

# 草野球の極 その1

1991年12月24日

倉本圭

## 0 緒言

この年齢になるとどんなスポーツもまずセオリーを頭にいれてからプレーする方がはるかに上達が早いと思われる。かといって野球の理論書を読んで研究するのも大げさで面倒である。そこで今回、自分の技量も省みず簡潔な草野球の手引きをまとめた次第である。この小冊子を頭に入れば、野球のゲームをより楽しめると思う。

## 1 格言

野球にはいくつか格言がある。ふだん覚えておくためのなるものを思いつくままあげておこう。

- ボールは手で捕るな、足で捕れ。
  - － 捕球するときは、足を使ってボールを <sup>からだ</sup> 軀の正面に持ってくるのが大切。
- ボールは目で投げろ。
  - － 良い送球の基本は、送球するとき相手の胸(目標)から目をはなさないことだ。投げ終えたあと、右手の指先が相手の胸を指して糸を引いている感触をつかむのがコツである。
- ボールは腰で打て。
  - － 良いバッティングは上半身をリラックスさせ、腰の回転を原動力にし、インパクトの瞬間に最大スピードでボールをヒットすることで生まれる。上半身が力むとバットが狙った位置へ行かない。右打者なら右腰をボールにぶつけて行く感覚があると良い。
- ID 野球
  - － 常に状況を良くみて、頭脳的なプレーをする。
- 野球は下駄を履くまでわからない。
  - － 勝負は最後まであきらめない。油断しない。

<sup>0</sup> 『極』とは「きょく」と読む。『極意』『極み』『極致』などとは微妙にニュアンスが異なる。

## 2 チームプレー (守備篇)

自分以外の野手にボールが飛んだときも、走者との位置関係を考えてすぐ行動を起こさなくてはならない。

### 2.1 守備位置

#### 走者なしのとき

図1に示した位置が走者無しのおおまかな守備位置である。ただし、投手の攻め方や打者の技量、自分の守備能力を考慮して位置を変えても良い。

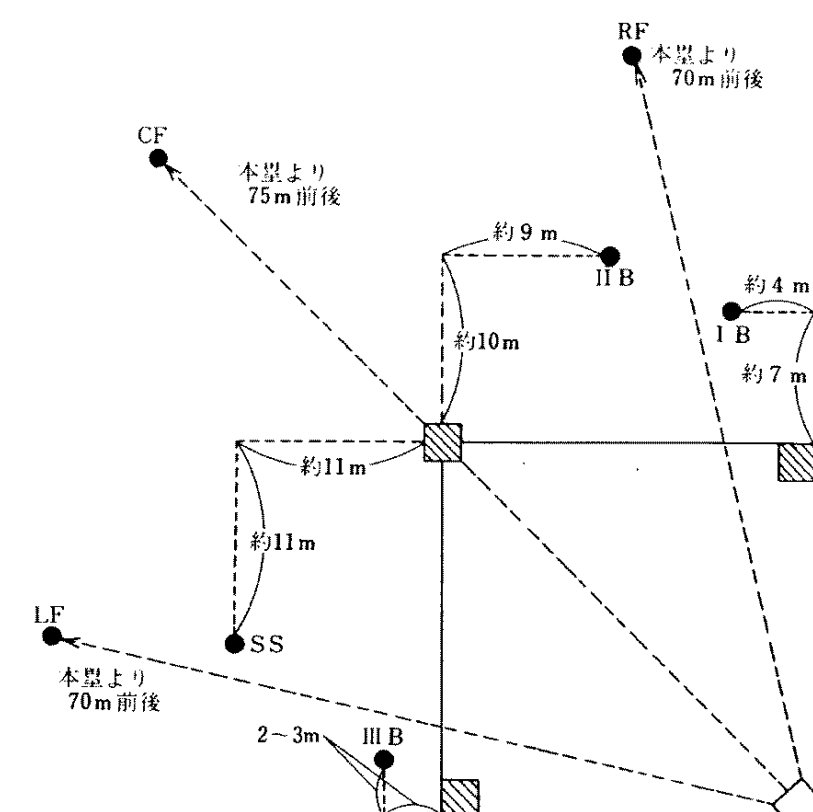


図1. 走者がいない場合の各野手の基本的な守備位置。

#### 前進守備のとき

図2に示した㊸㊹㊺㊻の位置が前進守備のときの守備位置である。この時は、外野手もやや浅く守る。以下のようなケースで前進守備がとられる。

- バントが予想される時。送りバント、スクイズのケースはもちろん、走者無しでも非力な打者でセーフティバントが予想される場合もある。
- シーソーゲームで三塁に走者がおり本塁で刺したいとき。

なお、図2のその他の守備位置 (b)(c)(d) など) は、走者の配置・アウトカウントの状況などに  
 応じた位置を示している。各ポジションを守る際、自分がいつどこに位置するのかを各自シミュ  
 レートしてみると良いだろう。

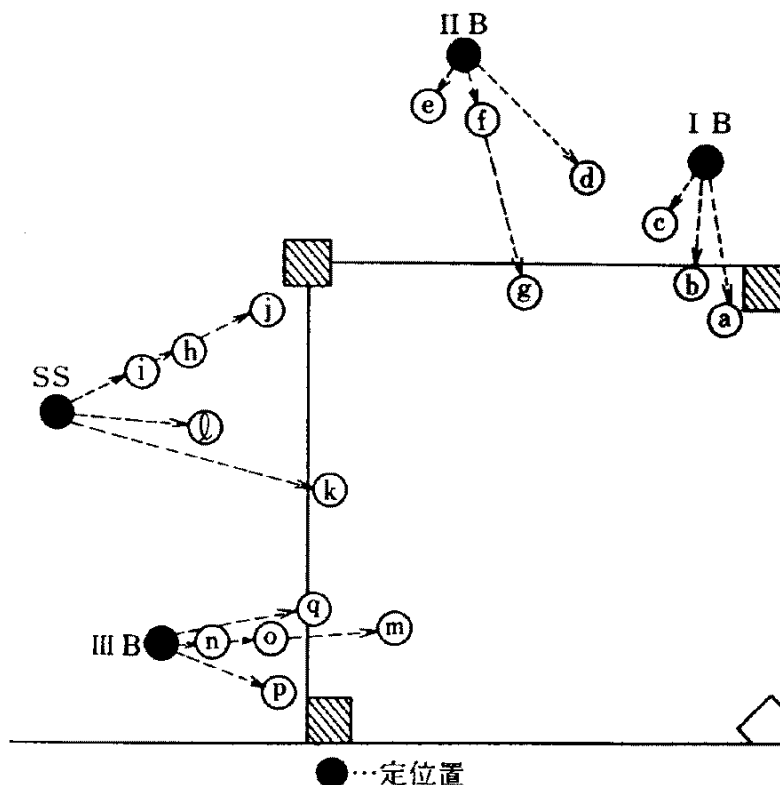


図2. 内野手がいろいろな状況に対処して守る守備位置。

## 2.2 声 —元気ハツラツ!!—

野球のゲームはチームプレーであり、特に守備の際は野手が連携してアウトをとらなくてはならない。従って互いに声を出し合って志気を高め合い、常にプレーの確認をする事が大切である。また、声を掛け合ってプレーするとゲームがより楽しくなるという効果も見逃せない。

- 常にお互い励まし指示し合う習慣をつけておく。
- アウトカウントの確認を怠らない。
- フライの捕球の際は、周りが指示するか、自分が明確に捕球を宣言する。
- 次の送球先は近くにいるフリーの野手が指示する。

## 2.3 アウトカウント

アウトカウントの確認は守備上きわめて重要である。なぜなら、塁上に走者がいる場合、無死か一死か二死かでプレーが全く異なるからである。特に三塁に走者がいるときは、二死後なら確実に打者を打ち取ることを考えていれば良いが、無死あるいは一死の場合は、内野ゴロが来たな

ら**本塁送球**を考えなくてはならないし、外野フライが来たならば**走者のタッチアップ**を考えなくてはならない。

## 2.4 バックアップとベースカバー —備えあれば憂い無し—

バックアップやベースカバーは内野手、外野手全員が参加して行なうものである。従って自分のところに打球や送球がこなくても、守備中は相当な運動量になる。各ポジションの野手は、しばしば表1で示した位置のバックアップまたはベースカバーに入る。

表 1. 各野手のバックアップ範囲

投手	一塁、三塁、本塁
捕手	一塁
一塁手	定位置から余り動かない
二塁手	一塁
三塁手	定位置から余り動かない
遊撃手	二塁、三塁
左翼手	三塁
中堅手	二塁
右翼手	一塁、二塁

### 2.4.1 ベースカバー

ベース上ががら空きにならないようにする。ベースカバーの時は不利な体勢で捕球せざる得ない場合が多い。ボールがどこにあるか見きわめつつ、なるべく**素早く目的の塁に入る**のが相手から良い送球をもらうコツである。

### 2.4.2 バックアップ

味方のエラーの時にしかバックアップの効果は現われない。しかしこのプレーでピンチが未然に防げたときの効果は絶大である。フリーの野手はボールの向かう先を読み、予定の捕球者の後方7～8m位の位置で構える。あまり予定の捕球者に近いと、かえって悪球や思わぬ後逸に対処できない。

## 2.5 中継プレー —先んずれば人を制す—

外野手の処理した打球は、中継に入った野手に送るのが基本である。無理な遠投は避けるべきである。中継には**目標の塁と外野手を結ぶ直線上**に、左翼寄りの打球なら遊撃手、右翼寄りの打球なら二塁手が素早く入る。ただし肩が弱いなどの事情があった場合は、三塁手や一塁手、投手などが中継に入っても良い。この時は塁上が空かないよう連絡を密にし、遊撃手(二塁手)は三塁(一塁)のベースカバーに入る。また長打を打たれた際は、二人以上が中継に入ることもあり得る。

## 2.6 シングルヒットを打たれた場合のプレー — 二塁を迫る者は一塁を得ず —

シングルヒットを打たれたとき、各走者が一つずつ進塁するのは仕方がない。塁を二つ進まれないよう精力を傾けるべきである。走者を常に牽制しつつプレーせよ。

- **Case 0** — 走者無しでシングルヒットを打たれた。
  - 打球を処理した外野手はすかさず二塁に送球。
- **Case 1** — 走者が一塁にいてシングルヒットを打たれた。
  - 打球を処理した外野手と三塁の間に中継者がすばやく入る。外野手はそこへ即座に送球。捕球した中継者は周囲の指示に基づき、
    1. 三塁へ送球
    2. 走者を牽制しつつ保持
    3. 二塁へ送球 (打者走者を封じるため)
    4. 飛び出した走者のいる塁へ送球のいずれかを選択。
- **Case 2** — 走者が二塁にいてシングルヒットを打たれた (満塁のケースも含む)。
  - 外野手と本塁の間に中継者がすばやく入る。外野手はそこへすぐ送球。捕球した中継者は周囲の指示に基づき
    1. 本塁へ送球
    2. 走者を牽制しつつ保持
    3. 二塁へ送球 (打者走者を封じるため)
    4. 飛び出した走者のいる塁へ送球のいずれかを選択。

## 2.7 長打を打たれた場合のプレー — 棺桶に片足をつっこむ —

長打を打たれた場合は、走者の三進あるいは四進 (つまりランニングホームラン) する先の塁を目標にプレーする。基本はシングルヒットを打たれた場合と同じである。ただし内野との距離があくので、中継に二人以上入ることもある。

### 3 心構え

以下は二律背反な命題であるが、いずれを採択するかは読者の判断に委ねる。

#### 3.1 草野球に対する心構え

野球は楽しいスポーツである。ほんの少しのコツさえ掴めば、すぐにまともなゲームが出来るようになる。また、あまり勝負に拘り過ぎるのは良くない。飽くまでも自分で納得の行く引き締まったプレーが出来ることを目指せば良い。たとえ体力的に非力でも、要領さえ良ければ何とでも楽しめるのが草野球の面白さなのである。

#### 3.2 勝負に対する心構え

野球は楽しいスポーツでなど決してない。一日 500 本の素振りで血豆を潰し、炎天下の猛ノックでぶっ倒れ、顔面に打球を受けて漸く上達する過酷なスポーツである。そして、たとえ草野球といえども勝負は無惨なほど明確に決する。敗北した者の記憶は即座に抹殺され、歴史は勝者のみを刻んで行く。我々に要求されるのは、命に代えても勝利へと向かう執念である。日々の鍛錬に支えられた強靱な意志と肉体だけが勝利をもたらし得ることを銘記して、毎日の練習に取り組まねばならない。

---

### 参考文献

石井藤吉朗 (1974) 野球, 講談社.

富田勝 (1990) 野球・守備編, 成美堂出版.