

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

野球を教える教えるコツ

キャッチング編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



札幌南リトルシニア／スポーツショップ古内
コーチ 泉谷 暁史

【主な経歴】

●駒大岩見沢高校野球部で甲子園に出場。
現在、札幌南リトルシニアのコーチとして育成年代の基礎技術から実戦的指導まで幅広く指導。

概要

親子で学べるスポーツコーチングガイド「野球を教えるコツ キャッチング編」では初心者には簡単なようで意外と難しいキャッチングについて解説します。ボールをキャッチすることは野球の基礎技術となりますので上手くボールをキャッチ出来る事が上達への近道です。本編では、キャッチングの基本やコツ、上手く出来ない時の原因やその対処法をご紹介します。是非、本教材を参考に親子で野球を楽しんでみてください。

キャッチングの基本動作について

1 キャッチングの姿勢

- ポイント1** グラブをしっかりと開く。グラブの中で親指と小指がそれぞれ9時と3時を指すイメージで手を開きましょう。
- ポイント2** グラブ立てて面を相手に向けます。中指が真上を向くイメージです。
- ポイント3** スタンスは肩幅程度に開き、軽く膝を曲げます。
- ポイント4** 上体はリラックスして構え、顔は正面をみてアゴを引いてキャッチの準備をしましょう。



2 キャッチングのポイント

動作のポイント



- ポイント1** 相手からボールが投げられたら、目を離さずしっかりとボールを見ましょう。
- ポイント2** グラブでボールをキャッチするというより、素手でボールを掴む感覚でキャッチするとしっかりとボールを掴めます。
- ポイント3** 飛んでくるボールの軌道を予測し、グラブは自分の視界に入る位置、体の正面、肩の高さ位でキャッチすることがポイントです。

アドバイス 飛んで来るボールから目を離したり、目をつぶってしまうとボールが体に当たり怪我の原因となりますのでしっかりとボールを見るようにアドバイスして下さい。

キャッチングの練習方法

1 トスしてキャッチング



自分の真上にボールをトスして落ちてくるボールから目を離さずに、ボールの真下でキャッチ出来るように練習してみましょう。ボールがグラブに入ったらグラブをはめていない手でフタをするようにしましょう。

2 ワンバウンドキャッチング



ボールを怖がってしまう時などに有効な練習です。ワンバウンドするボールの軌道をしっかり見てキャッチするタイミングを計るようにアドバイスしましょう。ボールを投げる役の人は、ボールをバウンドさせる位置に注意しましょう。ボールがワンバウンドして頂点から落ちてくる位置でキャッチできるようにボールを投げあげるとタイミングが図りやすくなり上手いくでしょう。

上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース: ボールを弾いてしまう場合

【主な原因】



キャッチしようとして手を伸ばしてボールを迎えに行ってしまう。

【チェックポイント・対処法】



グラブをはめた手の位置は、体の正面からなるべく動かさないようにしましょう。グラブを前に出してしまうとグラブが目から離れてしまうためミスが多くなります。

自分の体、足を動かしてボールの軌道上に移動して体の正面でキャッチするようにアドバイスしてみましょう。

【主な原因】



上体が力み、脇が窮屈になってしまっている。

【チェックポイント・対処法】



肩に力が入って脇が窮屈になると腕がスムーズに動かせません。肩の力を抜き、脇を少し開き気味にして構えるようにアドバイスしましょう。