

CHAPTER 06 堅実な外野守備の土台構築「背走・捕球の基本練習」

CHAPTER 01 操作性・捕球精度向上 常識に捉われない「異色な外野クラブ」

EP CHAPTER 08 【送球で魅せる】捕球ミス・体のブレ防止「外野のゴロ捌き」

MISSION FILE [↓](#)

EP CHAPTER 02 “外野手の致命傷” 打球判断を誤らない「スタートの切り方」 MISSION FILE [↓](#)

EP CHAPTER 03 【難解技術克服】基本と真逆からアプローチ「フライ捕球」 MISSION FILE [↓](#)

EP CHAPTER 04 1ランク上の選手が実践 後ろから入る技術習得「外野フライ練習」 MISSION FILE [↓](#)

EP CHAPTER 05 外野手永遠の課題 高難易度プレー「正面の打球対処法」 MISSION FILE [↓](#)

CHAPTER 06 堅実な外野守備の土台構築「背走・捕球の基本練習」 MISSION FILE [↓](#)

EP CHAPTER 07 【肩の強弱関係無し】球の勢い・正確性向上「送球ドリル」 MISSION FILE [↓](#)

POINT

堅実な外野守備の土台構築
「背走・捕球の基本練習」

前回に引き続き、正面のフライを追いかける練習法について、詳しく解説する。実際の試合で確実性を高めるためにも、普段から実践しておきたい練習法だ。

MISSION 1



1

今回は打球の追い方を身につける練習を実践する。フライを投げてもらい、ボールから目を切らずに、3歩ずつ体の向きを切り替えながら追いかけて、最後は左右どちらかに体を逃して、横向きでキャッチする練習だ。

CHECK!

☐

2

ボールの投げ手は、相手の正面に、ちょっと後ろめにフライを投げてあげれば、練習になりやすい。

☐

NOT GOOD

体を正対してボールを捕ろうと意識すると、後ろ走りになってしまう。追いかけるのが難しくなる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

坂口智隆 元プロ野球選手／ゴールデン・グラブ賞 4回

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

【レギュラー奪取】打球処理能力向上「外野守備強化プラクティス」

CHAPTER 01	操作性・捕球精度向上 常識に捉われない「異色な外野クラブ」	EP CHAPTER 08	【送球で魅せる】捕球ミス・体のブレ防止「外野のゴロ捌き」	MISSION FILE	↓
EP CHAPTER 02	“外野手の致命傷” 打球判断を誤らない「スタートの切り方」	MISSION FILE	↓		
EP CHAPTER 03	【難解技術克服】基本と真逆からアプローチ「フライ捕球」	MISSION FILE	↓		
EP CHAPTER 04	1ランク上の選手が実践 後ろから入る技術習得「外野フライ練習」	MISSION FILE	↓		
EP CHAPTER 05	外野手永遠の課題 高難易度プレー「正面の打球対処法」	MISSION FILE	↓		
CHAPTER 06	堅実な外野守備の土台構築「背走・捕球の基本練習」	MISSION FILE	↓		
EP CHAPTER 07	【肩の強弱関係無し】球の勢い・正確性向上「送球ドリル」	MISSION FILE	↓		



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

坂口智隆

【レギュラー奪取】打球処理能力向上 「外野守備強化プラクティス」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	“外野手の致命傷” 打球判断を誤らない「スタートの切り方」
CHAPTER 03	【難解技術克服】基本と真逆からアプローチ「フライ捕球」
CHAPTER 04	1ランク上の選手が実践 後ろから入る技術習得「外野フライ練習」
CHAPTER 05	外野手永遠の課題 高難易度プレー「正面の打球対処法」
CHAPTER 07	【肩の強弱関係無し】球の勢い・正確性向上「送球ドリル」
CHAPTER 08	【送球で魅せる】捕球ミス・体のブレ防止「外野のゴロ捌き」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0273 - 0279

上記「CHAPTER 02~05,07~08」ページから実行してください。