

チームの要、正捕手を育てる!

～キャッチャーの専門技術と指導法～



DVD No.492D-S/Video No.492V-S 全4枚(巻)33,600円・各枚(巻)8,400円

◎指導・解説/山口永介(南伊勢町立南勢中学校野球部監督[元 玉城町立玉城中学校野球部監督]
/三重県中学校体育連盟軟式野球専門部長)
◎実技/三重県度会郡玉城町立玉城中学校野球部

チームの支柱を育てる! 無二の存在、キャッチャーの指導法!

キャッチャーの経験のない指導者はキャッチャーを指導するのに苦労するでしょう。このポジションは野球の中で無二の存在であり、経験や日々の積み重ねがものをいいます。今回のシリーズは、自身もキャッチャーとしてプレーしていた山口永介監督のキャッチャーの目線に立った指導をご紹介します。試合の勝敗はキャッチャーが左右すると言っても過言ではありません。それだけに、キャッチャーになった選手は苦労や重圧を背負うことになるかもしれません。しかし、その苦労が面白さに変われば、どのポジションよりも野球の魅力を理解することができるでしょう。本シリーズは選手の苦労を面白さに変え、チームに活気を与えることでしよう。

492-1 基本の構え方と捕球の動作 (41分)

良い送球とは、良い捕球にあります。正しい捕球ができなければ、正確な送球は不可能です。《基本的な捕球練習》では、可能な限り身体の近くに引きつけて、グラブの芯で確実にボールを捕るための様々な練習を紹介しています。

《基本的な構えを作る》

- *道具について
- *正しい姿勢の作り方
 - ①足首を柔らかくするトレーニング
 - ②ふくらはぎを鍛えるトレーニング
 - ③骨盤矯正ストレッチ
 - ④股関節を柔らかくするトレーニング

*グラブの構え方

- ①輪ゴムを使った面作り
- ②様々な構え方
(2点の構え、1点の構え、低めの構え、内足にかかる構え)



《基本的な捕球練習》

- *ピジントレーニング
- *グラブの芯でボールを捕らえる
 - ①バケツ落とし/②目標物を狙う
- *コーナー捕球
 - ①ミニハードルを跳んで払う/②すり足で払う
 - ③ひもを潜って払う
- *送球のために膝を流さない捕球
 - ①膝の動作ポイント/②タイヤトレーニング
- *低めの捕球
 - ①低めの構え方/②砲丸トレーニング



492-2 送球動作のチェックポイント (47分)

捕球動作が完成した段階として送球動作のポイントを紹介し、基本の形をキャッチボールから指導し、段階を追いつながりながら様々な状況に対応した送球動作を学んでいきます。

《基本的な送球動作》

- *送球動作のポイント
 - ①胸割り動作/②腕の使い方
 - ③足の使い方
 - ④スリッパを使った捕球から送球へ

《2塁への送球動作》

- *送球のリズムを作る *「イ」の字作り

《打者に対応した各塁への送球動作》

- *2塁への送球①フロントステップ ②バックステップ/③左打者の場合
- *1塁への送球(右/左打者)
- *3塁への送球

《球種に対応した送球法》

- *低め球の送球動作
- *変化球の送球動作
- *ピッチアウト時の送球

《捕手に必要な肩のケア》

- *肩甲骨ストレッチ
- *初動負荷トレーニング



492-3 キャッチャーを鍛える応用練習 (43分)

キャッチャーの見せ場でもある「ショートバウンド」や「キャッチャーフライ」。瞬時の判断を伴う「タッチプレイ」などの試合中によくある状況を想定し、攻撃側の心理も考えながらキャッチャーを鍛えていきます。

《確実に止めるショートバウンド》

- *正面の捕球 *サイドの捕球
- *反応練習 *膝を地面につけない捕球(2種類)

《ホームでのタッチプレイ》

- *構えの位置と形
- *ミットを流さない手の動作
(ショートバウンド/高いボール)
- *ゴロ球の対応 *ホームゲッツー時の動作

《ゴロ捕球とキャッチャーフライ》

- *キャッチャーのゴロ捕球 *キャッチャーフライの対応



492-4 バッテリーを強化する実戦指導 (36分)

「ブルペン」とはキャッチャーにとって、とても重要な場所です。《ブルペンでのピッチャー分析》では、ピッチャーの変化を分析し、調子を整え、試合に活かす実践的な指導をしています。

《指示を送るタイミング》

- *野手への捕球前の指示(ランナー一塁時)
- *ホームエンドラン時の指示

《ブルペンでのピッチャー分析》

- *ピッチング・チェック *マッサージ&ストレッチ
- *ブルペンでの構え方 *リズム返球

《ホームエンドラン・スクイズを防ぐ》

- *見破られやすいキャッチャーの動作
- *仕掛けるタイミング
- *最後まで諦めない構えと動き *打者を見て配球する(9種類)
- *効果的な配球(インスラ/インハイ/アウトハイ)



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD・ビデオNo.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656