

内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

5.守備で股を割って安定した 捕球をするための間の取り方

内野守備で**最も大切なこと**

「**間**を取ることに」

「間」 というのは・・・

打球を追い掛けていき
股を割って捕球する前に
行なわなければならない

「間」 がないとどうなるのか？

- グラブが**上から**落ちてしまう
- 打球に対して**正面衝突**してしまう



さらに・・・

ボールがグラブの中で動く
捕球ミスに繋がる

**「間」を取った時に
選手に気を付けさせることとして！**

間を取った時に**重心が高**くなってしまおうと
捕球時にグラブが急に下がってしまう

そのため

選手に指導していく際には
追い掛けているときから**間を取っている**時も
低い姿勢をとるようにしていく必要がある

選手には徐々に低く、
スムーズに打球に入っていけるよう
しっかり意識させていくこと！！

※注意点

選手には無理に低くならないよう
促していくことが大事

5. 守備で股を割って安定した捕球をするための間の取り方 まとめ

- ・ 守備で最も大切なことは「**間**を取ること」
- ・ 「間」と言うのは、股を割って
捕球する前に行わなければいけない
- ・ 打球を追い掛けている、間を取っている時から
姿勢を低くさせていく