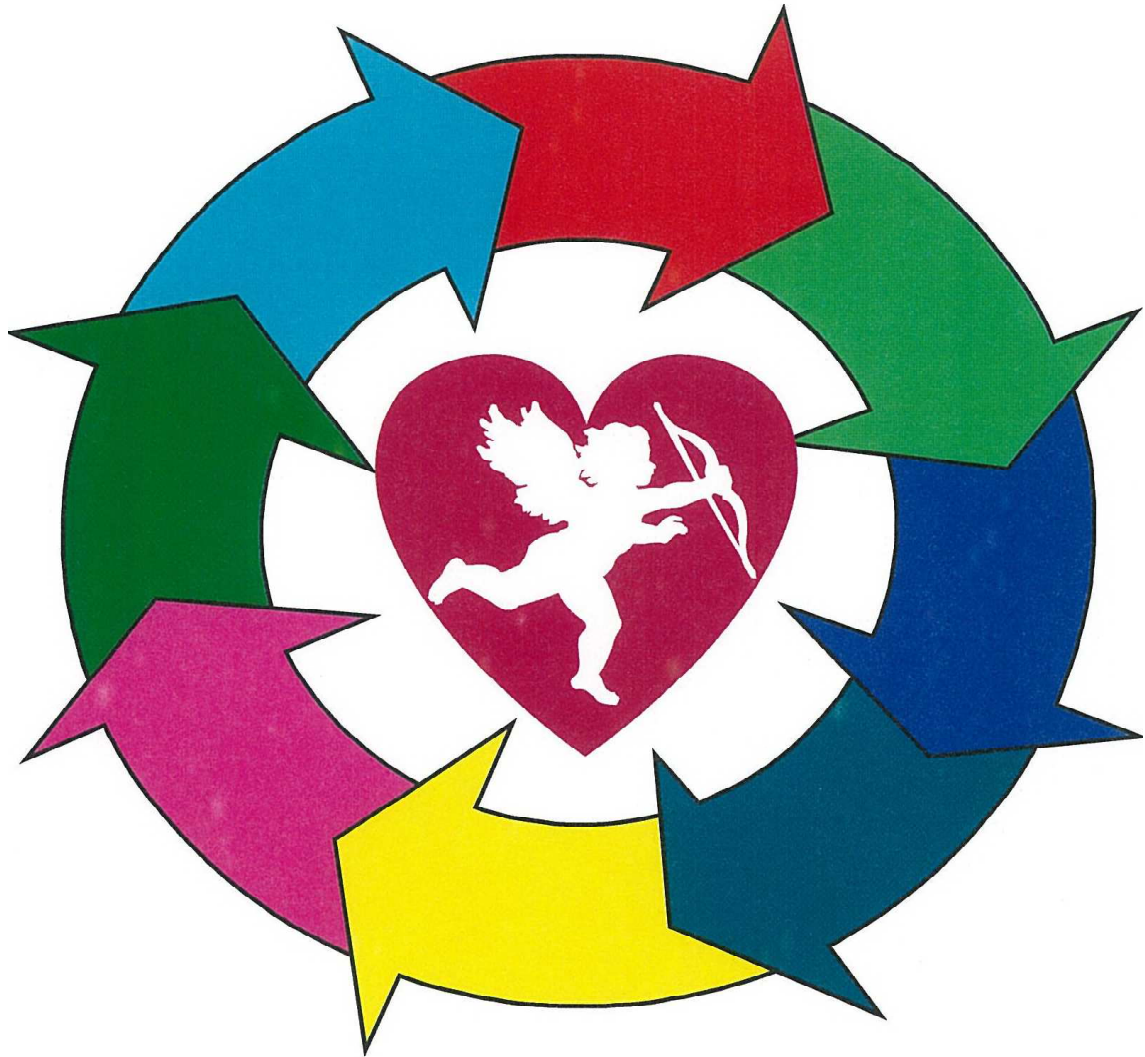


少年野球 選手心構え



ブラックバード・コーチ 尾井川 作成
(ブラックバード・コーチ 瀬戸 復刻)

◎ポジション別

(1) 打者

- ①自分に合ったタイミングを覚えること。
- ②自分に合ったストライクゾーンを持つこと○
- ③自分自身で打撃フォームを完成すること。
(グリップ⇒手のひらで握らない・スタンス・ステップ・スイング)
- ④するどいスイングを心がける。
- ⑤ゴロを打つ努力をする。
- ⑥投手に打ち返すよう努める。

●打者の診断

- ①自分のストライクゾーンを知っているか。(素振りで身につける)
- ②手首が柔らかいか。(風呂でトレーニング)
- ③ボールに対して、水平なスイングをしているか。
- ④軸足がしっかりしているか。(キャッチャー側)
- ⑤踏み出しのバランスがとれているか。
- ⑥ボールを最後までみきわめているか。
- ⑦ヒッチしたりバットをさげていないか。(構えた手の位置)
- ⑧バットを体から離してスイングしていないか。
- ⑨スイングのとき、腰はひらいていないか。
- ⑩打つ気があるか。
- ⑪どの方向にも打てるか。
(インコースはベースより前で、アウトコースはベースの上でボールを捕らえる)
- ⑫精神的に強いのか。

(2) 投手

- ①投手は勝敗の80%を握る。
- ②投げようとする一点に集中する。
- ③四球を恐れてはいけない。
- ④ヒットを打たれることを恐れてはいけない。
- ⑤コントロールを身につけること。(速球にこだわるな)
- ⑥肩の力を抜くこと。
- ⑦正しい握りを覚えること。
- ⑧5人目の内野手である。
- ⑨各イニングの先頭打者を打ち取ること。
- ⑩常にストライクで勝負すること。
- ⑪強い肩を作ること。(連投・バッティング投手)(腕を強くふる)
- ⑫自分のペースに引込むこと。

(3) 捕手

- ①キャッチャーは守備のカナメであることを自覚すること。
- ②各ポジションの指示を怠らないこと。
- ③声は、外野までよく聞こえるよう腹から大きな声を出すこと。
- ④ピンチの時は間合いを十分とること。
(投手に牽制球を要求する。ベースの前に出て内野・外野に指示するなど。)
- ⑤投手が投げやすいようグローブは立て、大きくかまえること。
- ⑥ワンバウンドのボールは両ヒザをつき体で止めること。
(体が横を向かないように。)
- ⑦二塁盗塁のときは、左足ワンステップで耳の後ろのから素早くベースの内側をねらって投げること。
- ⑧三塁盗塁のときは、右足を大きくステップし打者の後ろからベースの内側をねらって投げること。
- ⑨フライがあがったら、中腰のまま(ヒザを伸ばさない)真上を素早く見る。
- ⑩投手のリードは強気で。
- ⑪二塁ベースから右の打球は1塁カバーに入ること。
- ⑫一・二塁にランナーがいる時は腰を上げ、盗塁にそなえること。

(4) 内野手

- ①つねに声をかけ合い、守備体系の確認をすること。
- ②守備をしていても守りに入らず、積極的なプレーを心がけること。
(守りは攻撃である。エラーを恐れない。)
- ③投手がモーションに入ったらカカトを上げ、素早く動けるよう準備すること。
(打球方向の予知は、バッターが打つ瞬間、投球した方向へワンステップする)
- ④ゆるいゴロは、ダッシュして投げる体制で捕球すること。
- ⑤ゴロの処理は、ショートバウンドで捕球するよう心がけること。
- ⑥自分の打球でなくとも、打球方向に必ず走って動くこと。
(ベースカバー、中継プレーを怠らない)
- ⑦送球する時は、投げる方向にステ・ップすること。
- ⑧送球する時は、思い切り腕を振り切ること。
- ⑨フライがあがったら大きな声をかけ合うこと。
- ⑩タッチプレーは、足元にタッチし手を大きく上げ審判にアピールすること。
- ⑪ランダンプレーは、走者を全力で追いタイミング良く送球すること。
(ボールを捕球したら直ちに投げる手に持ち替え、投げる相手にボールを見せ送球すること)
- ⑫ランナーのケンセイに努めること。

(5) 外野手

- ①走っている走者の前方にボールを投げる。
- ②フライは肩より上で捕り、ヒジ、ヒザに余裕をもって捕球すること。
- ③ゴロの捕球は、体の中心で止めることを心がける。
- ④自分の守備範囲を知ること。
- ⑤カバーを怠らないこと。
- ⑥声をかけあうよう心がけること。
- ⑦ボールの落下点へ早く行くこと。
- ⑧スローイングはオーバースローで投げること。
- ⑨中継に素早く正確に返球すること。
- ⑩投手がモーションを起こしたら、スタートを切れるようすること。

(6) 走塁

- ①一塁に走るときは、ボールを見ない。(駆け抜ける)
- ②走者になったら、つねに次の塁を狙うこと。
- ③走者になったら外野手の守備位置を頭に入れておくこと。
(浅いか、深いか、右寄りか、左寄りか)
- ④常にアウトカウントを頭に入れておくこと。
- ⑤塁を回るときは、スピードを落とさず回ること。
- ⑥スライディングは、思い切り良く滑ること。(中途半端はケガの元)
- ⑦盗塁は投手から盗む。(投手の癖をつかめ)
- ⑧打者、走者は、いかなる打球でも全力疾走すること。
- ⑨リードは投手がプレートについてからすること。
- ⑩常にボールのある場所を確認し、目を離さないこと。

(7) サインの受け方、見方

- ①打者は打席をはずして見ない。
- ②走者はベース上で受けること。
- ③サインが出たら相手に気づかれるな。
- ④次のプレーを余地してサインを受けよ。
- ⑤見るチャンスは相手が見てない時。
(バッターボックスに向かう時、ファールなどの時、捕手から投手に返球の時等。)

(8) コーチャー

- ①サインを理解し的確にランナーに指示すること。
- ②自分がランナーになったつもりで相手守備体系を把握しておくこと。
- ③投手の牽制球のクセを盗みランナーへのアドバイスをする。
- ④一塁コーチャーは、外野に飛んだ打球にたいしては腕を大きく回しランナーに指示すること。
- ⑤一塁コーチャーは、ファースト悪送球にたいしても二塁に行けると判断したら腕を大きく回しランナーに指示すること。
- ⑥三塁コーチャーは、送球を見極めスライディングの方向を指示すること。
- ⑦タッチアップのバック・ゴアの指示をすること。
- ⑧三塁コーチャーは、一塁、二塁ランナーのベースランニングを指示すること。

(9) ベンチワーク

- ①攻守の交代は、スピーディに行う。
(リズムを良くする。集中力を絶やささない。)
- ②選手を送り出すときは、大きな声で。
(頑張っていこうぜ。集中していこうぜ。楽にいこうぜ。など)
- ③選手を迎えるときは、拍手で。
(ナイスプレー。ドンマエ、ドンマエ。など)
- ④試合の流れをつねに見ておく。
- ⑤攻撃時は、バッター・ランナー・コーチャーに積極的に