

『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

【5得点以上のための打撃】

- ☆ 『積極的に打つ』 常にビッグイニングを狙い、ダメ押しは手堅く
 - ・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】

- ☆ 『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
 - ・ライナーゲッタ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/>

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。

