



カズコーチ直伝！
野球がみるみる上手くなる
秘テクニック集

無料サンプル／カズコーチ著

【著者：カズコーチのプロフィール】

2010年1月からプロフェッショナルコーチとしてプロ野球選手の自主トレサポートや動作改善指導、スポーツ外科医や理学療法士への怪我をしにくいフォーム指導法のレクチャー、アマチュア選手のレッスンなどに従事。

ホームページ <https://vod.teamkaz.online>

プロローグ：着実に上達するための練習の取り組み方

初めまして！この度は野球上達マニュアル集をダウンロードしていただき誠にありがとうございます！僕のごことは気軽にカズコーチと呼んでください。

さて、本書を読み進めていただく前に、まずは着実に上達するために必要な練習の取り組み方についてお伝えしておきたいと思います。この取り組み方を誤ってしまうと、いくら素晴らしい内容の動作改善法を学んだとしても上達することが難しくなってしまいます。

練習したら練習した分だけちゃんと上手くなれるように、必ずこれからお伝えしていく取り組み方で練習を頑張るようにしてください。

やり方はとても簡単！**必ずスローモーションから練習を始めてください。**これがとにかく重要です。

正しい動作を頭で学んだら、次はスローモーションで体に正しい動作を覚え込ませていきます。スローモーションで動くことによって、学んだ動き方を間違えることなく体現できるようになります。

そしてスローモーションで完璧な動作ができるようになったら、そこから少しずつスピードアップさせていき、最終的には試合時同様の運動強度でも正しい動作で投げたり打ったりできるようにしていきましょう。

ピッチングに関しては、まずはシャドーピッチングから始めていきましょう。スローモーションのうちにはスローイングアームに何も持たずに行ってしまうても大丈夫なのですが、腕を振る程度の運動強度になってきたら、必ずタオルを持つようにしてください。

何も持たずにシャドーピッチングをすることを空投げからと言うのですが、空投げをしてしまうと肩肘に負荷がかかり怪我の原因になってしまいます。ですのでシャドーピッチングでは必ずタオルを持ち、同時に実投球と同じバランスで投げるため、グラブやミットも着用するようにしてください。

なおシャドーピッチングから実投球へのすり合わせが難しく感じる際は、ハンドタオルなどを丸めてボール状にし、それをお部屋の壁などに実際に投げていきましょう。そうするとシャドーピッチングから実投球への動作のすり合わせもスムーズになっていきます。

正しいシャドーピッチングのしかたに関するレッスン動画

<https://vod.teamkaz.online/video/pitching/P151.html>

素振りに関してもシャドーピッチング同様、必ずスローモーションから始めてください。いきなり強いスウィングから始めてしまうと、どうしても今までの癖（筋肉が覚え込んでいる動き方）を消すことができず、動作改善が思うように進まなくなってしまいます。ですのでバッティングもピッチングも必ずスローモーションから始めて、そこから少しずつ動きをスピードアップさせていくようにしましょう。

正しい素振りのしかたに関するレッスン動画

<https://vod.teamkaz.online/video/hitting/H149.html>

そして屋内で練習する際も、必ず靴を履くようにしてください。野球動作は良い動作になればなるほど、裸足だと足が擦れて痛くなってしまいます。そうならないために、上履きでもきれいに洗った外履きでも何でも大丈夫ですので、必ず屋内でも靴を履いて練習をしてください。

なお足元に関してはヨガマットは避けた方が無難です。ヨガマットだと投げたり振ったりした際にヨガマットがよれてしまい、正しい動作ができなくなってしまいます。ですので足元に関しては屋内の場合はフローリングか、ジョイント式のトレーニングマットがオススメです。

また、練習時は「できているつもりで練習すること」だけは絶対に避けてください。必ず動画や鏡を活用しながら、実際に正しい動作になっているかどうかを目で確認しながら練習をしてください。

自分で思い描いている動作と、実際の動作がほとんど100%一致している選手はほとんどいません。僕のプロコーチ歴で出会ってきた選手の中でも、それが100%に近かったのは現役時代の杉内俊哉投手くらいだったと思います。

プロ野球レベルであっても一致している選手はほとんどいませんので、アマチュア選手ならばそれはなおさらです。ですので決してご自身の感覚を過信することなく、必ず動画や鏡を利用しながら練習するようにしてください。

逆に感覚を過信しすぎてしまうと、正しい動作をしているつもりでも実際には正しい動作にはなっておらず、それによって上達まで遠回りしてしまうようになります。それではもったいないため、必ず客観的にご自身のフォームを観察しながら練習するようにしてください。

これらのやり方を守って、スピードよりも丁寧さを重視して練習していただければ、必ずめきめき上達していけるはずです！

ではここからは早速、プロコーチ直伝の動作改善法を紐解いていきましょう！

プロコーチが教える！
制球力がみるみるUPする^秘テクニック集



制球力をアップさせるために必要な考え方

制球力をアップさせるためには、まずピッチングフォーム内の無駄な動作をできるだけ排除し、理論的に制球力がアップしやすい動作をピッチングフォームにインストールしていくことが重要です。投球動作内に余計な動作が多ければ多いほどフォームがばらつきやすくなり、制球力は低下していくためです。また無駄な動作が多いということは、それだけスタミナも消耗しやすくなるということです。先発として長いイニングを投げたい場合は特に余計な動作を減らしておくことが大切です。

そしてこれはスピードアップに対しても同じことが言えるわけですが、制球力をアップさせるためにも土台の安定感が重要になって来ます。ランディングした非軸足（右投げの場合は左足部、左投げの場合は右足部）が投げる動作の土台となり、この土台が回ったり、浮いたり、真っ直ぐ向いていなかったりすると、やはり投げたい方向に真っ直ぐ投げられなくなってしまいうわけです。

ピラミッドと同じだと考えてください。もしピラミッドの一番下の段の石の並び方がいびつだったり、石が足りなかったりしたら、ピラミッドはあっという間に崩れ落ちてしまいますよね？ピッチングフォームも同様で、土台に安定感がないとフォーム全体の安定感もなくなり、制球力も球速も上がらなくなってしまいます。

さて、無駄な動作を省くことで制球力が安定すると上述したわけですが、これは「常にセットポジションで投げましょう」という意味ではありません。セットポジションでもワインドアップでも、制球力が安定しやすい動作がしっかりとピッチングフォーム内にインストールされていれば、ちゃんと制球力はアップしていきます。

逆に制球力が安定する動作がインストールされていない状態では、振りかぶらずに常にセットポジションから投げても制球力が安定することはありません。ましてやフリーフットを低くしたところで制球力が良くなることもありません。

無駄な動作を省くと言っても、しっかりとやるべき動作まで省いてしまうと、パフォーマンスはまったく上がらなくなってしまいます。制球力を安定させるために必要な理論的基本動作はしっかりと身につけた上で、フォーム内に存在している無駄な動作を少しずつなくしていくようにしましょう。

そしてこの野球上達テクニック集では、制球力をアップさせるために必要な動作を10個ご紹介しています。もちろんこの10個がすべてというわけではありませんが、比較的効果の高い動作を10個並べてみました。

エッジングやターンバック、リリースアングルなど投手特有の動作もありますが、その他は全ポジションに役立てていける内容になっていますので、ぜひポジション問わず習得し、まずは自分ができそうな動作から身につけていってください。

なお難しいと感じる動作は後回しにしてしまっても大丈夫です。まずは10個すべてを確認してみて、その上で自分なりに難易度が易しく感じられる順番に並べ、簡単なものから取り組んでいきましょう。難しさを感じる動作は、簡単だと感じられる動作を身につけてから取り組んでいけば大丈夫です。

そして制球力をアップさせるための10個の動作を1つ1つ見ていく前に、ぜひTeamKazオンデマンド野球塾のレッスン動画集もチェックされてみ

てください。膨大な数のレッスン動画の中から、必ずご自身に合った制球力アップに関する動作改善法が見つかるはずです。

TeamKazオンデマンド野球塾

<https://vod.teamkaz.online>



① ランディングさせた非軸足を土台としてまずは安定させよう！

ランディングとは踏み込んでいく非軸足を着地させる動作のことです。この着地した非軸足が投球動作全体の土台となり、ここが崩れてしまうと投球動作全体が崩れてしまい、コントロールが良くなることもなくなります。

逆に土台を良い形で安定させられれば、他の部分もそれに釣られるようにして良くなっていきます。土台はこのように影響力が大きいとても大事な部分ですので、丁寧に良い形でランディングできるようになっていきましょう。

ランディングの形は大まかには9種類あります。まず着地させる場所が、ストライドラインのスローイングアーム側（右投げなら線の右側、左投げなら線の左側）に着地するのが①クロスステップ、線の反対側に着地するのが②オープンステップ、線の真上に着地するのが③ストレートステップとなります。

そして次は爪先の向きで、爪先が内側（右投げの場合右向き、左投げの場合左向き）を向くのが①インステップ、爪先が外側を向いたら②アウトステップ、真っ直ぐ向いていたら③ストレートステップとなります。

この3×3で合計9種類となり、「線の真上に爪先の向きを真っ直ぐにして着地する」のが唯一のストレートステップということになります。

そして9種類の中で最もコントロールが不安定になるのがクロスインステップ（クロスステップとインステップの組み合わせ）です。クロスインステップじゃなくても、インステップになるだけでもスローイングアームは遠回りするようになり、ボールを投げる際に最も重要な股関節も使

いにくくなり、それによって上半身主導の手投げになることで制球力が大幅に低下していきます。

さらにインステップで投げてしまうと、肩関節を大きく水平内転させなければボールを投げられなくなり、この動作によって肩の中心～後方にかけての外反ストレスが大きくなり、野球肩を引き起こしやすくなります。

制球力を安定させるためにも、肩の怪我を未然に防ぐためにも、まずは土台を正しいストレートステップの形で安定させられるようになりましょう。

ただし内野手の場合はオープンステップで投げていきます。そうすることで送球する相手からボールが見やすくなり、捕球しやすくなるためです。逆に投手がオープンステップで投げてしまうと打者からボールが丸見えになり、どんなに凄いボールを投げてでも打たれやすくなります。

また、クロスステップに関しては投手の場合はボディスピンを鋭くして球威をアップさせることができますが、内転筋を怪我しやすくなるため、内転筋の柔軟性と強度が高くない場合は、クロスステップも避けるようにしましょう。




左からクロスインステップ、クロスステップ、クロスアウトステップ



左からインステップ、ストレートステップ、アウトステップ



左からオープンインステップ、オープンステップ、オープンアウトステップ

 ランディングに関するレッスン動画

<https://vod.teamkaz.online/video/pitching/P015.html>