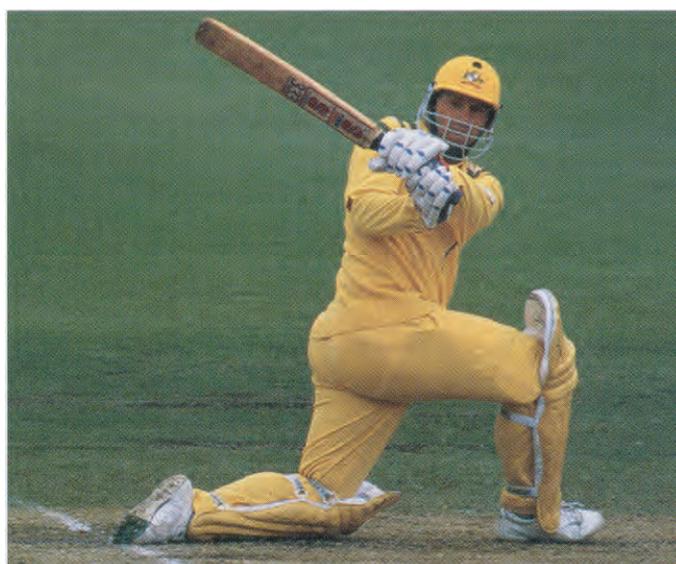


# 2

# Battling



バッティングに必要なのは、チームのためにコンスタントに、もしくは素早く点を稼ぐことだ。コンスタントに点を取れるバッツマンであるためには、しっかりとした技術に裏づけされた集中力が必要である。集中力とは、イニングを通してボールがボウラーの手を離れてからバットに当たるまでの間、ボールに焦点をあわせ続けることの出来る能力を意味する。また、しっかりとした技術とは、バットと身体の動きをうまく連動させ、タイミング良く、下方向にボールを打つことを恒常的にできる能力を意味する。

## 集中

# Concentration

バッティングにおける集中とは、ボールに焦点を合わせ、他の全てを無視することである。オーストラリアの名バッツマン、グレッグ・チャペルは集中力には2つの種類があると述べている。一つ目は「観察(awareness)」ボウラーの投球と投球の間に、試合の状況、フィールドで起こっていること、バウンダリー外の動きなどに気づくことである。二つ目は「強烈な集中(fierce concentration)」ここでバッターはボウラーが近づいてくるにつれ精神的にギアをあげる。集中のピークはボウラーが投球のために最後のステップを踏み出した時からバットを振るまでの間に起こる。チャペルの焦点をあわせる技術は、まるで大きなテレビのスクリーンが徐々に小さくなっていくようであったという。ボールがバットに当たるまでの間に焦点を合わせる練習の効果はとて大きいといえる。

### キーポイント

- ボールがボウラーの手にあるときから見る
- 集中力を持続させる
- リラックス、焦点を合わせる。NOW!(ナウ!) テクニックを実践する

### NOWテクニック

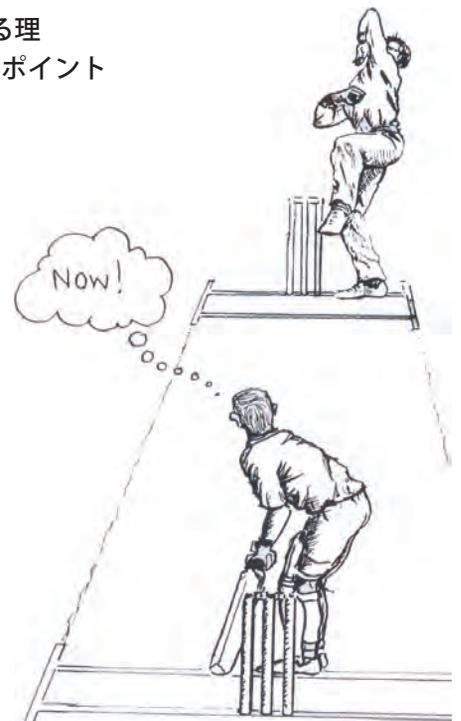
ボブ・シンプソンは「集中はバッティングの成功への鍵である。限りなく短い時間で集中力を最大化する能力を持ったバッターほどミスが少ない」と言う。

● 周囲に多くの雑音がある場所での練習は集中力を高めていく訓練をする理想的な場所だ。私の最も好きな練習方法はボウラーの助走において特定のポイントで意識的に“集中のスイッチ”を入れる努力をする事である。

● ボウラーのランアップを見て、投球の動作に入ったら「NOW!(今!)」と言って集中力を最大にする。

● プレイヤーはボールを集中して見るとともに、ボールに関する様々なことに注目すると良い。ボールが近づくにつれてどのように大きくなっていくかを観察したり、ボールが空中にある間、シーム(縫い目)がどの位置にあり、どんな動きをしているかに注目したりする。さらにはボールのブランド(銘柄)を読み取ったり、ボールの外見上の変化、例えば表面のキズやどちら側が磨かれているかに注目してみたりするのもよい。

● コーチはネットでの練習の際バッターの後ろに立ち、ボウラーが走ってくるのに合わせて「今だ」「ボール」「スクリーンを見る」などと叫ぶと良い。そのショットに関し、バッターにボールに関するクイズを出すのも良い。「今のはどんな球だった?」「どっち側が磨かれていた?」「シームはどうだった?」「ボウラーの指は投球の直前シームのどこにあった?」「ボウラーの手首は動いていたか?」などである。



# 集中のための練習メニュー訓練

## Tracking(追跡)

- バッターはグラブをつけ、パートナーから5m離れて立つ。(バットは持たない)
- パートナーはマークを書いたボールを背中後ろから下投げでバッターに投げる。バッターはそのボールを手で捕る。
- バッターはボールが空中にある間にマーク(X、数字、○、色)を言い、捕ったボールを見てチェックする。

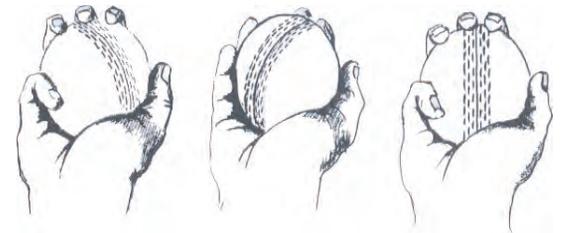


### 練習のバリエーション

- さまざまなマークのついているボールを使う。
- 違ったタイプのボールを使う(プラスチックボール、皮のボール、テニスボールなど)。

## シームの観察

- バッターはグラブをつけ、パートナーから5mの位置に立つ。
- パートナーはバッターに向け、シームを「ストレート(真っ直ぐ)」「クロス(真横)」「イン・スイング」「アウト・スイング」の位置にして下投げで投げる
- バッターはボールが空中にある間にシームの位置を言い、捕ったボールを見てチェックする。

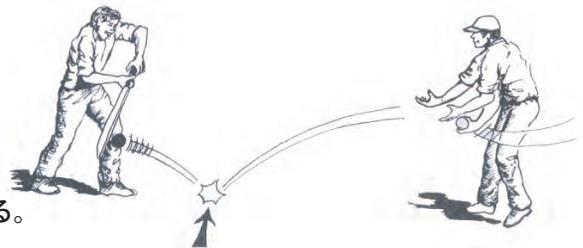


### 練習のバリエーション

- スピンボールを投げ、バッターはボールが空中にある間に「レッグスピン」「トップスピン」「オフスピン」等を答える。
- シームに色を付けたボールでのネット練習。コーチが後ろから質問する。

## ボール・バウンス

- 野球投げでボールをバッターに投げ、バッターは適切なショットをする。
- バッターはボールがバウンドした位置を判断し、そこにマーカーを置く。その位置をパートナーの判断と比較する。



## あごを引く

- バッターはパートナーから5m離れて立ち、パートナーは下投げで投げる。
- バッターはボールがバットに当たる瞬間の身体の姿勢に気をつける。
- パートナーやコーチはバッターのあごと頭の位置をチェックする。

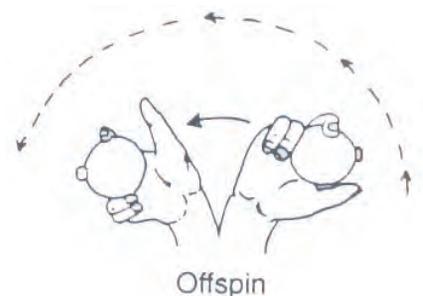
### 練習のバリエーション

- ボールをバウンドさせる位置を変える。
- 下投げではなくボウリングのフォームで投げる。



## 手と腕の動き

- コーチまたは上手な選手がボールを異なったスピンの動きで投げる。
- バッターはその手の動きを説明し、その手の動きとボールの動きがどう関連するかを答える。
- イン・スイング、アウト・スイング、オフ・カット、レッグ・カットの動きにも同様にトライする。バッターはどの球種を投げたか、どのようなボールの動きをしたかを答える。

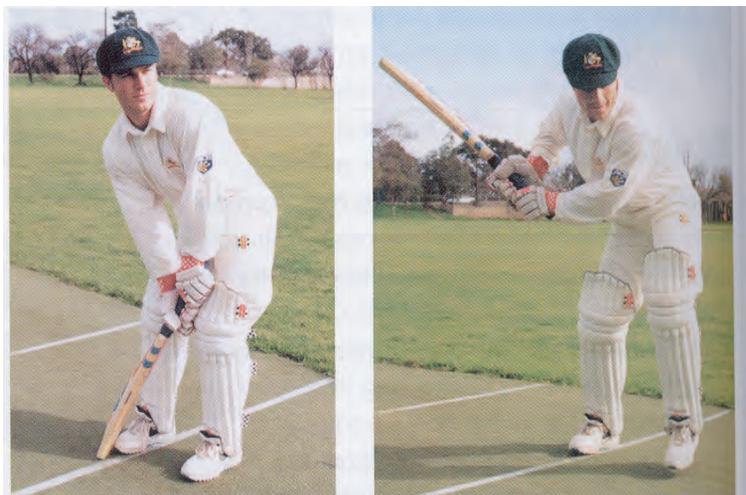


# 技術

# Technique

## セットアップ（構え）

効果的なショットは効率的で違和感のない基本のグリップ、スタンスそしてバックリフトから生まれる。正しい構えはプレイヤーの背や体重などの体格によって違ってくる。それは全てのショットが出来る握り方であり、身体が真っ直ぐになるスタンスであり、スムーズにバットを振ることができるバックリフトである。



## グリップ（握り）

コーチは全てのバッターがそれぞれ少しずつ違ったバットの握り方をする事を理解し、個々の違いに答えを出せるようにしておきたい。効果的にバットを振るための基本的な握り方は、バットの柄を自分の方に向け、バットの表面を下に向けて地面に置き、バッターに両手をつけてバットの柄の真ん中あたりを自然に持つてもらうことで覚えられる。その際、両手を見ると、それぞれ親指と人差し指がV字形に開いているが、それぞれのV字のへこみの部分がバットの中央線とリーディングエッジ(オフ側のエッジ)の間になるように持つ。Vのへこみがちょうどバットの背の頂点にくるように握るプレイヤーもいるだろう。これでももちろん良いが、これ以上リーディングエッジから離れるとボトムハンド（バットを縦に振ったときに下側にある手。右打ちの場合、右手。）を強く使うようになってしまい、バットを振り下ろす時に腕・肩・頭がぎこちない動きになってしまうことに注意したい。



## スタンス

若いバッターには両足をほぼ肩幅に開き、ひざは軽く曲げ、体重が均等に掛かるようなスタンスを教えるとよい。また、目は常に平行になっていなければならない。若いバッターには、「目はカメラに例えると、カメラを平行にした方が傾けるよりも良い写真が取れる」と説明すると、目を平行にしたときの効果を理解させやすいだろう。

あごは、体全体の重心を真ん中に保つように、前から見たときはつま先の真上に、横から見たときは両足の真ん中あたりにもってくるようにする。頭が体の軸から遠ざかってしまうと、打つときに身体がオフサイド（外側）に倒れ、レッグサイド（内側・内角）のボールに対するプレイが難しくなる。ひざを軽く曲げればバランスが取りやすく、素早く前後左右に動くことができる。

つま先と腰はボウラーに対して垂直になっているとよい。この横向き（サイドオン）のポジションをとっているからこそ、縦ぶり、横ぶり、その他さまざまなショットを繰り出すことができるのだ。前の（ボウラーよりの）肩を軽く開くと、より完全で適切なスタンスになり、レッグ・サイドの死角が少なくなる。

バットの先端は後ろ足（右打者の場合、右足）の小指の少し外側あたりの地面につけておくのが最も基本的で一般的な置き位置だが、結局のところ、それもそのプレイヤーがやりやすいと感じるやり方でよく、バックリフトやショットの妨げにさえならなければよい。（トッププレイヤーの中には後ろ足のすぐ内側にバットの先端を置いてバランスを取るプレイヤーもいる。）最後に、前の手（右打者の場合、左手）のコブシは前足（右打者の場合、左足）のももの辺りに置く。



### キーポイント

- 足は肩幅に開く
- サイド・オン（胸を真横に向ける）
- ひざはリラックスし、軽くまげる
- 目は地面に対して平行に
- 体重は両足の親指の付け根の部分に

## ガードポジション

バッターがガードポジションを取る理由は、守っているウィケットに対する自分の位置と投げられたボールとの間隔を常に知っておく為である。一般的なのはセンター（ミドル・スタンプ）のガードポジションであるが、他にレッグ・スタンプ（ワンレッグ）、ミドル&レッグ（ツーレッグ）、オフ

・スタンプなどのガードポジションがある。正しいガードポジションというのは無い。若いバッターにはセンターを薦めるのが一般的だが、他のガードの長所はプレイヤーが成長し試合の中で技術を上げながら研究すればよい。



# バックリフト

バックリフトとは、思い通りのショットを打つことが出来るようになるための初動動作のことをいう。基本的なやり方としては、身体に必要な部位（両手、両腕、肩、腰、頭）を全て一緒に、同じ方向（例えばボールのライン）に動かせるように、バックリフトを行う。

バックリフトのバリエーションはさまざまである。若いプレイヤーには両手が身体から離れてしまいバットの先端がファイン・レッグの方向を向いてしまう人がいるが、これは避けなければならない。また、前足（右打者の場合、左足）の腿を始点にしてスイングを開始するが、バックリフトのときに両手を身体から離しすぎてはならない。また、頭の位置もバックリフトの際に気をつけるべきだ。両手を身体の上に保てば頭をボールのライン上に固定でき、バランスもとりやすい。頭を真っ直ぐに固定することで体が外側に倒れる事を防ぐことが出来る。

バックリフトのとき手首を自然に反（かえ）し、バットのフェイスを軽く開く。するとスイングするときにボールに対して、バットのフェイスを最大限広く使うことができる

## キーポイント

- 顔は固定する
- 両手は身体の上に保つ
- バックリフトはボウラーのランアップと連動させる
- バック・リフトのときのバットの先端はオフ・スタンプからセカンド・スリップの間を向ける

## バックリフトの練習

### 高さと言線

- パートナーがバッターに向いて後ろに立ち、ベイルの高さでオフ・スタンプとセカンド・スリップ間へ手のひらを下に向ける。
- バッターはパートナーの手にちょうど当たるくらいにバックリフトの練習をする。
- 10回ごとに交代する。

### 練習のバリエーション

- 試合やネット練習でバックリフトの高さとバットを上げる方向を分析する。
  - 上の練習を片手のみで行なう。
- 注：バックリフトはあくまでスイングの一部であり、技術そのものではないことを忘れてはならない。

### タイミング

- ネットでの練習において、ボウラーが投球動作に入ったとき、コーチが「UP」とコールする。バッターはそれに合わせてバックリフトをする。

### 練習のバリエーション

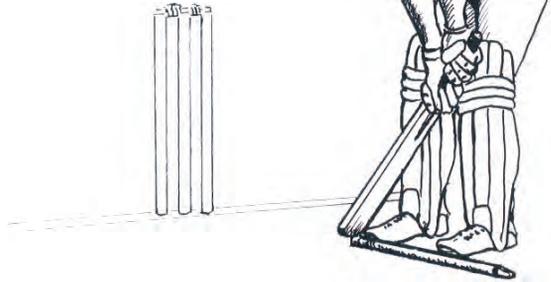
- コーチではなくバッターが「UP」とか「今だ」とかコールする。
- 通常のネット練習において、他の人が構えた時のバットの位置（ボウラーが投げようとするとき）を記録し、練習終了後にコーチやバッターに報告する。
- ネット練習や試合でのバックリフトのタイミングをビデオで分析する。

よくある間違い	間違いを直す為に
<ul style="list-style-type: none"><li>● バックリフトを開始するタイミングが遅い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 「UP」の訓練を繰り返す</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● ボトムハンド（バットを構えたときに下にある手）でバットをコントロールしてしまう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● トップハンド（バットを構えたときに上にある手）のみでバックリフトを取る練習をする</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● バックリフトがポイントの方向を向いてしまう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● スタンプやプラスチックの棒をバックリフトの方向の目印として使う</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● スイングが円を描くような動きになってしまう</li><li>● 両手が身体から離れてしまう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● バッターは壁のすぐ前に立ちバックリフトの練習をする</li></ul>

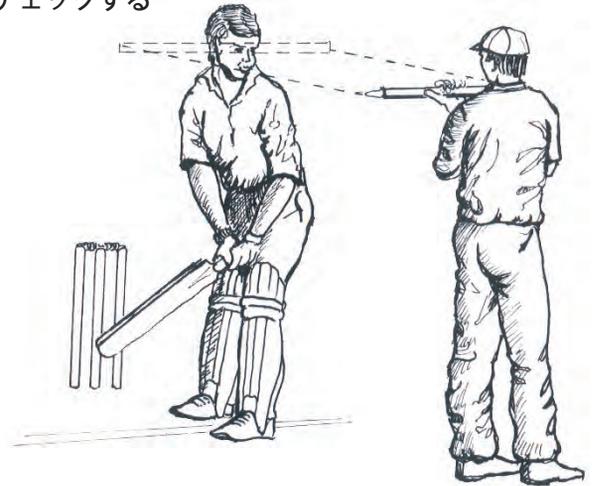
# セットアップの練習

グリップとスタンス、ガードポジションは全てのショットの最初の構えとして一緒に扱うのが良いだろう。バッターはクリーンスで構えを取り、パートナーは以下のことをチェックする。

● スタンプを両足のつま先に沿って寝かせて置き、ボウラーの位置からスタンプのラインをチェックする



● バッターの目が水平になっているかチェックする



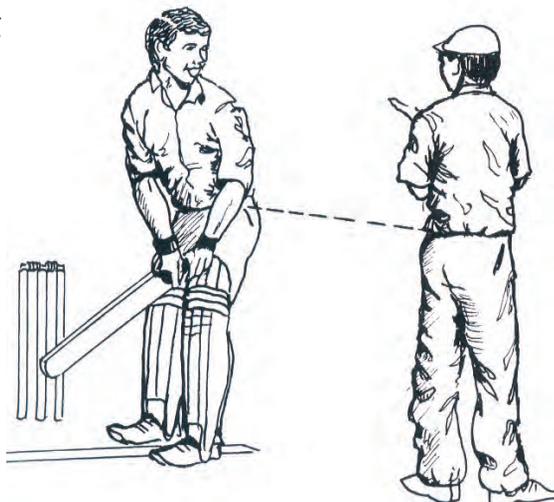
● スタンプを使って顎からの垂直なラインを調べる。つま先の位置を前側（ボウラー側）と横側（オフ・サイド）からチェックする。



● バッターのバランスが良いか、バットに寄りかかっているかチェックする。



● スタンプを使い、バッターの腰がボウラーに向かって真っ直ぐになっているかチェックする。前の（ボウラーに向いている）肩が軽く開いているかチェックする。



## キーポイント

- 顔は固定する
- バックリフトの頂点で手首が上方方向に反っているか
- バットがオフ・スタンプに向いているかもしくはストレートになっているか
- 「9の字」を作れているか
- 両手が身体から離れていないか
- 頭は固定できているか

# バランス Balance

運動の際、私たちは、「走る」「スキップをする」「しゃがむ」「飛び込む」「泳ぐ」などの動作を自然と体のバランスを取りながらおこなっている。しかし、クリケットのバットを振ろうとするとその体のバランスは崩れ、ぎこちなくなる。クリケットの選手がボールを打つときはタイミングとパワーが必要だが、それらを生み出すためには打席に立ったときに体のバランスが取れていないとならない。

バランスをとるためには、体の重心が両足の間になければならない。バッティングの時には、両足の親指の付け根を結んだ線上に頭を置くことによってバランスをとることができる。頭がボールのラインからそれると、バッターはバランスを崩し、コントロールを失い、パワーとバットスピードが損なわれる。

## バッターの、体のバランスと安全なバッティングを妨げる二つの基本的な間違い

**1** ボールのラインに関係なく、オフ・サイド（外側・外角）のほうに動くバッターが多い。そうなる  
と、オン・サイド（内側・内角）にボールが来たときにバランスを崩したり、軸足（右打者の場合、右足）が動いたりする。ボールがオフ・サイドに投げられたときに、バットのエッジ（端の部分）に当たってスリップにキャッチされるようなことは、バットがボールのラインよりも内側を通っていることにより起こる。これから紹介されるドリルを繰り返すことによって、バッターとして上達するための、正しい「head to line」（ボールのラインに頭を近づける技術）を身につけることができる。

**2** レッグサイド側によけるのは、ボールに当たるのが怖いバッターに起こりがちである。これは、バックフット（後ろ足・右打者なら右足）のかかとのところにスタンプやレンガ、空き缶などをおき、バッティング練習させることで、無意識にボールをよけていることを自覚させることができる。

- 頭と目線をボールのラインに正確に持っていけるようになるためには、地道な練習が必要である。ボールのラインが磁石のように、頭を引き付けるかのように頭が動くようにすることが大切である。

- オフサイド、オンサイドどちらにボールが来ても、そのラインの上に頭を動かすことを繰り返し練習する必要がある。そして、ショットをした後の体のバランスのチェックも行う必要がある。

- 足の位置を直すことも大切であるが、まず、頭の位置に注意して練習すれば、足の細かな動きは自然と身につく。足の位置は後から調整すればよい。

- あたかも短いロープやチェーンでフロントフット（前足：右打者なら左足）の膝と頭がつながっているかのように意識しながら、フロントフット・ショットを練習することも、頭の動かし方の練習にとって役に立つ。

- パワーのあるショットをするためには、体重が乗っている足が安定している必要がある。足と頭が安定していることで、体全体の力をショットに使うことができるようになるため、バットのヘッドスピードが効果的に上がる。

- コーチはよく足がボールのラインに来るようにと指導することがある。これは正しくはない。この通りにすると、ボールはパッツに当たってしまうことにな

る。体重を乗せる足は、バットがボールのラインを通れるように、そして、パッツとバットとの間に隙間がないように、ボールのラインよりもわずかにオンサイドに位置している必要がある。

- フットワークはスピニングボール（遅い変化球）を打つ際に重要な役割を果たす。ハーフボレーでボールを捕らえられるように、または、スピニングボールなど高いところから急に落ちてくるボールをうまくとらえるために、クリースから離れる自信と技術を身につけなければならない。バッツマンがフットワークをつかってクリースを離れることは、単に攻撃的なショットをするというだけではなく、ボウラーや守備側に隙あらばそうするという意思を伝えるという効果もある。

- どのバッターも、スピナーを打てるようになるためには、バランスを保つ練習をたくさんする必要がある。足を動かす方法一つをとっても、足をひきずりながら前に動く方法、足を交差させながら前に動く方法などがある。それらの練習を繰り返し行う事で、適切なテクニックと自信を身につけることになり、結果的にスピニングボウラーのボールを自信をもってさばけるようになるのである。

# バランス良くバッティングをするための練習法

## ステーションリー・ボール (静止したボールを使ったティー・バッティング練習)

- 図のようにピッチ上に、オフ・サイドに2箇所、レグ・サイドに1箇所の計3箇所にボールを置く。
- コーチはどちらのボールを打つか声を出して指示し、その直後にバッターはそのボールを打つまねをする。その際、頭がボールの上に来ているか、足がボールの横にしっかりと出ているか、しっかりと確認する。
- ティーの上にボールを乗せ、繰り返しディフェンシブ・ショットの練習をする。(低いティーを前方に、カンガクリケット用のプラスチックスタンプの上にティーを乗せたのを後方におくと良い。)



## 転がるボールを使った バッティング・ドリル

- バッターは、自分のスタンスを取り、構える。
- パートナーまたはコーチが、オフ・スタンプ側にボールを転がし、バッターはそれを足で止める。(土踏まずか、つま先の下で止め、かかとは地面につけたまま)
- オフ・サイドからだんだんとオンサイドまで練習をし、それからいろいろなバリエーションで行う。
- 転がるボールで、ディフェンシブ・ショットの練習をする。(頭、足の位置、体のバランスをチェックする)

## フット・アングル (足の角度)

- オフドライブの際は、ティーをおき、その先にターゲットを設ける。
- 正しい足の角度を身につけるために、予め置かれた2本のスタンプの間に足を出すように練習する。
- ティーとターゲット、2本のスタンプの向きは、打つ方向によって変え、練習する。



## ボールを投げる バッティング・ドリル

- パートナーまたはコーチは、下投げで構えたバッターにボールをひざの高さに投げる。
- バッターはキャッチした姿勢を保ち、前足(ボウラーよりの足)のひざの横でボールキャッチする。
- 頭、足の位置、バランスをチェックする。
- これを、オフサイドからオンサイド、それからさまざまバリエーションをつけて、投げる。
- その後、ハーフボレーのボールを投げる。
- そしてバットを使って、ディフェンシブ・ショットの練習、オフenseイブ・ショット、それからいろいろなボールを打つ練習をする。
- スピナー対策として、以上の練習を、バッターがクリースから離れて動くようにして繰り返す。(ボールがバッターの目の高さまで放り上げてから、バッターの足元でバウンドするように下投げをする)

## ジャッジング・ライン (ラインの判断)

- ミドル・スタンプから線をボウラー側に引く。
- ボールはハーフボレーの長さに投げ、バッターはオフかオンの投げられた方向に向かって、打つ。

## 練習のバリエーション

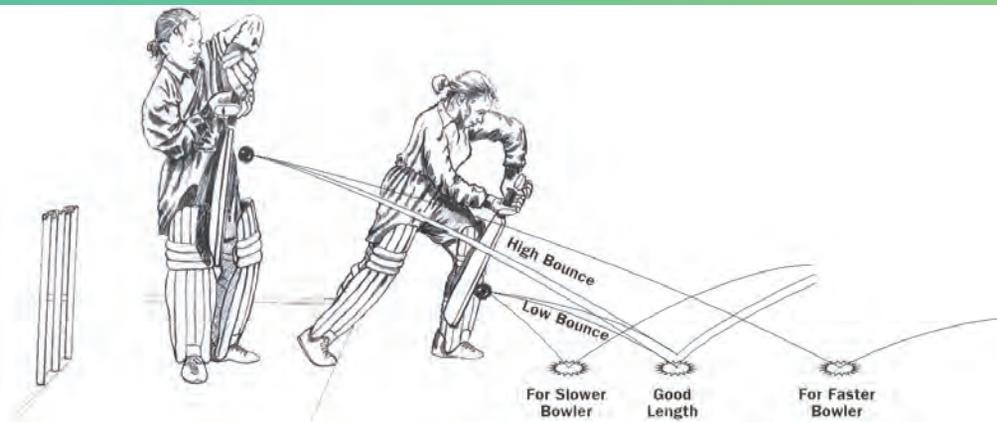
- バックフット・ショットの練習のため、ボールが腰の高さより高くはね上がるように投げる。
- バッターに、ボーナスポイントが入るように、マーカーを使う。
- 投げる人にも得点が入るように、ボールを落とすべき位置にリング(マーカー)を置く。



## 長さの判断

# Judging Length

## 長さを判断するドリル



- バッターとボウラーの間の適切な位置にボウリング・ラインを引く。
- バッターの1歩前（ボウラーより）のところと1歩後ろ（キーパーより）のところにそれぞれバッティング・ラインを引く。
- ボールをボウリング・ラインの前に落としたり、後ろに落としたり、ランダムにボールを投げる。
- バッターは、1歩前もしくは1歩後ろの適切なバッティング・ラインを超えて、正しくプレイできたら、1ポイントを与える。（ボウリング・ラインよりもボウラーからみて手前にボールがバウンドしたら1歩キ

ーパーよりのバッティング・ラインを超えてバックフットでプレイし、ボウリング・ラインよりも奥でバウンドしたら1歩ボウラーよりのバッティング・ラインを超えてフロントフットでプレイする。）

### 練習のバリエーション

- バッターがボーナスポイントを記録できるようなマーカーを置く。
- ボウラーがポイントを記録できるよう、適切なバウンド地点に小さな円を描く。

### よくある間違い

- ボールがボウラーの手から離れるとき（リリースポイント）に集中できていない
- ボールから目を離すなどボールを目で追っていない
- ボールのラインやバウンドする位置の判断を誤らせるような動きをする。（例：頭がラインから離れるように動く）
- ボウラーに対して完全に集中できていない

### 間違いを直す為に

- 集中力を高められるようにボールを投げ込むポイントを変える
- スリップ・クレイドル（スリップ・キャッチ用の練習器具）かローラーを使って、不特定の角度、高さからボールがバッターに向かって来るようにする
- テニスボールなどの柔らかいボールをつかって、通常の構えをしているバッターに向かって投げ込む。バッターはクリースの中がかがんでよけたり、身体を傾けてかわしたりして、ボールをよける

### キーポイント

- バッターはボールをリリースする手にじっと焦点をあわせる。
- ボールの軌跡を“追う”
- フロントフット、バックフットなど適切な動きをする

# フロントフット・ショット Front Foot Shots

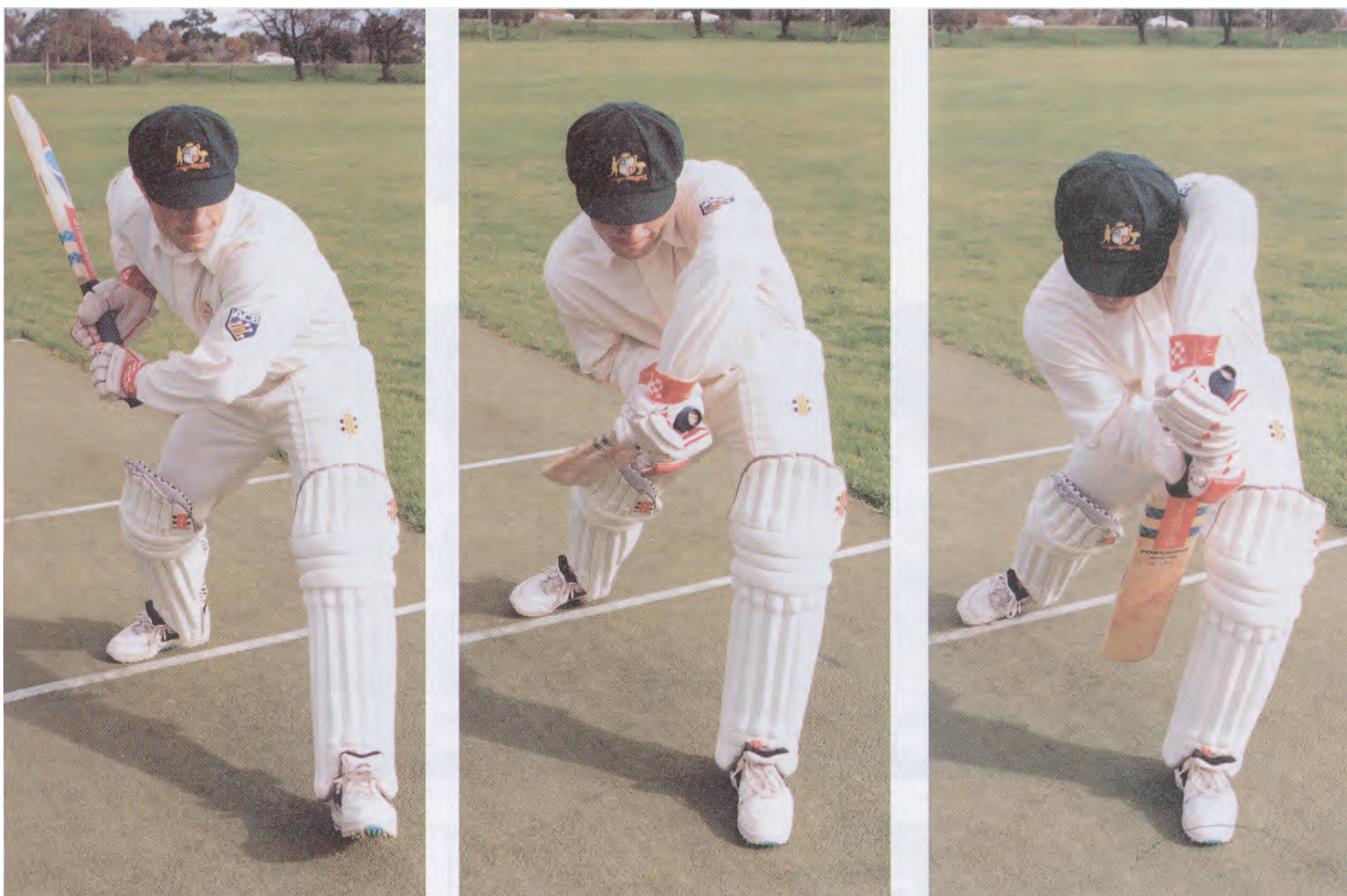
## フロントフット・ディフェンス

フロントフット・ディフェンスをする際には、前の肩(右打者なら左肩)を前方(ボウラーの方向)に動かし、ボールに向かっていくように体を傾けながら、フロントフット(前足：右打者なら左足)を態勢維持のためにしっかり曲げ、頭を下げる。

バックフット(後ろ足：右打者なら右足)は、つま先のみが地面についた形で、まっすぐ伸ばす。  
(ただし、スピナーに対して、クリースを離れてボウラーよりに動くようなときを除く。)

バッターはフロントフット・ディフェンスをする際、そのポジション、その態勢で十分にバランスが取れている必要があり、自然体のバランスを維持しながら前に動く。

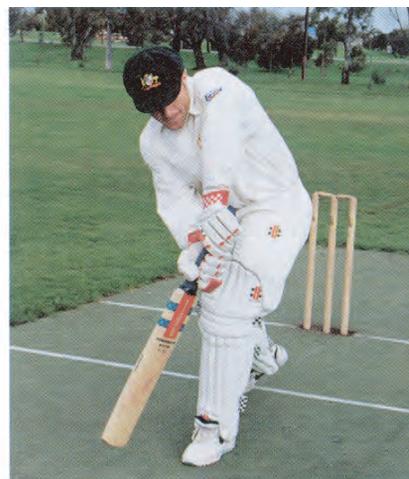
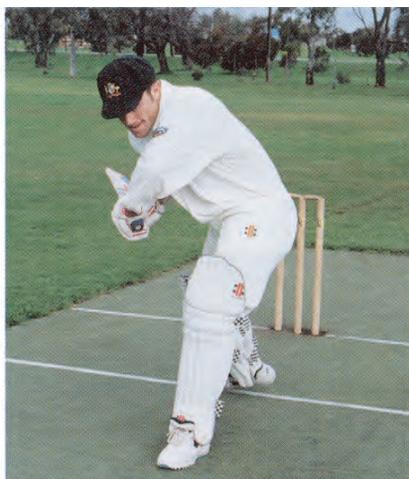
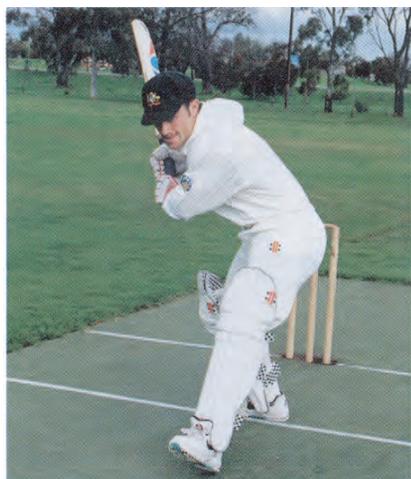
過剰に前に足を出しすぎないようにすることが重要で、さもないとバッターはよろよろして、バットコントロールを失ってしまうことになる。



### キーポイント

- ボールをよく見る
- 頭は動かさない
- ボールが向かってくるラインに対して足を出す
- 体重移動をする
- ソフトハンドでプレイする(手に力を入れすぎない)
- バットを垂直にしてプレイする

# フロントフット・レッググランス



## キーポイント

- フロントフット・ディフェンスのバリエーションの一つ
- 出した前足と同じラインでプレイする
- バットがボールに当たる瞬間、バットの面をわずかに変えて、ファイン・レッグのエリアにボールを転がすようにする。

## よくある間違い

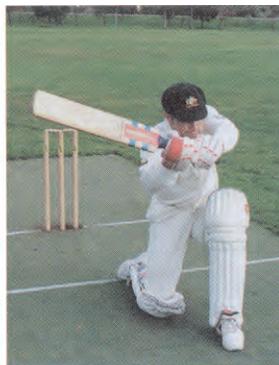
- ボールが向かってくるラインよりもオフサイドでプレイする
- バットの面を手よりも前にもってきてしまう（ポップフライになってしまう）
- ボールのラインを横切るようにして打ってしまう
- ボールがバットに当たる前にバットのフェイス（面）を変えてしまう

# スウィープ

- プレイするボール

長さーグッド・レングス（特に対スピنبowlerに有効）

ラインーオフ・スタンプ、ミドル・スタンプからレッグ・スタンプのさらにレッグ・サイドに外れたボールまですべて



## キーポイント

- ボールをハーフボレーのところで打つ
- パズでボールのラインをカバーする（ボールの来るラインと同じラインにパズを出す）
- ボールが当たる際にはバットは水平に
- バットを強く振り過ぎないようにする
- 手首を反すように打つ
- 重心は前に

## スウィープの練習

- バッティングティーを適切な位置に置く
- ひもでつり下げられたボールを使う
- 10メートルの長さから、レッグ・スタンプの少し外側（レッグ・サイド）のグッド・レングスの位置にボールをトスする
- トスのラインを変える



### よくある間違い

- 前足のひざの上に重心を持つてくることができない
- ボールが来るラインと同じラインに前足をもつてくることができない（よくあるケースとしてボールが来るラインよりも外側に足を置いてしまい、身体の後ろを通つてしまうケースがある。しかし前足よりもさらに内側にあるボールをプレイしても、バットに当たる可能性は少ない。）
- バットに角度をつけてプレイしてしまうこと（実際は水平でなくてはならない）
- 腕の位置が窮屈すぎて、すくいあげるようなショットにしてしまうこと
- ボールを強くたたきすぎること

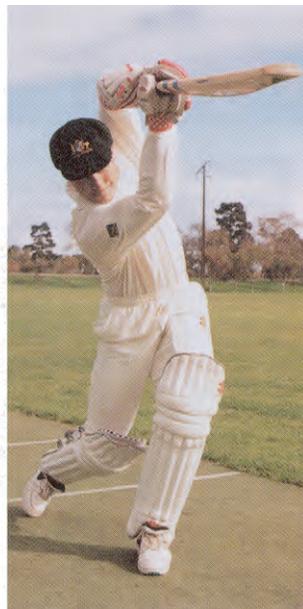
### 間違いを直す為

- マーカーなどをつかい、正しい打ち方を身に付ける。
- バッターが前に腕を十分伸ばせるようにティーの位置を調整する。
- 重心を前のひざの上にもつてきて、バックスウィングを控えめにしながらショットをする。

# フロントフット・ドライブ

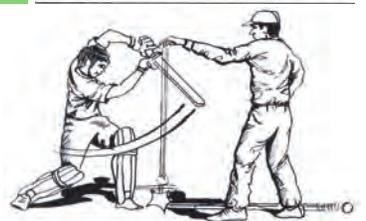
スクエアドライブ、カバードライブ、オフドライブ、オンドライブ、ストレートドライブはすべて長い（ボーラーから見て奥の方にバウンドした）ボールに対してプレイするための打ち方であり、必ずしもハーフボレーのボールに限らない。

コーチは、バッターがフロントフット（前足：右打者なら左足）をボールのラインのやや内側に移動させていること、できるだけボールのラインの上に頭をもってきていることを確認したい。時折、よくプレイヤーたちは前足をボールの来るラインに向かって出すように教えられるが、それを正確に実行してしまうと、バッターのパツツにボールが当たってしまう。重要なことは、オフ・スタンプに向かってインスウィングしてくる球がパツツとバットの間を抜けるリスクを最小限にするような位置にフロントフット（前足）をもってくることである。



## キーポイント

- 長いボールに対してプレイする
- 打つときに前に体重移動をする
- フロントフット・ディフェンスの延長線上にある
- ダウンスウィングを行う際に加速する
- トップハンド（バットを構えたとき上にある手：右打者なら左手）でコントロールする
- バットを垂直に使う
- 前のひじ（右打者なら左ひじ）を打ちたい方向に向け、フォロースルーをしっかりと行う



## フロントフットドライブの練習

### ティー&マーカー

低いティーを使った  
ドライブショット練習

- バッターは前に足を出し、ボールを打ち抜く
- フィールダーがボールをバッターのところに返す

### 練習のバリエーション

- マーカーのポジションを変える（オフ・オン・ストレートドライブ用にそれぞれ位置を変える）
- オンドライブの次はオフドライブといったように交互にショットの種類を変える

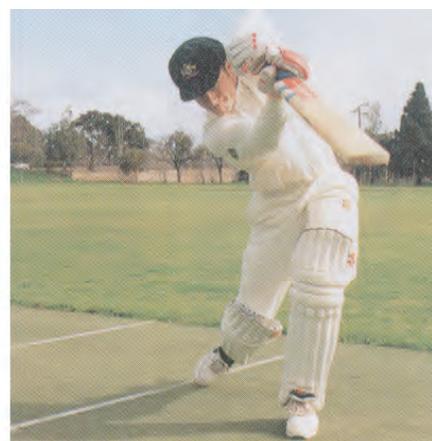
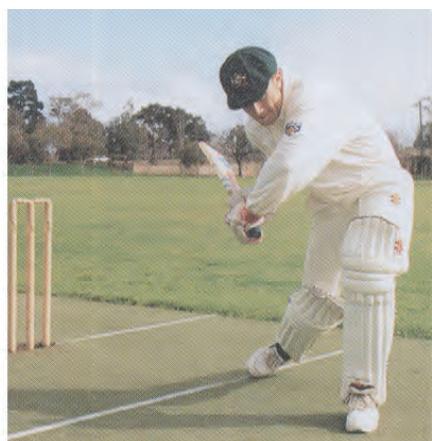
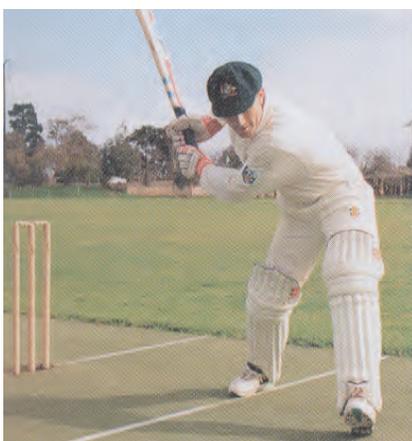
- オンドライブ、オフドライブ、ストレートドライブといったように順番にショットの種類を変える
- 肩の高さからボールを落としてもらう
- 5メートルの距離から下投げで投げる（必ず安全をチェックする）
- 10メートルの距離から上投げでバウンドしたボールを投げる（必ず安全をチェックする）
- 地面に置いたボールをバットでドリブルしてから打つ（ティーは使わない）
- ティーにすばやく移動して打つ（スピナーに対する打撃練習）
- 一度打ったら次の人にかわる

- 停止したボール
- 上から落としたボール
- 下投げで投げたボール

## フロントフット・ドライブ



## カバードライブ



## ムーヴィング・アウト・トゥ・ドライブ (移動して行うドライブショット)



### キーポイント

これは上級者用のショットであり、フットワークが重要。

- フロントフット（前足：右打者なら左足）を前に出す
- バックフット（後ろ足）をフロントフットの後ろ側を通るように動かす
- ボールがバウンドしたところまでフロントフットを伸ばす

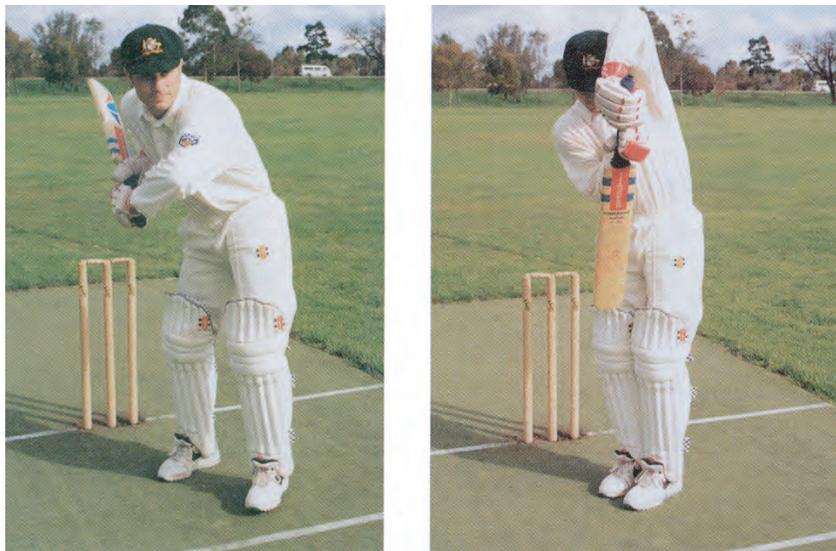
### よくある間違い

- 最初の一歩が小さい
- ボールが落ちるところまですり足で移動する
- ボールを打つときに身体がのけぞりかえっている
- パッツの前でボールを打つ

## バックフット・ショット

# Back Foot Shots

## バックフット・ディフェンス

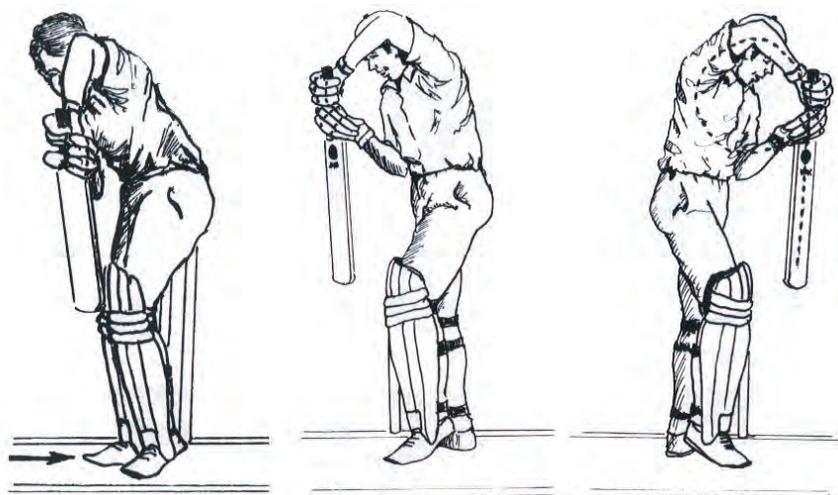


### キーポイント

- バックフット（後ろ足：右打者なら右足）をオフ・スタンプの方に後方かつ平行に動かす
- フロントフット（前足）を後方に引き、バックフットに添えるようにする
- 前のひじ（右打者なら左ひじ）は高く上げる
- 前の手（右打者なら左手）は固く握る
- 後ろの手（右打者なら右手）はリラックスさせる

## バックフットの練習

- 後方に動き、足の向きはクリースと平行に
- 後ろ足に重心をのせる
- 9の数字をつくる



### バウンサー／ハーフバリー

- バッターが構える
- コーチはテニスボールかインドアクリケット（室内クリケット）用のボールをバウンサーもしくはハーフボレーの長さに見分けるように練習を続け、適宜修正を行う

### Right Back (ライトバック)

- バッティングクリースの30センチ後ろにラインを引く
- バッターは後ろに動き、そのラインに足を乗せ、体勢がボウラーに対して横向きのまま保たれるように繰り返し練習する
- しばらく上述の練習をした後、高いティーを使って打撃をする練習に移行する
- しばらく上述の練習をした後、コーチがボールを投げて、それをバッターが打撃をする練習に移行する

# バックフット・レッググランス

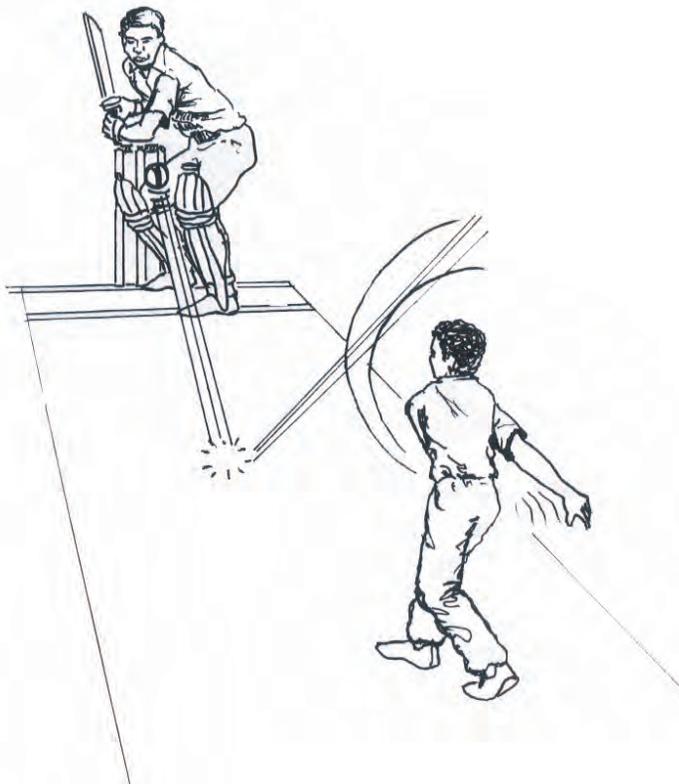


## キーポイント

- バックフット・ディフェンスと同じポジションを取る
- バットを垂直にしてボールを打つ
- スピンをかけるような打ち方をせず、面でボールをとらえること（手首を反すのはあくまでボールがバットに当たってから）

## バックフット・レッググランスの練習

- ボールをレッグ・スタンプかその若干内側（レッグ・サイド）を狙って投げ込み、ひざから腰の間に跳ねるようにボールを短めに（ボウラーから見て手前側にバウンドするように）投げる
- ネットの中で練習する



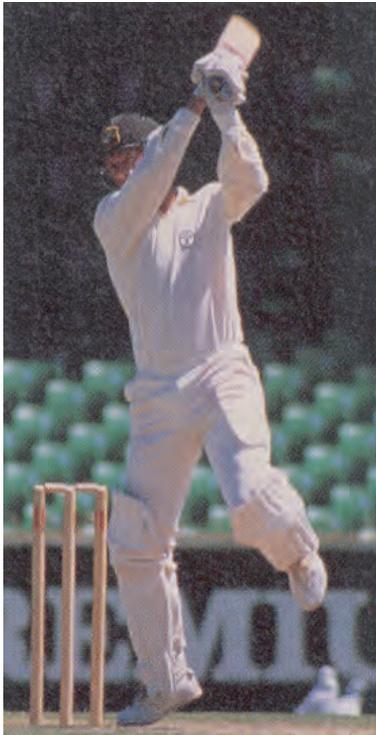
## よくある間違い

- ボールを身体の位置より外側（オフ・サイド）でプレイする
- 手首より前にバットを出す
- ボールの向かって来るラインに対して垂直にバットを向ける
- ボールの向かって来るラインを横切るようにバットを振ってしまう

## 間違いを直す為に

- 9の数字をつくる練習を行う
- 前足をボールと同じ位置に出す練習をする（軟らかいボールを使う）
- 手首を反すタイミングを改善するためバッティングティーを使う

# バックフット・ドライブ



## キーポイント

- バックフット（後ろ足・右打者なら右足）を安定させる
- 腕を体に近づける
- 頭を固定し、目線を平行にする
- 打撃の際、前のひじ（右打者なら左ひじ）を高く上げる
- バットをフルスイングする

## バックフット・ドライブの練習

### フィールダーと対決

- 打撃目標エリアに守備を配置する
- 打者に向かってボールをバウンドさせ、打者は打撃目標エリア内で守備のいないところを狙って打つ



### よくある間違い

- 後方に平行移動しなければならないところを、クリースを横切ってしまう、体の正面がボウラーの方を向いてしまう
- 前のひじ（右打者なら左ひじ）を高く上げられない
- 後ろのひじ（右打者なら右ひじ）を体から遠ざけてしまう
- ボールから離れるように下がってしまい、バットの面を広く使えない
- 後ろの手に力を入れすぎて打ってしまう
- ボールのラインの上に頭を動かすことができない
- 下半身が安定しない
- 打つ際に体重を前に移動できない

### 間違いを直す為に

- 正しい足の出し位置にマーカー等をおく
- 前の手（右打者なら左手）のみを使って、バットを上にも上げる練習をする
- ネットもしくは壁に向けて打撃練習をする
- 自信をもって打撃できるようになるまで、やわらかいボールを使う

# プル・ショット



プル・ショットはスピnbowlerもしくはミディアムペースbowlerの短いボール（bowlerから見て手前側でバウンドする（結果として高く跳ね上がる）ボール）に対してプレイする。腰から胸の高さのボールに対してプレイしたときに最も威力を発揮し、主にスクエア・レッグミッドウィケット方向を目標けて打つ。

## キーポイント

- バックフット（後ろ足：右打者なら右足）の向きを少し回転（右打者なら左回転）させながら、また、バックフットをボールのラインの外側にもってくるようにして、後ろに下がる
- 頭をまっすぐ固定する
- 腕を伸ばして打つ
- 肩を回転させる
- 最後に手首を反す

## プル・ショットの練習

### ティー&マーカー （高いティーを使ったプルショット）

- 打者はスクエアレッグ方向に2つのマーカーを置いて、構える
- 打者は2つのマーカーの間にボールを打つ
- 守備はボールを返球する
- 3回打撃したら打者を交代する
- 2つのマーカーの間をボールが通ったら1ポイント与える



### バリエーション

- 最初にスクエア・レッグよりもミッドウィケット寄り方向を目標けて打ち、その後、スクエア・レッグよりもファインレッグ寄り方向を目標けて打つ
- カットショットの練習も混ぜる
- 5メートルの距離からボールを投げる
- 10メートルの距離からボールを投げる
- バックフットオンドライブ・オフドライブの練習を混ぜる
- 1球打つごとに打者を代える



### よくある間違い

- ボールのラインを横切るのではなく、単に後ろに平行移動してしまう
- レッグ・スタンプのラインのボールに対してもプレイした際、バックフット（後ろ足：右打者なら右足）の位置がラインから離れすぎてしまう
- 後ろ足に体重が移動できない
- 背中をそらしてしまい、重心をお尻よりも後ろに残してしまう
- 手首がうまく反っていない

### 間違いを直す為に

- 最初の動きを修正するために、マーカーか足跡の絵を使う
- 体重移動と足の動きを確かめる練習を行う
- バックフット（後ろ足）でボールのラインを横切るポジションで一旦体を静止させ、そこから打撃を行うことで、後ろ足に体重を乗せるような最初の動きを確かめる

### 応用練習

8メートルの距離から下投げかつノーバウンドで投げ、プル、フック、カットショットの練習をそれぞれ行う。（下投げはひざをついた姿勢で行う）

## フック・ショット

フックショットは速いボウラーの投げたボールが肩より上に跳ねてきた場合にプレイされるショットである。ボールの速さは普通か速めで、プル・ショットよりもファイン・レグに近い方向に向けてショットされることを意味する。

### キーポイント

- 異なるボールの長さや速さを判別する
- プル・ショットと同じポジションを取る
- 身体をボールのラインの内側にもってくる
- ボールを上からたたきつけるように打つ



## フックショットの練習

プルショットと同様に短いボール（ボウラーから見て手前にバウンドしたボール）に対してプレイする

- 後方かつクリースと平行に
- 打つ前に後ろのひじ（右打者なら右ひじ）を高く上げ、グリップを高い位置にもってくる
- 木に斧を振り下ろすように

### よくある間違い

- ボールを待ち構える適切な構えにすばやく移行できない
- ボールのラインの外側に体を移動できない
- ボールのラインと同じ位置に頭をもってくる
- 頭を下げてすぎてボールから遠ざかる
- バックフットを中心に回転することができない

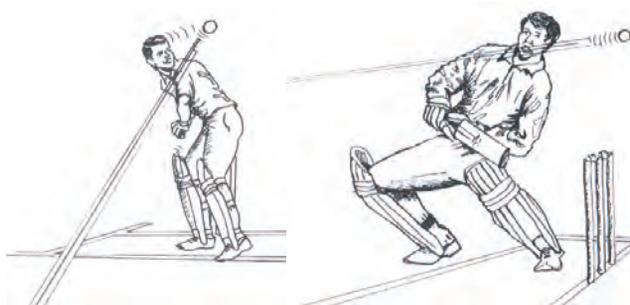
### 間違いを直す為に

- やわらかいボールをつかって、正しい待ち構え体勢にすばやく移動する練習をする。マーカーもしくは足跡は正しい体勢・足の置き位置を理解させるのに有効である。
- 身体の移動の練習：バッターの横をボールが通るときに、スクエア・レグのポジションにいる人が何かシグナル（鮮やかな色のマーカーでもハンカチでも何でもよい）を出す。バッターはそのシグナルが何かを判別しなければならない。

## 短いボールのよけ方

### キーポイント

- ボールから目を離さない
- フットワークを正しく行う
- 上がってくるボールに対してかがんでよける
- 上がってくるボールに対して後ろに身体をそらせるようにしてよける



# カット・ショット

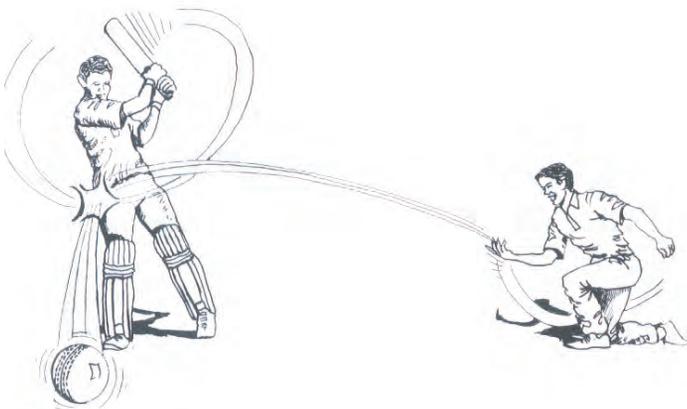


## キーポイント

- バックフット（後ろ足：右打者なら右足）を後方に動かし、そのまますばやく後ろに体重移動する
- 頭はボールのラインの上にもってくる
- 腕をしっかり伸ばす
- バックリフトを高く上げ、手を高い位置にもってくる
- 頭や体勢を後ろに倒さず、まっすぐ保つ

## カット・ショットの練習

- 目的のポイントに向かってバウンドさせるか、下投げで投げ上げる
- プルやフックと同様



## よくある間違い

- ボールを切るように打ってしまい、空中に上がってしまう
- バットを斜めにかたむけてボールを打つことにより、スタンプの方に打球がってしまう
- 身体をボールに近づけるのではなく、遠ざけるようにして打ってしまう

## 間違いを直す為に

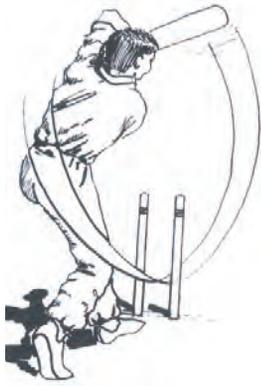
- ボウリング・クリースの30センチ前かつオフ・スタンプの30センチ外にボールを置く。選手は後ろに平行に下がり、ひざを曲げて、バットでボールに触れる

## その他のバッティング・ドリル

# Extra Batting Drills

### 縦振りの練習

#### 2本のスタンプの間にバットを通す



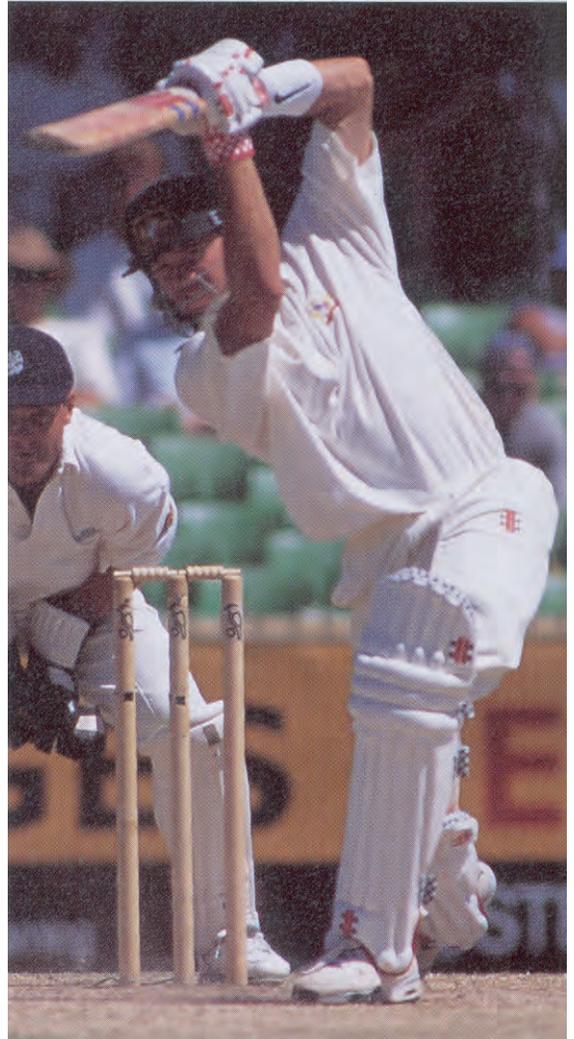
- オフ・スタンプとレッグ・スタンプのみを地面に挿し、その前にバッターが立つ。
- バッターは、その2本のスタンプの間にバットが通るように縦振りの練習をする。
- スタンプに当たるということは、バットがしっかりと縦振りされていないことを示す。

● バックフット、カバードライブ、オフドライブ、ストレートドライブ、オンドライブ、ミッドウィケットドライブ用に、2本のスタンプを挿す場所を替える。

● 足の向きを確認するために、地面に2本のスタンプを置いて練習するとなお効果的。(コンビネーションドリル)

#### 靴下に入れたボールを打つ

- ボールを靴下やストッキングに入れ、上からロープでつるす。
- ボールがまっすぐに(打った方向に)振り子のように揺れるよう連続で、繰り返し練習する。



### トップハンド

#### (打者が構えたときに上にある手：右打者なら左手)

#### トップハンドだけで打つ

- バッターは、トップハンドのみをつかって、カンガクリケット用のバットでティーの上のボールを打つ。
- マーカーをおき、スコアをつけて競い合うようにするとより楽しく練習できる。



- 筋力の強いバッターの場合はトップハンドのみで練習をし、筋力が弱いバッターの場合はボトムハンド(バットを持ったときに下にある手：右打者なら右手)の親指と人差し指を沿えて練習するとよい。

#### バットの向き

- ボウラーはバッターから5メートル離れて下投げをする。
- バッターは打ったあとの姿勢を維持し、パートナーはバットの向きをチェックする。

#### 練習のバリエーション

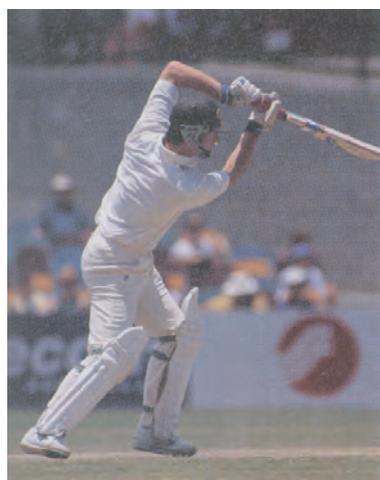
- ティーにボールを乗せ、その近く(ボールが転がるべき方向)の地面にマーカーを2つ置きその間をボールが通るように練習することで、正しいバットの方向を身につけることができる。

# フロント・エルボー 赤ちゃんを抱いて揺らすように (揺りかごのように)

● バッターは、両手の指を組み合わせ、両腕の前腕部（ひじから手首まで）がそれぞれ地面と水平になるようにする。

● 組み合わせた手は、前へ後ろへと揺り動かす。前腕は、体に対して水平なラインを保ちつつ、まっすぐなラインを描くように心がける。（フロントフット・ショット、バックフット・ショットの練習をしているつもりで。）

● これにステップをつけながらやる。（フロントフット・ショットの場合は足を前に。バックフット・ショットの場合は、足を後ろへ。）



## 練習のバリエーション

● コーチがバットの振り方のペースを"1"、"2"、"3"、"4"というように指示する。（"1"はディフェンシブ・ショット（ブロック）、"3"は早いスイングで力を込めたショットをするなど、事前に決め事しておく）

● コーチが打つ方向を指示する。（カバードライブ、オンドライブなどを指示し、トップハンド（バットを構えたときに上にある手：右打者なら左手）のひじを打球の方向に向かせる）

## 9の字を作る



● ペアになり、バッティングの姿勢が"9"の字を描くように、チェックしあう。（スタンプを使い、前腕部とバットがまっすぐになっているかをチェックすると良い。）

● ティーの上のボールを打つ練習の際も、バッティングの姿勢が"9"になっているか、パートナー同士横からチェックしあう。

● 靴下に入れたボールを打つ練習の際の連続打ちでも、バッティングの姿勢がしっかりと"9"になっているか、パートナー同士チェックしあう。

● パートナーがボールをバッターより5メートルの距離から下投げをし、打った後、動作をとめ、その形が"9"になっているか、パートナー同士でチェックしあう。

## ビジュアル・キュー（視覚訓練）

● 前ひじ（右打者なら左ひじ）に色のついたリボン結びつける。

● フロントフット・ショット、バックフット・ショットの素振りをし、リボンの位置で自分の前ひじの位置を確認し、調整する。

● 同様の練習をティーショット、パートナーによる下投げ、ネット（ネットに囲まれたクリケット練習専用施設）での本格的な練習でも行う。



## バッティングの戦略

# Batting Strategies

### キーポイント

#### 3つのコール イェス、ノー、ウェイト

- ストライカーがほとんどの場合、コールをかける。
- ノンストライカーは、ストライカーが見えない範囲に打球／送球が飛んだ際にコールをかける。

#### バックング・アップ（走り出す準備をする）

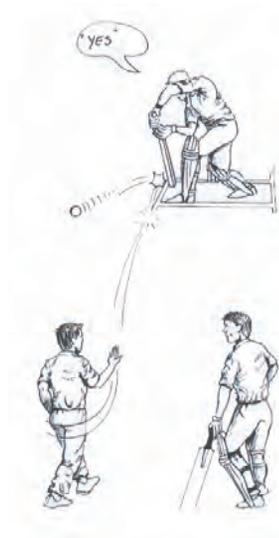
- ボウラーがボールをリリースしたら、走り出す。
- バランスと反応をよくするために、小股で走る。
- 常に動けるようにこころがける。ランナーはバッターがボールを打った瞬間、動きがとまる傾向にある

#### ターニング（ターンをする）

- 次のランを狙うとき、ターンをしやすい方の手でバットを持つ。
- 低い姿勢でクリースに入る。
- ターンは素早く、常にボールを見ながら。（ボールが背中側にならないよう向きを調整。）
- スプリンターが走り始めるときのように、ターンをしてすぐに加速をするつもりで走る

## ランニング・ビトウィーン・ザ・ウィケット・ドリル

### ジャッジメント（判断）



プレイヤーがコールをしてから、ウィケット間をすばやく走る技術をマスターするためには、適度に守備を置いてショットをし、走れるかどうかの判断とコールをする練習が効果的である。

- ボウラーは、下投げで易しいボールを投げ、バッターはそのボールをオンまたはオフ・サイドに軽く打つ（強く打ってはいけない）。可能なら“YES（イェス）”と声をかけ、1ラン走る。
- フィールダーをオン・サイド、オフ・サイドのどちらかのサイドに集結させた状態で上記の練習を行う。オン・サイド、オフ・サイドは定期的に交代する。
- その後、両サイドにフィールダーを置いた状態で上記の練習を行う。
- スタンプとゴルフボールを使って、練習してもよい。（ボールはノー・バウンドで投げる）

### イェス・ノー・ウェイト



- ストライカーは視界にあるボール、すべてに対してコールをする
- ストライカーとノンストライカーは常に協力する
- 走る準備をする（ボウラーに近い方の手にバットを持つ）
- クリースに入るときは低い姿勢で

## 走り出す準備をする

ウィケット間のランニングの際、重要なのはコールとターンを上手にすることである。

● コーチは、ゆっくりと大きめにバックスウィングをする。(プレイヤーは、走る準備をする。)そして、コーチはあたかもバッティングをしているようにバットを振り、“イエス”“ノー”のコールをかける。プレイヤーはコーチがいる側に走り、コーチはプレイヤーがいる側に走る。

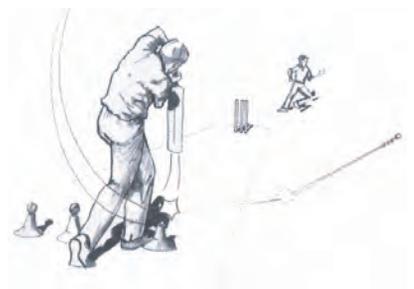
- プレイヤーとコーチの役目は順番に行うと良い。
- 1ランだけではなく、2ランの練習もする。
- ペアで1ランもしくは2ランの練習をし、コールをすべきプレイヤーがコールをするようにする。



## バットスライド (バットを滑らせる)

バットを上手に滑らせながらランニングすることは、2ラン目のターンを早くし、走っている最中にさらに次のランが狙えるかどうかの決断を早くし、より多くのランを稼ぎ出す武器となる。

- 2人のプレイヤーを指名、一人がバッティング、もう一人がフィールドイングをする。3つのボールをティーの上に乗せる。それぞれのボールの位置は、オフドライブ用、ストレートドライブ用、オンドライブ用の位置に置くと良い。バッターはボールを打ち、コールをし、走り、正しくターンをするという一連の動作をし、2ラン目のためのコール“イエス”“ノー”もはっきりと言う。しばらくしたら役目を交替する。
- その後、同じようなやり方で、ウィケット・キーパー、3人のフィールドャー (オフドライブ用の位置、ストレートドライブ用の位置、オンドライブ用の位置) を配置し、ランアウトを取りやすいようにする。ウィケットキーパー以外のフィールドャーは2ラン目を試みやすくするために、遠くで守ったほうがより効果的。



## メイキング・ディシジョン (判断の訓練)

プレイヤーに実戦を想定した判断力をつけさせるためには下記ドリルが効果的。

- 右図1のように人を配置する。
- コーチがボールを転がし、一人のフィールドャーがそのボールを追いかける。そして、スタンプに軽くボールを投げる。もう一人のフィールドャーは、スタンプの後方10メートルぐらいのところを守る。バッターは、走り、ターンをしたあと、2ラン目ができるかどうかを判断し、できると判断した場合は図のように“イエス”のコールをかける。“ノー”の場合も同様にコールをかける。(実際の試合のとき同様) バッターとパートナーと二人のうちボールが見えている方の人間が、コールをかける。
- 同じような練習で、2人のフィールドャーがスタンプの後方を守るようにしてもよい。ボールを追いかけたフィールドャーがより力強くリターンをできるようになる。
- 常にチーム内のコミュニケーションをよくしておくことも非常に重要である。



## 2オン1ドリル

守備側にとってクイック・シングルを防ぐこと、攻撃側にとってクイック・シングルをとることは、それぞれゲームを有利に進めるために非常に重要な要素である。初級編の2オン1は守備側2人、攻撃側1人のゲームである。バッターにとっては、ボールを打ち、ランを完結する練習となり、フィールダーにとっては、ボールをさばき、ボウラー側にボールを正確に投げる練習となる。

この場合、それぞれのプレイヤーは一つしか選択肢はない。バッターは打って走る。フィールダーはボールを拾って投げる。

## イニングをつくる プレイメント（打つ方向）

- フィールド内のギャップはどこか
- 各フィールダーは右利きか左利きか
- ボウラーの動きに合わせてフィールダーがウオーク・インしてくるか
- フィールドは機敏な動きをしているか

## パートナーシップ

- どちらもいつでも1ランを狙えるように準備をしておく
- 1ランは2ランに、2ランは3ランにできるようにする
- ウィケット間は一瞬懸命に走る（特に1ラン目）
- 困難な状況のときはお互いを気遣い、打つ番を回し合うなども有効な選択肢である
- 励ましあい、決して相手を批判しない

## ペース・オブ・ショット（打つ強さ）

- バットをやわらかく握ることが重要である。そうすることで打球の角度や強さをかえやすくなる。
- フィールドの手前に打球を飛ばして1ランをとる練習ができる。
- ノンストライカーはゲームの状況を判断し、適宜リードを取ることが必要である。

## 3オン2ドリル

3オン2では、バッターをもう一人とウィケット・キーパーを加え守備側3人・攻撃側2人で行う。このゲームは、それぞれにとって複数の選択肢がある。バッターは自分だけではなくパートナーがアウトにならないことも考えなければならない。フィールダーはボウラー側かキーパー側がどちらにボールを返すのかを考えなければならない。

## 4オン2ドリル

4オン2では、さらにもう一人フィールダーを加える。この場合、フィールダーはより協力しなければならない。誰がどこに行けば、ランアウトを取れるのか、誰がボールを拾うのか、誰がバックアップに回るのか。ボールの弾道、中継点、ボールを投げるときの強さ、ボディバランス等々を把握しなければならない。

バッターは“イエス”“ノー”“ウェイト”を判断する練習になる。この練習は、実際の試合を想定したクイック・シングルの練習となる。

## アウトを招きやすい バッティング中の問題点

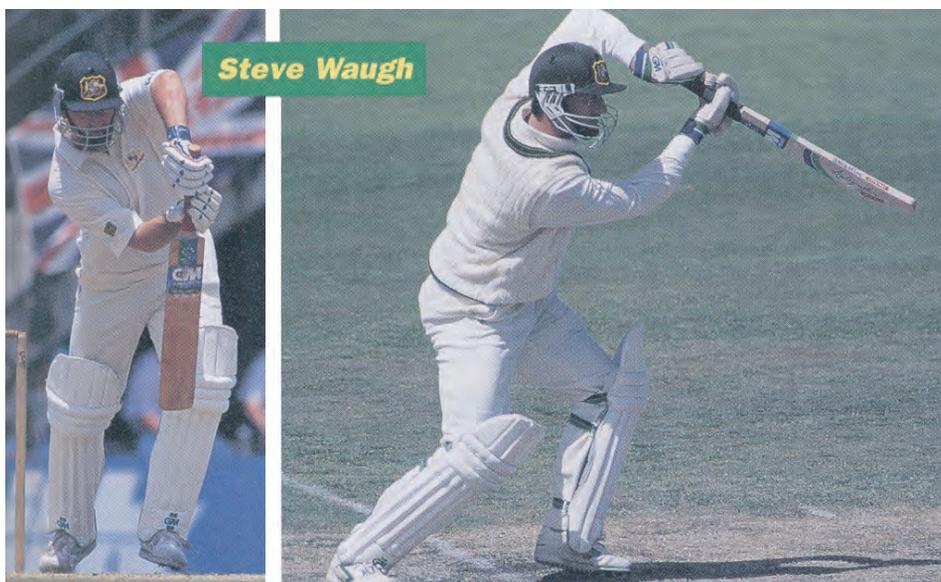
- ランレートのことを気にしすぎる
- 良いショットを打った後、気持ちが大きくなりすぎる
- 投げる前に打ち方を決める
- 前のプレイでミスをしたことを考える
- クリケット以外のことを考える
- 自分の目標としたランを稼いだことで安心する
- 人から良く見られることばかり考える
- ランチ休みのことを考える／ランチの直後に油断する
- アウトになってしまうのではないかと考える、同じ失敗を繰り返す

## ターゲット（目標ラン数）

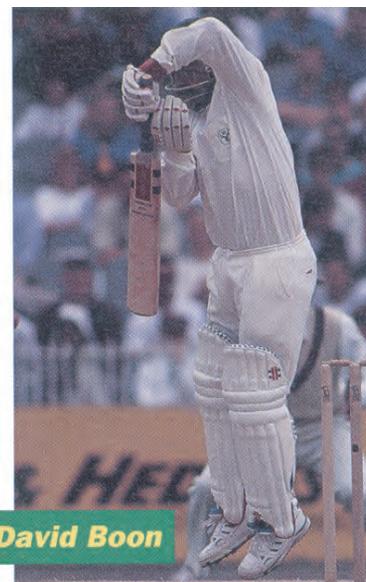
- ターゲットは長期ではなく、短期のものを定めたほうが現実的でよい
- ターゲットに追いついても安心せず、新たな目標を定める
- チームにとって何が必要かを考える
- 辛抱強くプレイする

# イメージ Images

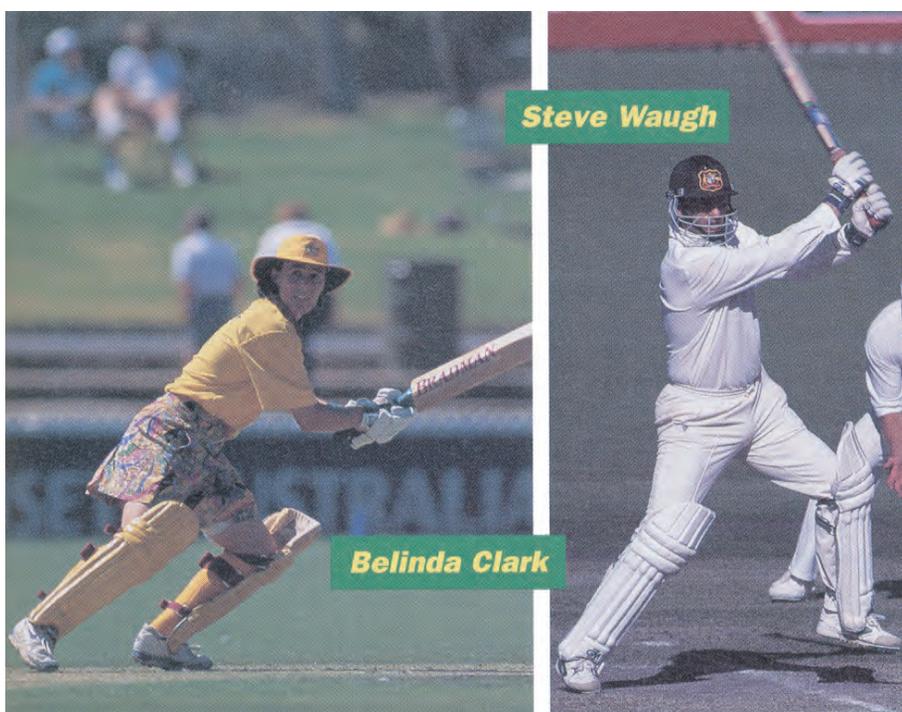
バッティングスタイルは人によりけりだが、上手なプレイヤーは基本的に忠実である。



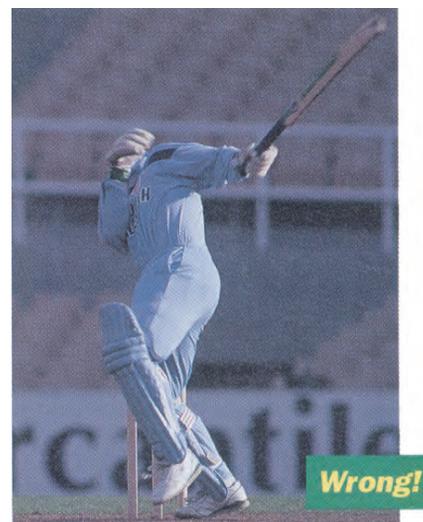
● 左肘は高く、打つ方向に向いている。頭の位置が良いため、ボールがよく見えている。



● 完璧な“9”の字



● レイトカットは、スクエアカットよりも難しい。バッターが他のショットを上手にできるようになるまでは、とりかからなくても良いショットだ。



● このバッターは、短く跳ねたボールを打つときの基本を無視している。ボールから目を離しているため、このプレイは間違いかつ危険ということになる。