

親子で上手くなる! 少年野球パーフェクトガイド

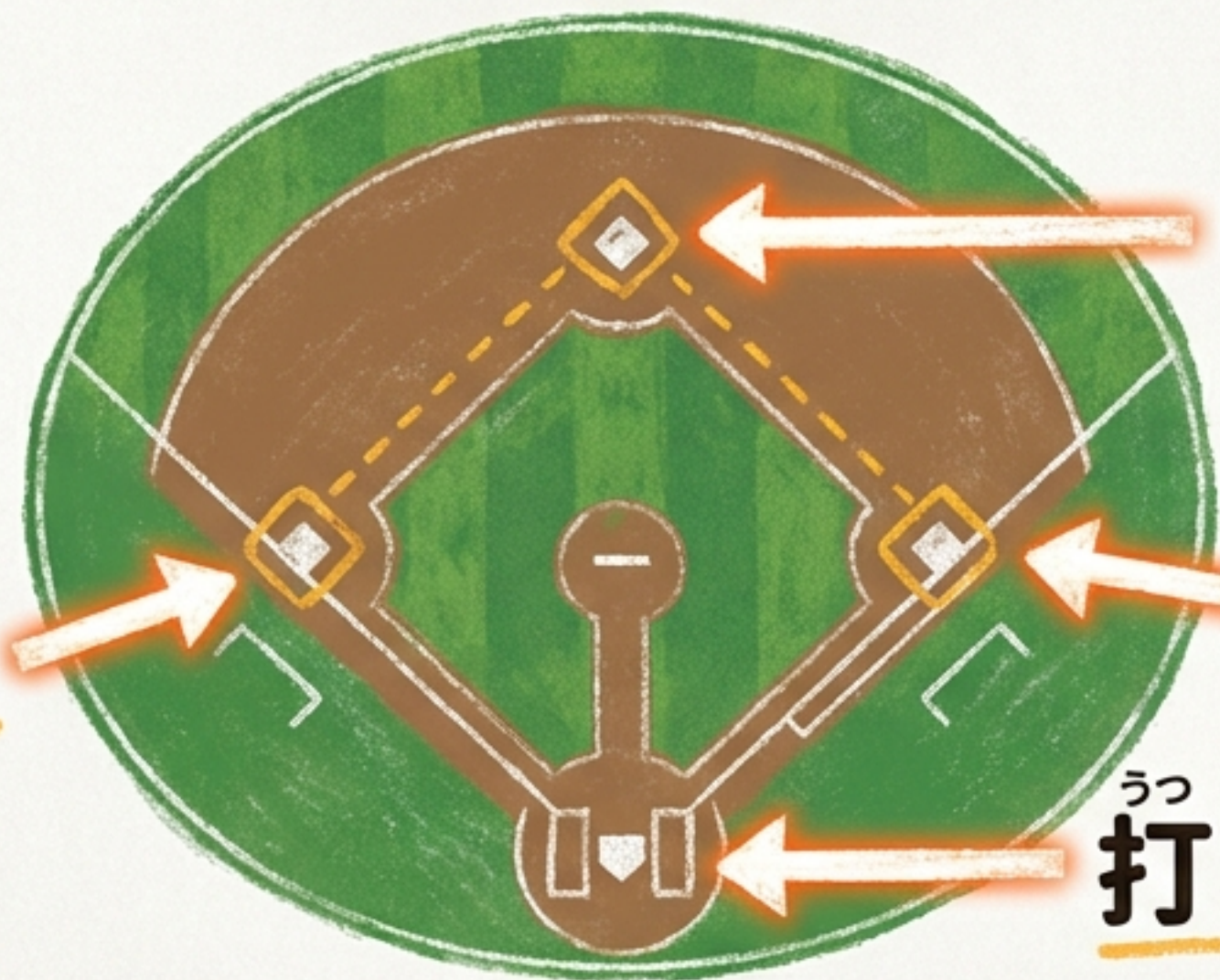
走る・捕る・投げる・打つ——基礎からわかる練習法



や きゅう 野 球 の 4 つ の 基 本 を マ ス タ ー し ょ う !

この本は、^{ほん}選手と^{せんしゅ}お父さん・^{とう}お母さんが^{かあ}一緒に^{いっしょ}見て、^{いえ}グラウンドや^{ため}家で^たすぐに試せる「プレイブック」です。

なげる
投 - Throwing



まもる
守 - Fielding



はしる
走 - Running



うつ
打 - Batting



選手のポイント:
からだ うご かた
体の動かし方のコツ!



コーチメモ (保護者用):
れんしゅう だいじ
練習でチェックする大事なポイント!

走塁①: ロケットスタート! 倒れ込み走



選手のポイント:

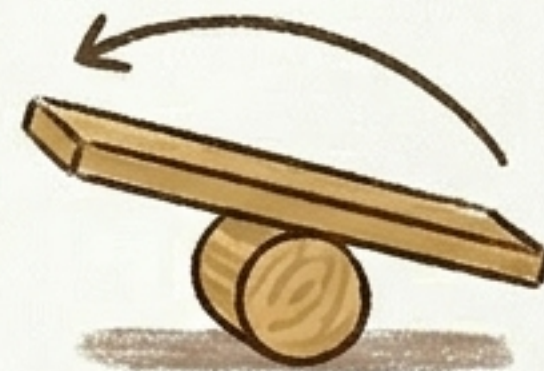
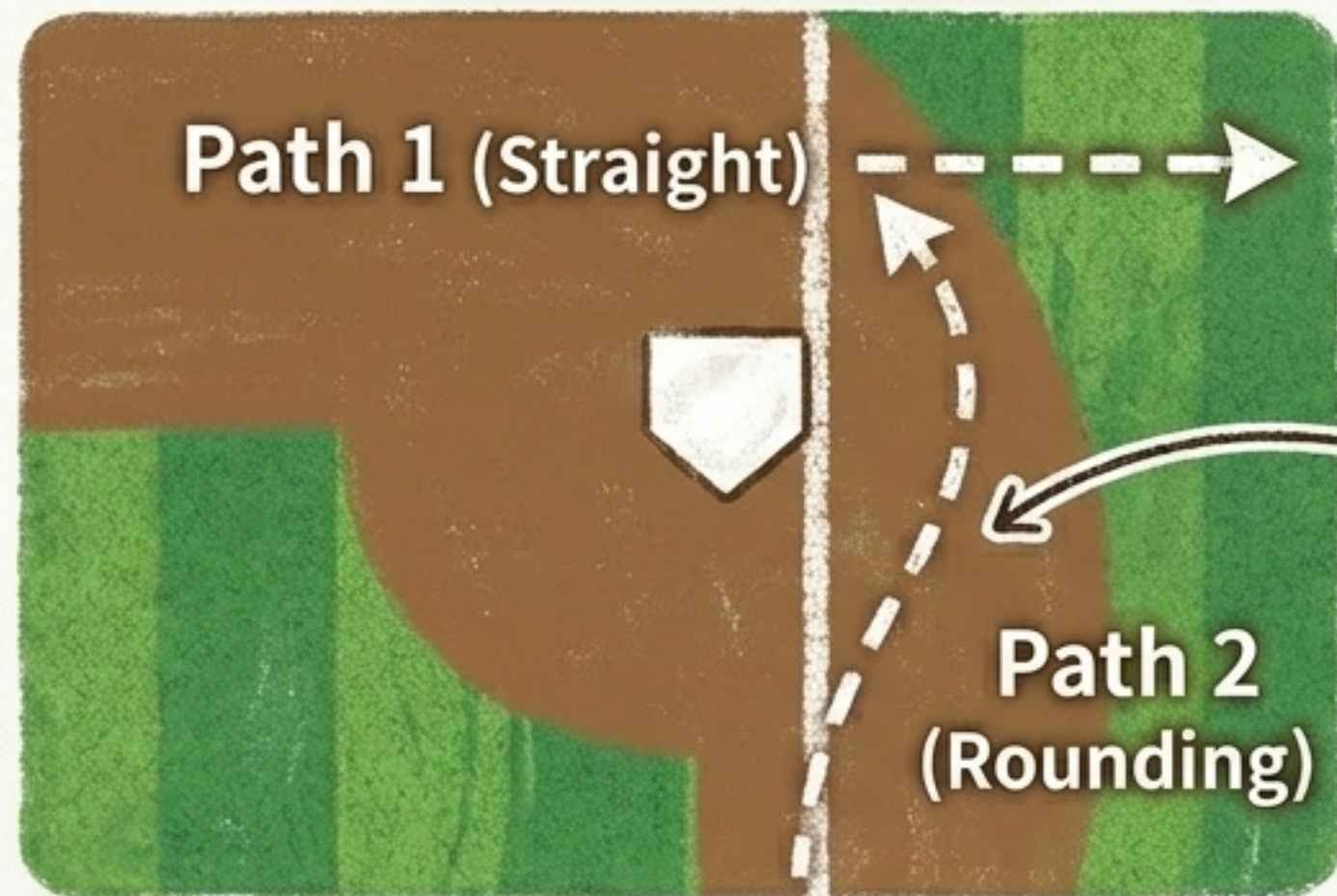
- ・前に倒れるギリギリからスタート!
- ・地面を「引っかく」のではなく、力強く「押す」!
- ・右のつま先と胸を、走る方向へ向ける。

自コーチメモ (保護者用):

- ・スタート時、つま先から頭までが一直線になっているかチェック。
- ・ひざが曲がりすぎたり、頭が下がっていないか見てあげてください。



走塁②: 一塁の駆け抜けと、やじろべえターン



選手のポイント:

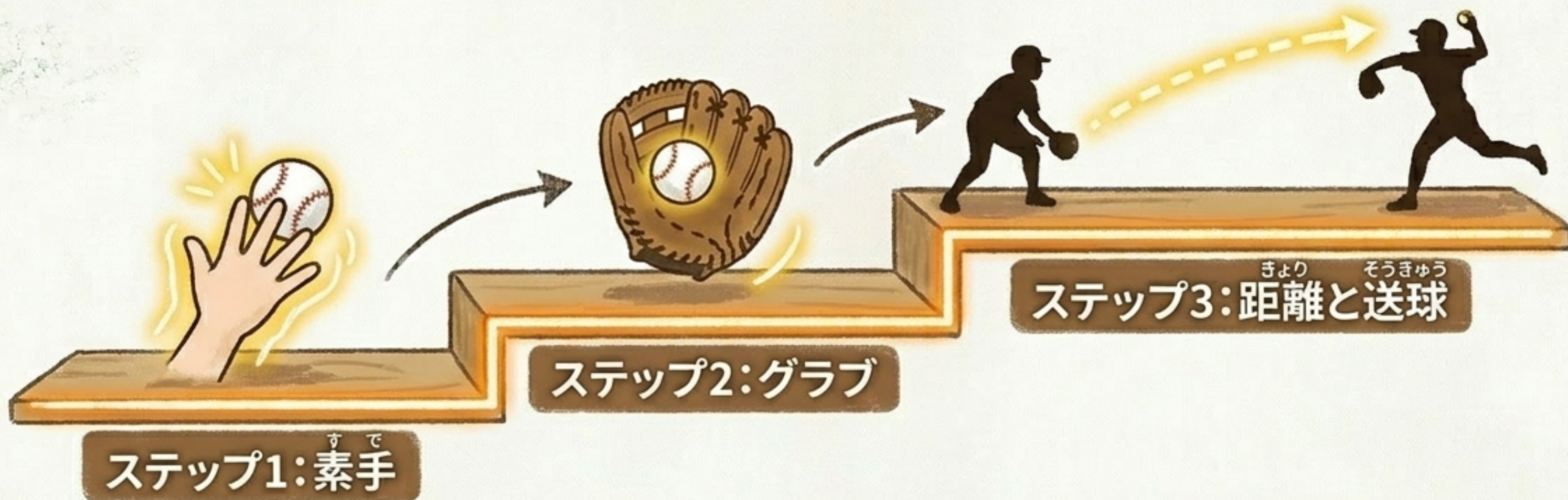
- ・駆け抜け: ファウルラインの外側を走る!
- ・ベースを踏んだら右を見て、暴投がないか確認。
- ・ターン: 「やじろべえ」のように体を内側に傾ける!

自コーチメモ (保護者用):

- ・ベースを踏む足は右・左どちらでもOK! スピードを落とさないことが一番大切です。



しゅ び 守備①: ゴロ捕球が上手くなる3ステップ



選手のポイント:

- いきなりグラブを使わない! まずは素手で転がってきたボールを捕ろう。親指、人差、小指の3本でパクッとつかむ感覚を覚えよう。

自コーチメモ(保護者用):

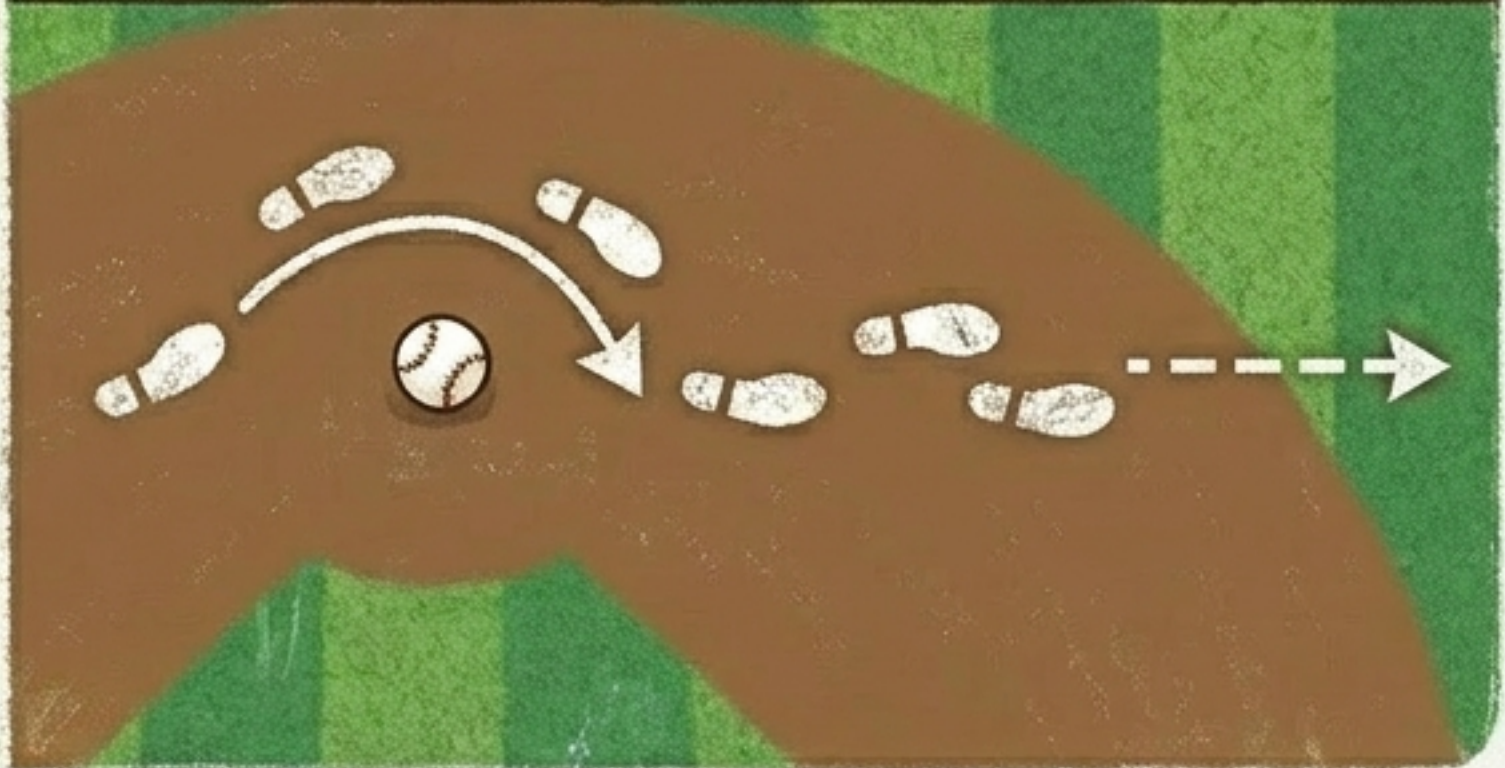
- 低学年のうちにはグラブが重く、形が崩れがちです。素手でのゴロ捕り(やわらかいボール使用)に一番時間をかけてください。

しゅ び がい や しゅ あし 守備②：外野手の足さばき

フライ (Fly Balls)



ゴロ (Grounders)



せんしゅ 選手のポイント:

- ・フライ: ボールを見ながら下がるのはNG!
走る方向を向いて「かかからつま先」で走ると、目線が揺れないよ。
- ・ゴロ: 正面で止まらず、前に出した足の後ろ側でボールを捕り、そのまま3歩で投げる!

り お 自コーチメモ (保護者用):

- ・フライ練習では、つま先だけで走って頭が上下していないかチェックしてください。



守備③：家でできる！キャッチャー秘密の特訓



選手のポイント:

- 構え：ひざとお尻を同じ高さにキープ！（イスに座ってからイスを抜くイメージ）。
- キャッチング：カゴに向かってボールを投げ込んでもらい、ピタッと止める練習をしよう。

コーチメモ（保護者用）:

- ミットの網のヒモが緩すぎると持ち替えが遅くなります。隙間は指1本分に調整を。

送球(そうきゅう)・投球(とうきゅう): コントロールを良くする3つの魔法



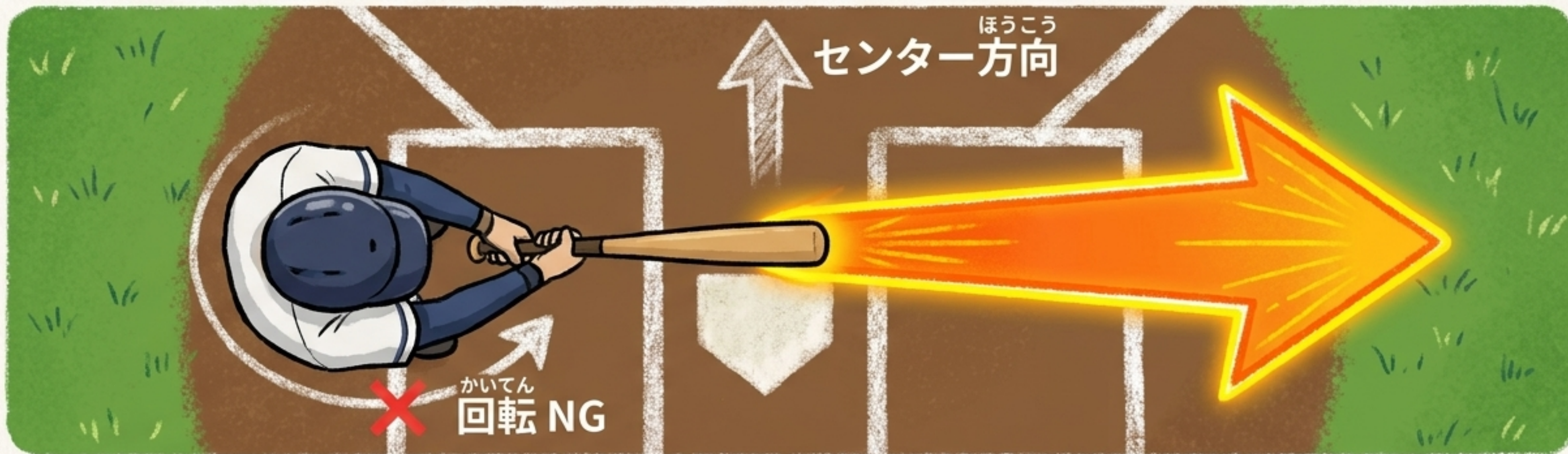
選手のポイント:

- ① 立つ: 片足でフラフラせずにピタッと止まる。
- ② 踏み出す: まっすぐな線の上に、つま先を「少し内側」に向けて着地。リズムは「イチ、ニ、サン」!
- ③ 腕を振る: 前の足が地面に着いてから、腕を上から下へ縦に振る!

コーチメモ(保護者用):

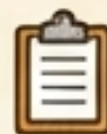
- ・グローブを持つ手のひらは「下」に向けてセットすると、体が早く開くのを防げます。

だけき 打撃①：ボテボテのゴロを直す！バットの出し方 なお だ かた



せんしゅ 選手のポイント：

- ボールが飛ばない原因は、バットより体が先に回っているから。
- バットの「先(ヘッド)」を、センターの方向へポンッと向けるイメージで振ってみよう！



コーチメモ (保護者用)：

- 素振りすぶりの時とき、バットをセンターへ向かって「放り投げる」つもりで腕を伸ばさせてみてください。(※周りに注意！)

だげき 打撃②：プロ直伝！じきでん体の回転からだとレベルスイングかいてん



せんしゅ

選手のポイント：

わ だ かず ひろ せんしゅ
・和田一浩選手のヒミツ！

こし かた
・ひざ、腰、肩を、すべて
じめん へいこう まわ
地面と「平行」に回す。

て ちから う
・手の力で打とうとしない！
て からだ かいてん
手は体の回転のなかに
お
「置いておく」だけでOK。



コーチメモ (保護者用)：

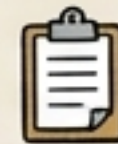
て うで ちから
・手や腕の力でスイン
グスピードを上げよ
あ
うとするのはNG。体
からだ
めん きれい まわ
の面が綺麗に回れば、
しぜん あと
自然とバットは後
はし
から走ってきます。

だげき 打撃③：インサイドアウトと「ドアノブ」の手首てくび



せんしゅ 選手のポイント：

- バットの根元ねもと（グリップ）から先さきに出す「インサイドアウト」を身みにつけよう。
- 前まえのひじを体からだにくっつけたまま、丸いドアノブまるをガチャッと回まわすように手首てくびを返かえす！



かんがころ コーチメモ（保護者用）：

- バットの先さきが下さがらないように、背側せなかがわの肩甲骨けんこうこつから腕うでを使つかって支ささえる感かん覚かくを教おしえてあげてください。

まいにち 毎日15分！親子のレベルアップ・メニュー

【月・水・金】


すて と 素手ゴロ捕り(5分) + 
たお こ そう 倒れ込み走(5分) + 
シャドーピッチング(5分)

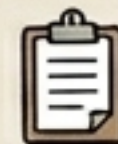
【火・木】


と キャッチャーピタッと捕り(5分) + 
む すぶ バットをセンターへ向ける素振り(10分)



せんしゅ 選手のポイント:

- まいにちすこ 毎日少しずつでOK!
- たの れんしゅう つづ 楽しく練習を続けよう!



かんがころ コーチメモ (保護者用):

- けっか 結果(ストライクが入ったか、ヒットを打てたか)ではなく、「形」が良くなったことをたくさん褒めてあげてください!一緒に野球を楽しみましょう!