

内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

8.股を割って捕球するための練習方法

股を割って捕球するにあたって
安定して捕球しやすい
捕球姿勢を取れるかがポイント

いくら「腰を低くしろ」
と言われて低くしても
それだけでは選手は捕球しづらい

**捕球しやすい姿勢というのが
選手にとって
どういう姿勢かということ・・・**

手や体が
いつでもどんな打球でも
反応出来るような姿勢



頭を下げるのではなく、**お尻**を落とす

その姿勢のままゴロを転がしてもらい
捕球と同時に**左足**を踏み込む

※**注意**点

一緒に頭が突っ込まないように
足だけ踏み込んでいく



捕球姿勢を作るには
追い掛けている時から
ある程度**低い姿勢**で入っていき
スタートを切る

突っ立った状態から
捕球姿勢に入ると
目線がブレやすくなる



B1 **BASEBALL ONE**

グローブの準備をすること

捕球する瞬間にグローブを出してしまおうと

遅れてしまったり

上からグローブが出てしまうため

先にグローブを出す準備を行う

**低い姿勢のまま
グローブを出した形で
左→右→左**



棒を肩の高さのまま腰を落とし
これが出来るようになったら
足幅を広げ
捕球姿勢の形を作っていく

捕球しやすい姿勢を作るには
股関節の柔軟性を高めていくこと
が選手にとって大事

8.股を割って捕球するための練習方法

まとめ

- いかにか**安定して捕球しやすい**
捕球姿勢を取れるかがポイント
- **手や体**がいつでも、どんな打球でも
反応出来るように姿勢を取る
- 捕球姿勢を作るには**股関節の柔軟性**が大事