

キャッチャーのパワーポジション

キャッチャーの構えにもパワーポジションがあります。

ここでは「塁上にランナーがいる」場合の構えについて見ていきます。

写真のキャッチャーはきれいなパワーポジションが作れております。



言いかえると、しゃがんだときに

- ・両踵が容易に地面につく
- ・胸が自然と張れる
- ・つま先に重心が簡単に乗る

等ができてパワーポジションの構えと言えます。

この構えを作るのは結構難しく、容易に作れるキャッチャーはあまり見かけないです。

しかし、この構えができるキャッチャーはキャッチング・スローイング・フィールディングが優れている傾向があります。

キャッチングでは

しゃがんだ姿勢でも胸が張れることで、肩甲骨の可動域が広がります。それにより、ミットを扱う左手の操作性もよくなり、よいキャッチングにつながります。

反対に、しゃがんだら猫背になってしまうキャッチャーは、肩甲骨の可動域が狭くなります。その結果、手だけの動作でミットをコントロールすることになり、キャッチングの正確性が下がってしまいます。

スローイング・フィールディングでは
しゃがんだ状態でパワーポジションを作ることは難度が高いですが、これができるこ
とで、すばやい動き出しが可能になり、よいスローイングやフィールディングにつな
がります。

キャッチャーの技術向上のために、ぜひこの構えを目指したいところですね。