

1

正しくボールを握る

▶ 効果：とっさのときにも対応できる正しい握りの習得



人さし指と中指の腹の部分をボールのぬい目にそってかける。薬指と小指は軽く曲げ、親指はボールの中心を側面で握る。この握り方をフォーシームと呼ぶ。



▶ 別角度

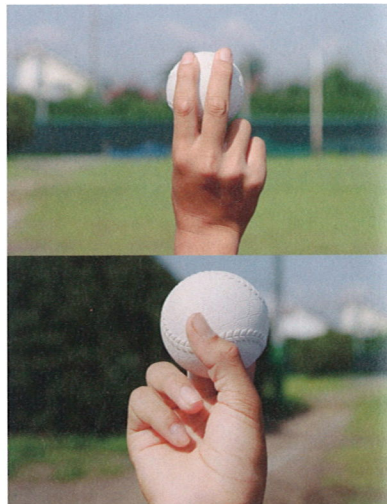


練習Point

それぞれの指でボールを握る

人さし指、中指、親指でボールをしっかりと固定するのが握りの基本です。野手は球筋にクセのないフォーシームを使うようにしましょう。

▶ 別角度



正しく握ることで、正確な回転のボールを投げるができる。

2

正しいフォームでボールを投げる

▶ 効果：スローイングに適した正しいフォームの習得



1 相手に正対して、両手を胸の位置で構える(セット)。



2 右足の内側を相手に向けて、両手を胸の位置で構える(セット)。



3 背すじをまっすぐ伸ばした状態で、左足をベルトの位置まで垂直に上げる。



4 テイクバック(右手を後ろへ引く)をとり、投げる相手に左足をまっすぐ踏み出す。

▶ 目安
10回×
5セット

👁️ 指導者Check

相手を見て投げる

キャッチボールをするときは「相手を見る」ことを徹底するようにしましょう。相手を見て、相手の受けやすい胸のあたりに投げます。普段からそのようなクセがついていないと、いざ試合となったときに、送球ミスが出てしまいます。

練習Point

まずはフォーム固めから

最初は「フォームを固めること」だけを目的に、スローイングなして投球までの型を繰り返し練習するのも効果的です。

踏み込む足を意識的に高く上げる

▶ 効果：「足が高く上がらない」「バランスよく立てない」クセを矯正する

練習Point……

バランス強化メニューよりも効果大

片足で長時間立ち続けるだけでも難しいものですが、この練習は“高く足を上げる”という条件付きのトレーニング。通常のバランス強化のメニューよりも高い効果が期待できます。上記の矯正だけでなく、足腰の強化にもつながります。

1

左足を高く上げ、30秒間静止する。



練習Point……

“より高く上げる”イメージを持つ

普段のピッチング時よりも軸足を曲げず、左足を意識的に高く上げることがポイントです。そうすることで、足を高く上げる感覚が身につくと同時に、運動負荷も高まります。

×NG×

ピッチングフォームを無視する

立ち続けることだけに気をとられてしまうと、正しいピッチングフォームを意識することを忘れてしまいます。「基本のピッチングフォームを守りながら立つ」ということを忘れないようにしましょう。

練習Point……

フォロースルーまでつなげる方法もあり

足を高く上げ30秒間静止して終わるだけでもいいですが、シャドーピッチングでフォロースルーまで行くと、さらに高レベルな練習になります。

2

30秒が経ったら、シャドーピッチング。

▶ 目安
30秒×
3セット



鏡の前でピッチングフォームチェック

▶ 効果：自分で自分のフォームの問題点を見つけて矯正する



1

鏡に正対してピッチング体勢に入り、左足を高く上げる。

2

大きくテイクバックをとる。

3

力強くステップ。

4

しっかりと最後まで右腕を振り抜く。

▶ 目安
10回×
3セット

練習Point……

鏡とにらめっこ

鏡の前にすることで、普段は見るができない自分のフォームを客観的に見ることができます。問題点を見つけるために、鏡をじっくり見ながらゆっくりとしたスピードで行います。

タオルを使ってシャドーピッチング

▶ 効果：腕・ひじに負担をかけずに「ピッチングフォーム」「腕の振り」を矯正する



1

タオルを持ってピッチングフォームに入り、左足を高く上げる。

2

大きくテイクバックをとる。

3

タオルを振り上げ、力強くステップ。

4

しっかりと最後まで右腕を振り抜く。

▶ 目安
10回×
3セット

練習Point……

ステップだけで終わってもOK

タオルを使うのは、肩が抜けるのを避けるためです。ステップまでで練習を終えても構いません。