

CHAPTER 06 【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「片手捕球編」

- CHAPTER 01 【米国流・守備練習】段階的に上達「内野守備強化メソッド」
- ▶ CHAPTER 02 【米国式守備練】「グラブ操作・握り替え」技術向上「片手捕球」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 03 【米国式守備練】「グラブ操作・握り替え」技術向上「両手捕球」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 04 【米国式守備練】「グラブ操作・握り替え」技術向上「逆シングル」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 05 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「両手捕球編」 MISSION FILE ↓
- CHAPTER 06 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「片手捕球編」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 07 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「逆シングル捕球編」 MISSION FILE ↓

▶ CHAPTER 08 【米国式守備練】反応力・捕球精度向上「フットワークドリル」 MISSION FILE ↓

POINT

【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「片手捕球編」

「フロントステップ以外はご法度」。そんな指導受けながら日本の野球現場でプレーしている選手は少なくないはず。米国では、あらゆる局面に対応するため、捕球体勢の数だけステップ練習を実践するという。打球の捌き方の引き出しを増やすことができる、米国式・ステップ練習法を紹介する。

MISSION 1



1

サイドでボールを捕球した時に有効な「シャッフルステップ」のワーク。コーンやポインターを、カーブを描くように設置し、そこに沿って、反復横跳びのようなかたちで、両足を平行移動させるステップだ。

CHECK!

2

このとき捕球方法は、必ずワンハンドキャッチで。捕球後、投げる手にグラブを持っていき、ボールを握り替えてからステップする。投げる手は、軸足のそばに置いておくことで、投球方向へ自然と胸が向き、素早くスローイングへ移ることができる。5球×3~4セットを目安に実施。

NOT GOOD

ダブルハンドキャッチで対応すると、スローイングするまで余計にステップを踏むことになり、ロスが生まれるのでNG。



3

慣れてきたら、ツーステップのドリルを行う(5球×3~4セット)。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 06 【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「片手捕球編」

- CHAPTER 01 【米国流・守備練習】段階的に上達「内野守備強化メソッド」
- ▶ CHAPTER 02 【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「片手捕球」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 03 【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「両手捕球」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 04 【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「逆シングル」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 05 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「両手捕球編」 MISSION FILE ↓
- CHAPTER 06 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「片手捕球編」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 07 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「逆シングル捕球編」 MISSION FILE ↓

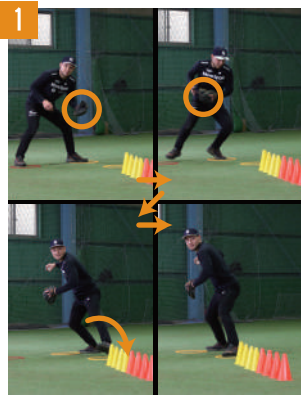
▶ CHAPTER 08 【米国式守備練】反応力・捕球精度向上「フットワークドリル」 MISSION FILE ↓

POINT

【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「片手捕球編」

「フロントステップ以外はご法度」。そんな指導受けながら日本の野球現場でプレーしている選手は少なくないはず。米国では、あらゆる局面に対応するため、捕球体勢の数だけステップ練習を実践するという。打球の捌き方の引き出しを増やすことができる、米国式・ステップ練習法を紹介する。

MISSION 2



1

今回は捕球後に、軸足を後方へ引き体を反転させる「バックステップ」のワーク。ポインターを三角形の様に置き、捕球→握り替え後、両足を入れ替える。右利きの場合、左足を前に出し、左足があったところに右足が来る。必ず右足があったところに左足を持ってくる必要はないが、素早く方向転換する際に有効なステップだ。5球×3～4セットを目安に実施。

CHECK!

NOT GOOD

最初ステップすると、ボールをこぼしたり、ミスが出やすくなるので、必ず握り替えをしてからステップに移行する。



2

慣れてきたら、ツーステップのドリルを行う(5球×3～4セット)。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 06 【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「片手捕球編」

- CHAPTER 01 【米国流・守備練習】段階的に上達「内野守備強化メソッド」
- ▶ CHAPTER 02 【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「片手捕球」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 03 【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「両手捕球」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 04 【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「逆シングル」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 05 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「両手捕球編」 MISSION FILE ↓
- CHAPTER 06 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「片手捕球編」 MISSION FILE ↓
- ▶ CHAPTER 07 【米国式守備練】送球向上ステップワーク「逆シングル捕球編」 MISSION FILE ↓

▶ CHAPTER 08 【米国式守備練】反応力・捕球精度向上「フットワークドリル」 MISSION FILE ↓

POINT

【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「片手捕球編」

「フロントステップ以外はご法度」。そんな指導受けながら日本の野球現場でプレーしている選手は少なくないはず。米国では、あらゆる局面に対応するため、捕球体勢の数だけステップ練習を実践するという。打球の捌き方の引き出しを増やすことができる、米国式・ステップ練習法を紹介する。

MISSION 2

3



3

バックステップは、ステップの幅を狭く、素早く方向転換したい。フロントステップの癖が出やすい人は、ボールを並べるなどして障害物をわざと設置し、そこを跨がないように意識して練習すること。

CHECK!

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

【米国流指導法】段階的アプローチ 「フィールディングスキル向上プログラム」

CHAPTER 01	【米国流・守備練習】段階的に上達「内野守備強化メソッド」	※P CHAPTER 08	【米国式守備練】反応力・捕球精度向上「フットワークドリル」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「片手捕球」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 03	【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「両手捕球」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 04	【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「逆シングル」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 05	【米国式守備練】送球向上ステップワーク「両手捕球編」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 06	【米国式守備練】送球向上ステップワーク「片手捕球編」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 07	【米国式守備練】送球向上ステップワーク「逆シングル捕球編」	MISSION FILE ↓		



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

菊池タクト

【米国流指導法】段階的アプローチ 「フィールディングスキル向上プログラム」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「片手捕球」
CHAPTER 03	【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「両手捕球」
CHAPTER 04	【米国式守備練】“グラブ操作・握り替え”技術向上「逆シングル」
CHAPTER 05	【米国式守備練】送球向上ステップワーク 「両手捕球編」
CHAPTER 07	【米国式守備練】送球向上ステップワーク「逆シングル捕球編」
CHAPTER 08	【米国式守備練】反応力・捕球精度向上「フットワークドリル」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0257 - 0263

上記「CHAPTER 02~05,07~08」ページから実行してください。