

# 内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

# 4.1 歩目のスタートの切り方

# 1 歩目のスタート切る際に

**バットに当たってから**  
スタートを切る選手がいるが・・・

**その時点で  
1歩目のスタートは遅い**

# なぜ？

- 止まった状態からスタートを切っても  
**反応するだけ**になってしまう
- **1歩目が遅れる**ことが出てきてしまう

こういった選手は多い！！

では  
どこで1歩目のスタートを切るように  
指導していくべきなのか？

それは、**バットにボールが当たる瞬間！！**

# その中で注意するポイントとして



1歩目を早くしていくからと言って  
**バットにボールが当たる前に**  
スタートを切らせないこと

大事ななのは、**1歩目を出す準備**を行うこと

# ランナーの第2リード同様

右足、左足どちらから出しても良いので  
1歩目のスタートを切る**タイミング**を  
インパクトに合わせること

選手が**どの打球への対応が強い**のか

それによって足を出していく形を変えていっても良い

**1 歩目を切る時に  
気をつけることが...**

# それは・・・



**1歩目を切る時に  
体が浮き上がってしまう  
選手がいる**

これによって  
1歩目が遅れてしまう原因に  
なってしまおう



出来るだけ  
**低いままの姿勢**が変わらずに  
スタートを切るように！！



**1歩目を早く切るために見ておく場所とは・・・**

**ピッチャーを見ていて、  
投げたボールを見てしまう選手もいるのだが**

**それでは**1歩目**が遅れてしまう**



バッターを見ていないと  
「**打つ**」 タイミングが分からなくなる

「**しっかりバッターを見る**」

「**バッターの動作**」に合わせて

1歩目を切る準備を行う

# しっかりバッターを見ること

**バッターの動作に合わせて**  
**1歩目を切る準備を行う**

## 4. 1歩目のスタートの切り方

### まとめ

- 1歩目のスタートを切るためには  
**バットに当たる瞬間に動き出すこと**が必要ではあるが  
その中で大事なのが**1歩目を切る準備**を行うこと
- 出来るだけ**低いままの姿勢**でスタートを切ること
- 1歩目をはやく切るためにはバッターを見て  
**バッターの動作**に合わせて1歩目を切る準備を行う