

1. 球審の構え方

スロットスタンス:

1) 足

捕手の足のかかと/球審の足のつま先/かかと/つま先
(Heel/Toe/Heel/Toe) (次ページの図)

かかとからつま先まで地面につける。

両足のスタンスは最低肩幅(ほとんどの場合肩幅以上)。

両足に均等に体重をかける。

スロット足を先に決め、後ろ足は45度まで開く。

(両足のスタンスは自分の一番楽な位置がよい)

2) 肩

投手板に正対する。

地面と平行に。

3) あご

地面と平行に。

捕手の頭頂部の高さに合わせる(次ページの図)。

4) 体

やや前方に傾ける。

頭の高さを決めるのにしたがって腰の位置も決まる。

5) 腕と手の位置(①、②のどちらでもよい)

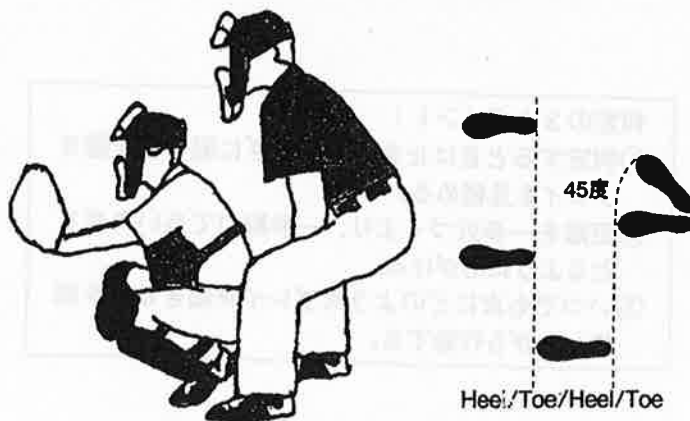
①スロット方向の腕は90度に曲げ、ベルトのあたりに止める。もう一方の腕はひざの上部あたりに軽く添える。

②両前腕を足の内部に入れ、太ももあたりに持つてくる。手は自然に下げるか軽く握る。

球審の構えの3大ポイント:

- ①スロット足のつま先が投手板方向に向いているか。
- ②ホームプレートが全部見えているか。
(頭の高さ、位置)
- ③構えた姿勢が自分にとって快適か。

On the rubber - Get set - Call the pitch - Relax



10. 塁審の構え方

塁審は、

1. 一球ごとにセットポジションで構える。
*ただし走者がいないときは、スタンディング・セットポジション(立ったままの姿勢で、ひざを少し曲げて構える)でもよい。
2. プレイの判定のときにはセットポジションで構える。

セットポジションの構え方：

1. ひざを軽く曲げる。腰を曲げない。
2. 両手をひざまたは太ももの上に置く(ハンズ・オン・ニーズ)。両脚の内側に置かない。
3. 頭を上げる。頭を落とさない。
4. ひじをまっすぐに。
5. 肩の力を抜いて。リラックスして。
6. 重心は前に置く。機敏に動けるように。

判定の3大ポイント：

- ①判定するときは止まって両ひざに軽く手を置きプレイを見極める。
- ②距離を一步近づくより、一步動いて良い角度をとるように心がける。
- ③いつでも次にどのようなプレイが起きるかを想像しながら行動する。



正しい構え方

- ・視野を広く。
- ・プレイに正対する。



間違った構え方