

4

Wicketkeeping



ウィケット・キーパーは守備の要である。優れたウィケット・キーパーは、その熱意とスキル、そして練習でも率先してトレーニングに励むことによって、チームメイトの信頼を獲得し、守備を引っ張る。ウィケット・キーパーには複雑で緻密な技術が必要となる。本書では、初心者から上級者に至るまでのウィケット・キーパーの基本となるキーポイントを説明する。ここでは用具、構え、立ち位置、グラブさばき、フットワーク、そして集中力の各要素を取り上げる。そして最後には、これらの各要素を上達させるための練習方法を紹介する。

キーポイント

- 構え
- 立ち位置
- 集中力
- グラブさばき
- フットワーク

スキル The Skills

構え

- 両足を肩幅程に開く。
- 重心がつま先にかかるように腰を落とす。



グラブさばき

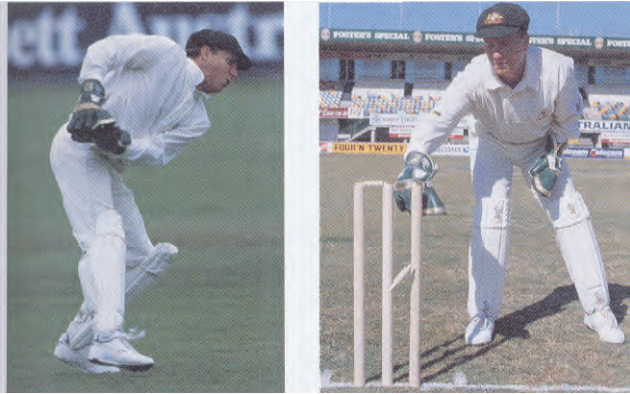
- バウンドしたボールが上に上がってくるのに合わせ、両手で器を作るように合わせてグラブを上げる。
- グラブを目線の前に少し出す。
- 指は、地面、空、または横に向ける。突き指を避けるためボールが飛んでくる方向に向けてはいけない。



立ち位置

- ボウラーが投げる姿がしっかりと視界に入るようにする。
- ボウラーがペースボウラーの場合などでウィケットから下がっているときは、腰の高さで捕球できる守備位置をとる。
- スピン・ボウラーに対しては、軸足(オフ・スタンプに近いほうの足)を、オフ・スタンプの5 cm程外側で50から60cm程下がった位置におく。





フットワーク

- ウィケットと距離を置いて構えているとき、腰のウィケットに近い側でボールを取る。
- 左右に動くときはひざを曲げた姿勢を保つ。
- スピナーが投げているときは、頭が常にグラブの上（ボールが来るラインに合わせて）に来るようにする。
- 左右に動くときはクリースに対して平行に動くようにする。

集中

- ボールがプレイ中の時に集中し、ボールが“デッド”の時にはリラックスする。
- 失敗してもくよくよしない。
- フィールド上やトレーニングでは他の見本となることを心がける。

道具



ウィケット・キーパーは、全投球に対して全力でプレイし集中力を保たなければならない過酷なポジションであるため、用いる道具がプレイの妨げになってはならない。

ユニフォームやキャップは風通しのよい、動作の妨げにならないものを着用する。シューズは、履き慣れた物で、滑りにくく、常に白色であること。ウィケット・キーパーの道具はぴったりと体になじんだものであることが必要である。パズは、常に清潔で、着け心地良く、軽量であることが重要だ。グラブは、よく手になじんだものでなければならない。ウィケット・キーパーは、グラブをつけたままボールを投げ、片手や両手でボールをキャッチできなければならないからである。ボールに対してするどい感覚を保つため、グラブの指は短すぎてはいけない。ジュニア・プレイヤーの場合、体の大きさにあわせて道具を買い換えるのは容易ではないので、体の成長を見越した道具の購入が必要になる。ウィケット・キーパーは、道具の手入れを怠ってはならない。“実際に上手なクリケットターになれなくても、少なくともそう見えるようにしなさい”というのは今に生きる古い格言だ。上手に見えることが、実際に上達することへの第一歩なのである。

ウィケット・キーピングの練習

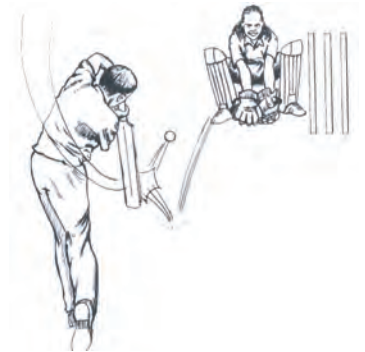
ドリルは試合のときの動きにできるだけ近づけなければならない

例えば、「壁キャッチ練習」を行うとき、ウィケット・キーパーは、横に動きながら、ボールが来るラインが体の内側になるようにして捕球するという試合中の動きと関連付けなければならない。それぞれの練習におけるコーチングのポイントと焦点はそのウィケット・キーパーの強化ポイント（例えば明らかな弱点など）に集中し、この本の対応セクションのキーポイントから練習メニューを選ぶようにすると効果的であろう。すべての練習メニューにおいて、最も重視しているのはボールに集中することである。すべての練習において、ウィケット・キーパーはボールがグラブの中に入るまで注意深く見なければならない。

ハーフバリー

この練習は効果的なフットワークおよびグラブさばきを身につけ、試合中（例えば右打ちの打者がオフ・スタンプやレッグ・スタンプの外側を見逃したときなど）に要求される集中力を養うための練習である。

- ウィケット・キーパーは中腰の姿勢でウィケットの後ろに構える
- 打者に対してワンバウンドのボールを投げ、特定の打者をイメージしながら、横に動いてキャッチする



練習のバリエーション

- レッグサイドとオフサイドを10回交替で練習する
- ウィケットからの距離を代える

ファスト・ボウリング（速球派対策）

- 内側のお尻の辺りでボールを取る☒☒ ● 親指のつけねに体重を乗せる
- グラブは低く構える☒ ☒ ☒ ● 強く、そしてバランス良く、横に動く
- 足を交差して横に動くか（図表）、サイドステッピングするか選択する



スリックレイドル (スリップかご)

スリップの動きのリズムをつかみ、スリップに飛んでくるボールのパターンを明らかにし、試合中一緒に動くウィケット・キーパーとスリップの一連の配列に対する理解を深めることを目的とする。

- ボールをスリックレイドルの中に投げ込む
- ウィケット・キーパーは中かがみの姿勢から横に動き、ボールをとるバリエーションを練習する
- スリックレイドルの代わりにローラーを使う
- ウィケット・キーパーの隣にスリップを1人置いて練習する・ボールのスピードと投げ込む角度を変える



壁キャッチ練習

- ①速球投手ならびにスローボールを投げる投手双方に対して、効果的に横に動く技術を身につけること、
 - ②ボールの勢いを手で十分に吸収するのを確かめること、
 - ③ボールが手の中に入るまで最後まで見ていること、
 - ④試合で想定される厳しい状況の中でより多くのイメージトレーニングを行うこと、
- の4点を目的とする。

● ウィケット・キーパーはインナーグラブ (薄手の手袋) をつけて、中腰の姿勢をとり、壁の正面に立つ。

● ゴルフボールを壁に当てた後、地面にバウンドさせ (もしくはその逆)、キャッチする。

● 壁に沿って動いたり、後ろに下がったりする。



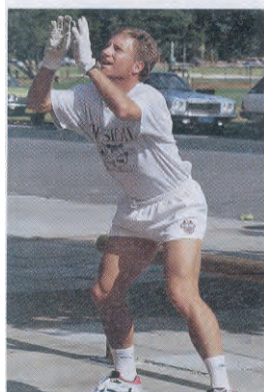
練習のバリエーション

● 角度、高さ、スピードを変える。

壁からの距離をかえ、ダイビング・キャッチやショートバウンドキャッチを試みる

● バウンドする場所に砂、石、スタンプ、バットなどを置く。ウィケット・キーパーの後ろから誰かにボールを投げってもらう

● テニスボールを使う



ウィケット・キーピングの練習

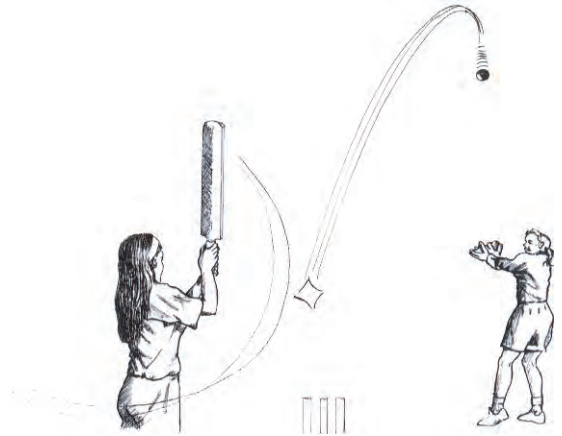
ハイ・ボール

特に風の強いときに高く上がった打球を、走りながら捕球することに対する自信をつけることを目的とする。

- キーパーはかがんだ姿勢をとる
- ボールをキーパーの頭上を高く越えるように上げる
- キーパーは振り向き、声を出して走り、捕球する

練習のバリエーション

- キーパーがうつぶせ／仰向け／ひざをついた状態からスタートする



スタンピング

キーパーがボールだけを見ること、ボールが障害物に当たったり、かろうじて当たらなかったりしたときに、あわてず対処できるようにすることを目的とする。

- バットのフェイス（打つ方の面）を下に向け、グッド・レングスの位置に置く
- キーパーはウィケットの後ろでかがんだ姿勢をとり、投げ手はバットに向かってボールをワンバウンドで投げる
- キーパーはボールを捕球し、スタンピングの動作をする

練習のバリエーション

- スピードを変える／ボールがバウンドする位置を変える／スピンをかける
- スタンプを障害物として色々な位置に置く
- バツマンを立たせ、ボールにあわせて空振りをする
- 様々なボール（クリケットボール、テニスボール、ゴルフボール）を使う



ニック（かすらせる）

振られたバットではなく、ボールにのみ集中することを目的とする。低く構え、ボールに集中し、力強く横に動く。試合における“ニック”（バットにボールがかすること）をシュミレーションしクラブさばきのトレーニングをする。

- ウィケット・キーパーとスリッパはかがんだ姿勢でポジションにつく
- 投げられたボールをバツマンはバットにかすらせ、フィールダーが捕球する

練習のバリエーション

- ボールのスピードを変える／ポジションの位置を変える
- 下投げ／上投げを変える
- バツマンのオフサイド後方とレッグサイド後方にそれぞれ数人のチームを置き、キャッチ数を競う



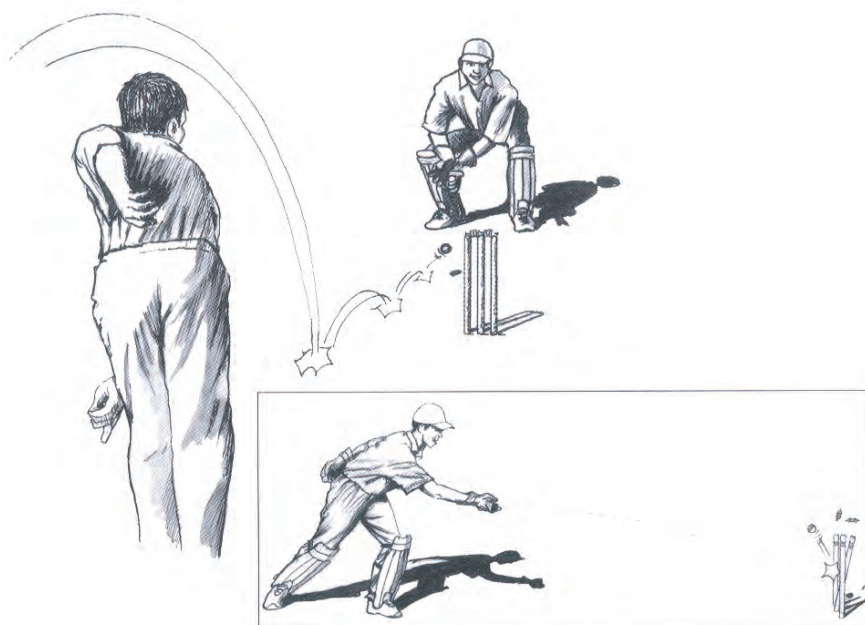
アンダーアーム（下投げ）

大事なランアウトの機会に対して自信を持って対処できるようにすることを目的とする

- スタンプの手前の位置でバウンドし、後方に守っているウィケット・キーパーに届く程度の長さのボールを投げる
- キーパーは、グラブを着けたまま下投げでスタンプを狙う
- 投げた人はバックアップする

練習のバリエーション

- 投げ方を変える（ボウリング／スローイング）
- キーパーは下投げ／上投げでボウラー側のスタンプを狙って投げる
- レッグバイ処理の練習のため、レッグサイドもしくはスタンプの周辺にボールを投げ、ウィケット・キーパーは素早く追いかけて、下投げでスタンプに当てる。



ランアウト

ウィケット・キーパーに走る、止める、ターンする、捕る、スタンピングする（難易度高）などの技術を練習させることを目的とする。フィールダーに素早い送球と強い送球の違いを教える。（フィールダーには素早く軽く投げさせる。）ボールを投げる人は、自分の送球に要した時間と、ウィケット・キーパーがウィケットのところまで到達する時間を覚える。キーパーのグラブとスタンプの間を目標けて投げる。

- ウィケット・キーパーはスタンプから離れてかがんだ姿勢をとり、打者と守備はそれぞれのポジションにつく
- ボールをカバー（守備位置）の方向に転がし、キーパーは送球によってランアウトにできるようスタンプの後ろに走っていく
- 打者はランを試みる

練習のバリエーション

- フィールダーのポジションを変える（バックワードポイントやミッド・ウィケットなど）
- フィールダーの守備位置の両サイドにバッターが打ち分ける
- フィールダーの守備位置の深さやウィケット・キーパーのスタンプからの距離を変えろ
- ウィケット・キーパーがボウラー側のウィケットに当てる

