

# 内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

# 9.一歩目のスタートを 早く切るための練習方法

**一歩目を早く切るために  
選手には何を意識させているか？**

バットに当たってから  
スタートを切っていては遅い！

バットに当たる前から  
スタートを切る必要がある



後ろを向き



ジャンプ（ゴロを転がす）



判断

**右**か**左**に合図を出し  
選手は合図の方向に向け  
スタートを切り、走っていく

一歩目を切る時のタイミングとは？

バッターが**打つ前**に少し前に出る

一歩目のスタートから  
低くなりすぎてもいけない？

低くなりすぎたり  
ジャンプして合わせようとしたりと  
これでは一歩目が遅れる

**低くなりすぎると  
一歩目の動き出しが遅くなる**

**一歩目の足の出し方を覚える**



**B1** **BASEBALL ONE**

- **右足**で合わせるか
- **左足**で合わせるか

**2種類が主な一歩目の出し方**

選手は**両方**出来るようにしておく

**浮き沈み**がないよう  
**そのままの姿勢**で動き  
バッターが**打つ前**に行う

追い掛ける瞬間に  
浮き上がる選手が多い

# 一番の練習方法は**実践**

**実戦練習**で

一歩目をはやく切らないといけない

選手はしっかりと

そのあたりを**頭に入れて**練習に取り組む



チームの**打撃練習**から  
取り入れることができる

同時に**守備練習**にもなるため  
しっかりと行っていくこと

# 9.一歩目のスタートを早く切るための練習方法 まとめ

- バットに**当たる前**からスタートを切る必要がある
- 一歩目の**足の出し方**を覚える
- 一番の練習方法は**実戦**  
(**実戦練習、打撃練習の中**で一歩目をはやく切ることを行う)