

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

フライの捕球編

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。各運動や競技における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

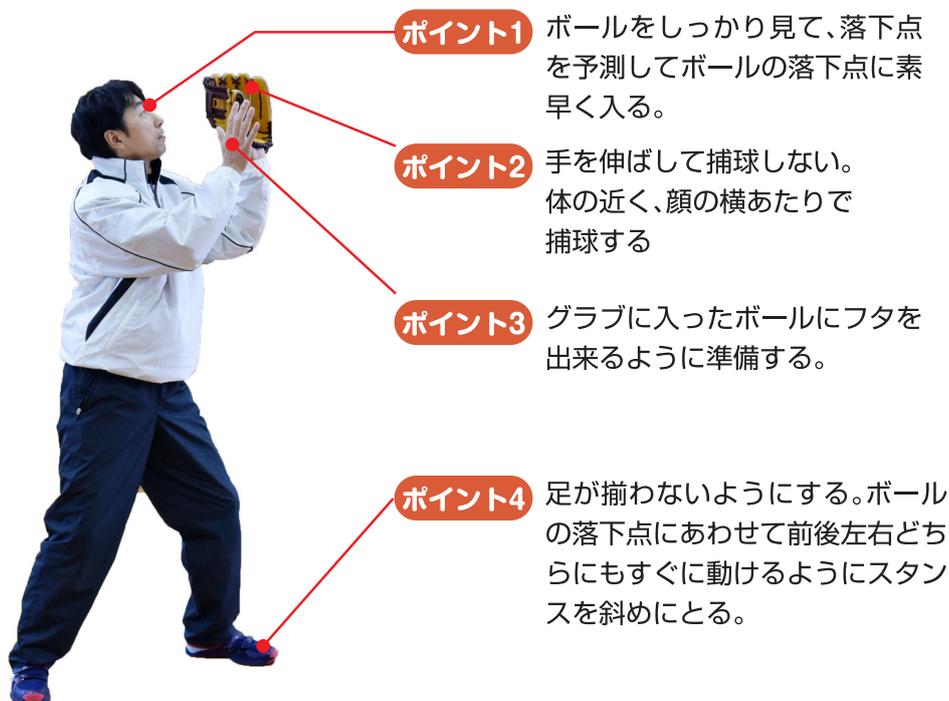
【主な経歴】

●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 フライの捕球編」ではフライ捕球の基本やコツ、上手く出来ない時の原因やその対処法をご紹介します。フライがとれるようになるだけで野球の面白さがさらに広がると思います。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。

フライ捕球の基本動作のポイント



ポイント1 ボールをしっかり見て、落下点を予測してボールの落下点に素早く入る。

ポイント2 手を伸ばして捕球しない。体の近く、顔の横あたりで捕球する

ポイント3 グラブに入ったボールにフタを出来るように準備する。

ポイント4 足が揃わないようにする。ボールの落下点にあわせて前後左右どちらにもすぐに動けるようにスタンスを斜めにとる。

1 キャッチングのコツ

動作のポイント



後ろに飛んでいくフライをとるよりは、前でするフライの方がミスが少ないことを教えましょう。

ポイント1 フライが上がったら、まず、1～2歩後ろに下がると同時にボールの落下点を予測し、前に出ながらフライをキャッチする。

ポイント2 片手でキャッチせず、キャッチと同時に右手でボールにフタをする

アドバイス ボールの落下点までは走り、落下点に入ってからグラブを構えるようアドバイスしましょう。

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1:ボールの落下点に入るのが遅い場合

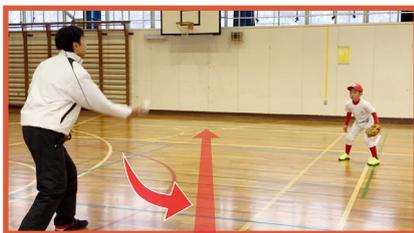
【主な原因】

フライが上がってから落下点の目測の判断が遅れている。

【チェックポイント・対処法】

素早く判断できるように練習をしてみましょう。

判断力を養う練習



はじめは、近い距離から少し高めのトスをあげる。とりやすいトスであまり移動距離がないようにしましょう。

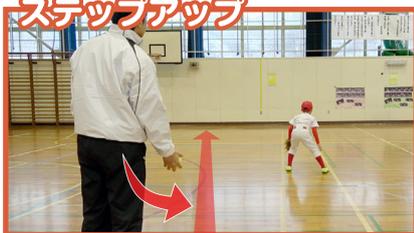


ボールから目を離さないように落下地点まで出来るだけ早く移動しましょう。



グラブを構えるのは、落下地点に入ってから。なるべく体の近くでキャッチ出来るようにアドバイスしましょう。

ステップアップ



上手く出来るようになったらステップアップしてみましょう。後ろを向いて構えます。トスをあげると同時に合図を出します。



合図と同時に振り返り、ボールの位置を確認します。ボールの落下点を素早く予測しましょう。少し高めのトスがよいでしょう。



ボールの落下点に入ったらしっかりとキャッチできるように右手でボールにフタをするようにアドバイスしましょう。

ケース2:ボールを弾いてしまう場合

【主な原因】



落下点に入る前に手を伸ばしてボールを追いかけている。

【チェックポイント・対処法】



手でボールを追いかけると体が落下点に入らず、手先だけでボールをキャッチする体勢になってしまいますので、まずは、素早くボールの落下点に入り、キャッチしたボールに右手でフタをするようにアドバイスしましょう。