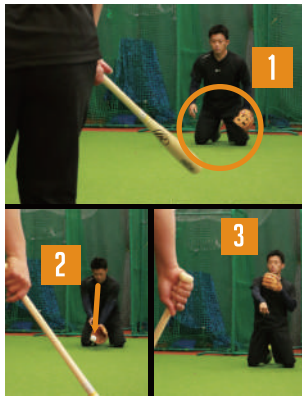
CHAPTER 01	プロが実践していた守備ドリル① 「捕る・収める・割る」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08	プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09	【上級編①】プロが実践していた守備ドリル「ベアハンド」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	プロが実践していた守備ドリル③ 「グラブハンドリング」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 10	【上級編②】プロが実践していた守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

このCHAPTERでは実戦に近い打球を想定。膝をついた状態、足場を固定した状態と段階を踏んだドリルを実践することで、捕球精度を高めていく。

MISSION 1



1

ノッカーと5m程度の距離を取り、膝をついた状態で構え、軽い打球を打ってもらいノックを受ける。CHAPTER1で学んだ“良い距離感”を意識して実践する。

CHECK!

2

ハンドリングを柔らかく、グラブと目が良い距離間になることを意識しながら、捕球する。

3

捕球後は膝をついたままスローイング。最初は短い距離でスタートし、慣れてきたら10m～20mぐらいの距離でもOK。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 08 プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」

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 ↓
▶ CHAPTER 02	プロが実践していた守備ドリル② 「股割り」	MISSION FILE ↓	▶ 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 ↓
▶ 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 ↓	▶ 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 ↓
▶ 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 ↓			
▶ 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 ↓			
▶ 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⑧「短距離ノック」

このCHAPTERでは実戦に近い打球を想定。膝をついた状態、足場を固定した状態と段階を踏んだドリルを実践することで、捕球精度を高めていく。

MISSION 2



1

試合と同じように「股割り」の捕球姿勢で構える。足元が動かないように固定しつつ捕球→スローイング。

CHECK!



2

ノッカーに正対した状態から、右足（左投げなら左足）を斜め45度ほど前に出し、シングルハンドで捕球→スローイング。



3

手順2の際、ショートバウンドやハーフバウンドなど、打球に応じてバウンドを見極め、前後にグラブを出し引きしながら捕球する。

NOT GOOD

手順3でハーフバウンドに対応する際、グラブが顔より後ろの位置に来るのは、捕球確率が低くなるためNG。視界の範囲内でキャッチを。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 08 プロが実践していた守備ドリル⑧ 「短距離ノック」

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⑧「短距離ノック」

このCHAPTERでは実戦に近い打球を想定。膝をついた状態、足場を固定した状態と段階を踏んだドリルを実践することで、捕球精度を高めていく。

MISSION 2



4

ノッカーに正対した状態から、左足（左投げなら右足）を斜め45度ほど前に出し、逆シングルで捕球→スローイング。

CHECK!



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。