

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

ゴロの捕球編

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

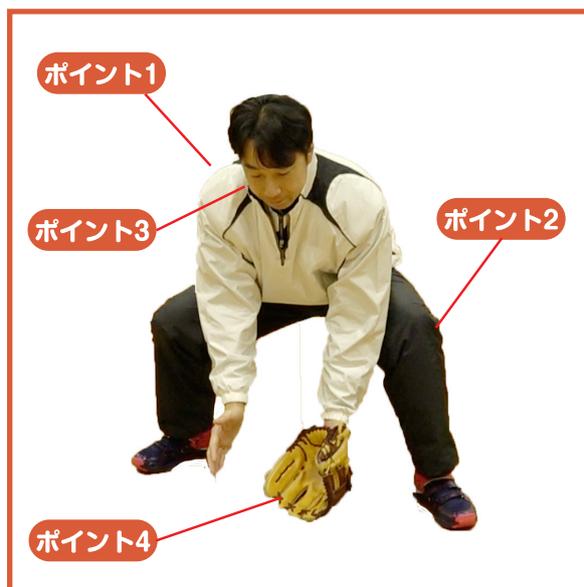
親子で学べるスポーツコーチングガイド「野球を教えるコツ ゴロの捕球編」では守備の基本となるゴロの捕り方について解説します。

本編では、ゴロの捕球の基本やコツ、上手く出来ない時の原因やその対処法をご紹介します。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。

ゴロ捕球の基本動作について

1 キャッチングの姿勢

- ポイント1** スタンスは肩幅より広く取り腰を落とします。頭が下がり前のめりの体勢にならないように注意しましょう。
- ポイント2** 腰を落とした時に、膝の向きとつま先の向きが一直線になるようにしましょう。
- ポイント3** ボールをしっかりみます。
- ポイント4** グラブは左足の前に置くイメージで差し出します。



2 キャッチングのポイント

動作のポイント



- ポイント1** 転がってくるボールか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** ボールのスピードやバウンドに合わせて、ボールが地面でバウンドする手前でキャッチしましょう。ボールがバウンドして跳ね上がってくるタイミングでの捕球は難易度が上がります。
- アドバイス** 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。

2 キャッチングのコツ

動作のポイント

転がってくるボールの軌道に対して少し回り込んで捕球しにいく事がポイントです。
回り込むことによってボールの動きが立体的に見え、ボールの状態を見やすくなります。



ポイント1

ボールの軌道に対して、右足から踏み出す。



ポイント2

左足でボールの軌道をまたぎながらグラブを一緒に差し出す。



ポイント3

体の正面近くでキャッチすると同時に右手でボールにフタをする。



ポイント4

キャッチしたら、右足をクロスさせると同時に胸の前から耳の横にボールを移動させます。



ポイント5

投げる方向に左足を踏みだしローイングします。

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】



手を伸ばしきってしまうと、バウンドに合わせることが難しくなります。なるべく体の近くでボールをキャッチするようにアドバイスしましょう。

【主な原因】

ボールが跳ね上がってくるタイミングでボールをとろうとしている。

【チェックポイント・対処法】



バウンドしたボールが最高点から下がってくるタイミングでキャッチするようにアドバイスをしましょう。

【主な原因】



腰を落とせずに膝を伸ばしたまま前傾した姿勢になっている。

【チェックポイント・対処法】



膝が伸びて腰を落としていないとボールの動きに対応しづらくなってしまいますので、最初に構えた姿勢のままなるべく頭の位置を変えない姿勢のまま顔を上げてボールをとりに行くようにアドバイスをしましょう。

ケース2:ゴロのタイミングを上手くはからない場合

【主な原因】



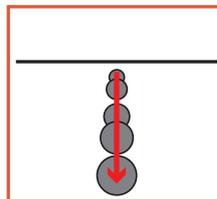
ボールの軌道に対して真っ正面からボールをとりに行っている。

【チェックポイント・対処法】



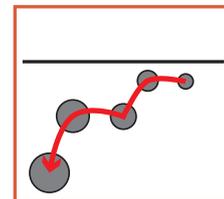
ボールの軌道に対して斜めから回り込むように取りに行くと、ボールの状態がよく見えるので、アドバイスをしましょう。

●真正面からボールを見たイメージ



バウンドの高さなどボールの状態が分かりづらい

●斜めからボールを見たイメージ



バウンドの高さやタイミングが把握しやすい