

選手名

## 技術のチェック表

投げる								
日時								
フォーム								※投げ方を主観で5段階評価
コントロール	/10							※キャッチボール10球中、相手の胸元へ投げられた回数。
遠投								※投げた距離。

  

打つ								
日時								
ミート								※トスバッティングで10球中芯に当たった回数。
振り方								※スイングを主観で5段階評価。

  

走る								
日時								
ベースランニング								※ベースランニングのタイム
かけぬけ								※バッターボックスから1塁ベースを駆け抜けるまで。

低学年（1～4年生） 3.60～4.16秒  
高学年（5～6年生） 3.80～4.04秒

### 1. 投手のクイック

**計測方法：**投手がセットポジションから動いたらスタート、捕手のミットに収まったらストップ。

プロでは1.30秒以下で早いとされます。

DeNAの久保投手はクイック0.99秒というタイムで盗塁を防いでいます。

### 2. 捕手のスローイング

**計測方法：**捕手が捕球したらスタート、二塁手(遊撃手)のグラブに収まったらストップ

計測する機会が少ないためインニング間の送球を見て計測してもいいでしょう。

プロでは2.00秒以下で「スローイングが早い」部類となります。ヤクルトの古田選手は捕球から送球までの動作が速いうえ

に強肩であったため、送球タイムは1.80秒を切り、盗塁を許しませんでした。

### 3. 盗塁

**計測方法：**ランナーが動いた瞬間にスタート、二塁(三塁)ベース到達でストップ

計測する難易度が高いので、ビデオカメラで撮影したものを見返しながら計測してもいいでしょう。

元阪神の赤星選手の盗塁タイムは3.20秒で、この数字は歴代トップクラスだそうです。

※「投手のクイック」+「捕手の肩」と「盗塁」のタイムを比べることで、盗塁を仕掛ける目安になります。

### 4. 打者走者の足の速さ

**計測方法：**インパクトの瞬間にスタート、一塁到達の瞬間にストップ

外野へ抜けるヒットの場合一塁手前でスピードを緩める可能性があるため、内野ゴロで一塁を駆け抜けた際のタイムを重視したほうが良いです。

プロでは右打者の場合4.20秒、左打者の場合4.00秒を切れば俊足とされ、イチロー選手は3.69秒というタイムを叩き出しています。

### 5. 内野手のスローイング

**計測方法：**ゴロ捕球でスタート、一塁手のミットに収まったらストップ

内野手の「取ってから投げるまで」と「一塁までの送球のタイム」を足した数字になります。

Max158km/kの強肩を持つMLBの遊撃手・シモンズ選手はショート定位置から1.5秒台の送球をします。

※注意しなければならないのが、ショートやセカンドなどでは「塁間の深いところ」からの送球と「セカンドベース付近」からの送球では一塁までの距離に差が出てタイムが大きく違う点。その部分を理解したうえでこのデータを扱きましょう。