

# 『縦振りの野球観』

## “自立した野球”を目指す

- ☆ 野球本来の楽しさを忘れない
- ☆ チームでの決め事をつくり、自分たちで判断していく
- ☆ 『もう次はない』 練習ではミスが起こらないように悲観的に準備  
『まだまだ次がある』 試合ではミスが起こっても楽観的に対応

ゲームプラン：全国大会ベスト16以上のチームに5点勝負を仕掛ける  
四死球・失策を減らし、長打を増やす  
6回3失点以内がベスト、最低3点差以内で終盤に勝負

### 【5得点以上のための打撃】

#### ☆『積極的に打つ』

- ・一試合長打3本以上
- ・一試合犠牲フライ2本以上
- ・カウントを取りに来る球は必ず振る（見逃しストライクは限りなくゼロへ）
- ・三振を獲りに来る球をファール、見逃す（ヒッティングゾーンを広く）
- ・無死一塁の送りバントは限りなく少なく
- ・エンドランは打ち方を変えずに強打
- ・送りバントはやるなら一発で決める

### 【5得点以上のための走塁】 [正面上下、正面左右、スイング]

#### ☆『積極的に進塁』

- ・タイミングがアウトでも、悪送球が来る前提で進塁する勇氣
- ・単打で二つ進塁できる走塁（一塁→三塁、二塁→本塁）
- ・内外野の中継次第、捕逸、暴投での進塁
- ・ラン&ヒットを多用（走者はストライクで走る、打者はストライクを打つ）
- ・二盗よりも三盗の精度を上げる
- ・ライナーゲッツーにならない判断力

### 【5失点以内のための投球】

#### ☆『追い込むまでは打たせて獲り、追い込んだら三振を獲る』

- ・ビッグイニングを作らず、1イニング1～2点OK
- ・②⑥⑧ピッチングで球速差を三段階に使い分ける
- ・カウントを獲る変化球と空振りを獲る変化球を投げ分ける
- ・配球は「緩急」→「高低」→「コース」の順番が基本
- ・クイックモーション、牽制球、フィールディング

### 【5失点以内のための守備】

#### ☆『獲られてよい失点と獲られていけない失点を分ける』

- ・無死二塁は1失点とあきらめて、打者でアウトをとっていく
- ・自分より前のゴロへの積極的な反応
- ・送球のコントロール
- ・要所でダブルプレーを獲れる内野守備
- ・基本的に内外野は前進守備をとらずに後ろから
- ・外野手の正面ライナーへの反応
- ・エラーした後の余計な進塁を許さない



ホームページ <http://www.tateburi.net/>

メイクユアロード で検索

Facebook、Twitterにて野球観や人生観の

“気づき”を毎日綴っています。

縦振り先生の最新情報もHPからどうぞ。

