

## 基本動作の確認

# 1. 球審の構え

- (1) 服装を整え、マスク等の用具は必ず着用し、所定の位置に着く。  
このときマウクの上のバンドは、頭上に盛り上がらないように注意する。  
[バンドは帽子の縁に合わせる。]
- (2) 捕手の位置に考慮しながら、原則として本塁の中心よりインサイドに構え、両足は肩幅より広く開き、片足をやや前方に出して、捕手に近づいて構える。

### 1. [両足の位置を決める]

- (注1) [タイミングは、投手が投手板に軸足を乗せ、両手を合わせようとするとき]  
・早すぎないよう 遅すぎないように
- (注2) [捕手との間合いは、打者側で、捕手と、握りこぶし1個分離れるように、想定し]
- (注3) [両足を開きすぎないように]  
・開きすぎると、目の高さ調整が出来なくなる。  
・あるところまで下がると、さがれなくなる。
- (注4) [足は1発で決める]
- (注5) [インサイド側の足を出しすぎない。] [投手に正対する。]
- (注6) [両足を決めた後は、動かさない] [二段構えにならないように。]

### 2. [構える]

- (注1) [投球動作に入ったとき]
  - (注2) [スーと構えに入る] [シチャと入らない]
  - (注3) [構えた後は、体を動かさない。]
- (3) 両肘を軽く締め、左手を前にして両手を組む。
  - (4) 投手の投球動作に合わせて腰を落とし、両膝を曲げ、背中をできるだけ真っ直ぐに保ち、肩の力を抜いて自然に構える。
  - (5) 構えたときは、上体をわずかに前傾させ、体重を前にかけて、すぐにスタートが切れるようにする。そのため、膝にゆとりを持たせることが必要である。  
(球のコースを見るためにからだや頭を左右に動かさないことが大切である)
- (3)(4)(5)
  - (注1) [背中を伸ばす。] [身体を垂直にすると、疲れる。1試合でくたくたになる。]
  - (注2) [前かがみ過ぎないように] [背中を丸くしない]
  - (注3) [肩・腕に力を入れない]
- (6) 両眼は、ストライクゾーンの上限でホームプレートのインサイドに外したところに置く。(右上イラスト参照)
  - (注1) [右目をホームプレートの、インコースの延長に合わせる]
  - (注2) [投手が球をリリースするところが見えるところ。]
- (7) 常にホームプレートと打者の両手・両足が見えるようにする。

# 2. ストライク

- (1) 構える 1. 球審の構えに準ずる。
  - (2) 投球を見る。  
・投球の方向にカラダを動かさず、捕手が捕球するまで球を目で追う。
- ### 3. [判定する]
- (3) 捕手が捕球したのを確認して、歯切れ良く“ストライク”とコールしながら立ち上がると同時に、左手を身体前面のベルトの上に当てて、立ち上がりながら、肘に力が入らないように右手の肘を肩より少し上にあげて、ハンマーポジションを作る。
  - (注1) [文章で書くと(3)になる。]けど
  - (注2) [コールを「ス」を発声すると同時に、立ち上がる]

- (注3) [コールをした後、立ち上がらない。間を開けない。]
  - (注4) [膝を伸ばし切る]
  - (注5) [姿勢は真っ直ぐに]
  - (注6) [ゼスチュアに切れを]
  - (注7) [ゼスチュアに緩急を付ける] 3段階
- (4) 両腕を側面におろす。

#### 4. [リラックスする]

- (注1) [両足を決めたままで、次の投球を待たない。]

### 3. きわどいストライク

- (1) きわどいストライクのときは、構えたまま、大きな声で“ストライク”とはっきりコールし、ストライクのゼスチュアを大きく行う。
  - (2) きわどい見逃し三振のときは、大きな声で“ストライク・スリー”とはっきりコールし、オーバーアクション、またはストライクのゼスチュアを大きく行う。
- (注1) [周りからみて、恰好が悪い人は指導する。]

### 4. ボール

- (1) 構える。
  - (2) 投球を見る。  
球の方向に身体を動かさないうで、“ボール”とコールする。
  - (3) しばらく投球を見た姿勢を動かさないうで、待つ。
- (注) [きわどいボール・捕手が、我慢しているとき]
- (4) 立ち上がる。

### 5. アウト 7. セーフ

#### 1. [構える] 2. [行く] 3. [止まる]

- (1) よく見える位置まで走っていき、両足を肩幅に広げて立つ。
- (注1) [判定位置に行くまで、球・野手・走者を見ながら動く]
- (注2) [野手が送球したのを見た後]

#### 4. [見る]

- (2) 腰を落とし、両手を握り、両足の太腿の付け根付近に軽く添え、プレイを真正面に見る。  
この時、体重は両足の親指の付け根にかける。
- (注1) [走者と野手の触塁を見る]
- (注2) [野手が捕球、落球、ファンブルしていないか]

#### 5. [コール]

- (3) “アウト”とコールし、左手を身体前面のベルトの上にあて、肘に力が入らないように右手の肘を肩より少し上にあげて、ハンマーポジションを作る。
- (注1) [球が塁まで達するまで、アウトまたセーフになると思わない]
- (注2) [アウトのコールは、球を野手がグラブから投げ手で取り出した時]
- (注3) [プレイに正対して]
- (注4) [目を早く切らない]
- (注5) [ゼスチュアに切れを]
- (注6) [ゼスチュアに緩急を付ける] 3段階

#### 6. [見る(後見)]

- (4) プレイを真正面に見ながら野手の動きに注意しながら、下のイラスト3の姿勢に戻る。
- (注1) [野手の動きを注視する]

### 6. オーバーハンドアウト

- (1)・(2)はアウトと同じ。
  - (3) 立ち上がりながら、左足を正面に一步踏み出し、プレイの行われた方向に向く。
  - (4) 手のひらを開いたまま、右腕を頭の側方に挙げながら右足を左足の後ろに引き寄せる。
  - (5) 右足を引きつけて、大きくはっきり“アウト”とコールした後、手のひらを握りながら、左足をプレイの行われた方向に向かって踏み出す。
  - (6) このときの右腕は、ボールを投げるときの動作である。
  - (7) 右足を左足に平行な位置に持って行き、野手の動きに注意シナガラ「5. アウト」のイラスト3の姿勢に戻る。
- (注1) [オーバーアクションを、しようと思わない] 自然に

(注2) [コール、ゼスチャーが早くなる。]

(注3) [カッコ悪いと思ったらしない]

## 7. セーフ

(1)・(2)はアウトと同じ。

(注1) [膝を切る]

(注2) [背筋は真っ直ぐに立ち、プレイに正対する。]

(3) 両手を胸の全面で肩の高さまで持ち上げる。

手のひらは広げて下に向ける。

(4) 両腕を真横に水平に伸ばしながら、短く“セーフ”とコールする。

・長くならないように注意する。

・きわどいものは片足を踏み込んで行ってもよい。

(注1) [トンボ]

(5) プレイを真正面に見ながら野手の動きに注意しながら、下のイラスト1の姿勢に戻る。

(注1) [走者の動きを注視する]

## 8. チェックスイング

(1) 打者が振ったかどうか確認できなかったとき、または捕手の確認要求があったときは、直ちに塁審に判定を求める。

(2) 左手でマスクを外し、一步横へ踏み出し、右(左)打者のときは一塁審(三塁審)に、右の手のひらを揃えて軽く前方に伸ばしながら、“スイング?”とコールする。

(4) 塁審の判定に基づき、球審は次の投球前にボールカウントを表示する。

(注1) [慌てずに]

(注2) [捕手席から出て]