

技術評価シート（プレートワーク）の評価基準の解説

一般財団法人全日本野球協会
アマチュア野球規則委員会

1. 構え

■ 評価基準の解説

- ① スロットスタンスがとれていて、スタンスの幅も適切である。
 - A) スロットスタンス（ヒール・トー・ヒール・トー）が、おおむねとれている。
 - スロットスタンスになっていても、スロットフット（打者側の足）のつま先が、捕手のかかとから遠すぎているいけない。
 - スクウェアスタンスは捕手に近づくことができないので、①の評価は「できていない」とする。
 - B) スタンスの幅が適切（肩幅よりやや広め）で、体形に合った広さである。広すぎても、狭すぎてもいけない。
- ② スロットポジションに位置している。
 - A) 体の中心が、おおむねホームプレートの内角のエッジに位置している。
 - B) 捕手がインコースに構えた場合、投球の軌道を追える（捕手の頭やミットでホームプレートや打者の膝頭が見えなくなっていない、など）適切なポジションにアジャスト（目線を上げる、打者側またはセンターポジションにシフトする、など）できている。この場合、スクウェアスタンスになることも可とする。
- ③ ゲットセットのタイミングが適切である。
 - A) 投手の自由な足がグラウンドにつくときには、ゲットセットができている。
 - 早い例：投手の自由な足が上がる前からゲットセットしている。
 - 遅い例：投手がボールをリリースしてもゲットセットしていない。
- ④ 投手に正体している。
 - A) 肩のラインが投手板（またはホームプレートの前縁）と平行になっている。どちらかの肩が内側に入っていない。
 - B) 肩の左右の高さが、おおむね同じである。
- ⑤ 頭の高さが適切である。

A) あごが、おおむね捕手の頭頂部にある。高すぎても、低すぎてもいけない。

⑥ 構えが大きく見え、安定感がある。

A) 重心が体の中心に置かれている。のぞき込むような姿勢や、そっくり返った姿勢になっていない。

B) 両腕の位置や置き方により、構えが自然で、大きく見えている。

C) ゲットセットした姿全体が、堂々とした雰囲気があり、安定感のあるものとなっている。

■ a・b・c判定の判断基準

● a判定：①～⑥ができています。

● b判定：①～⑤はできているが、⑥が不十分で、構えがきまっていない。

● c判定：①～⑥のうち、できていないものが二つ以上ある。

2. トラッキング

■ 評価基準の解説

① 捕手が捕るまでボールをしっかり目で追っている。

A) 投手のリリースポイントから捕手がボールを捕るまで、しっかり目で追っている。

B) 前方から見ると、球審の白目がよく見えている。

② 顔や体が動かない。

A) 顔や体が動かず、目だけでボールを追っている。

③ 捕手のミットを見続けている。

A) 捕手がボールを捕った後も、捕手のミットを見続けている。すぐに前を見るなど、ミットから目を離していない。

■ a・b・c判定の判断基準

● a判定：①～③ができています。

● b判定：①と②はできているが、③ができていない。

● c判定：①ができていない。

3. コールのタイミング

■ 評価基準の解説

① 捕手がボールを捕ってから判断してコールしている。

A) 捕手がボールを捕ってからコールするまで、捕手のミットをずっと見ていて、ストライク／ボールを判断（確認）する適切な「間（ま）」がある。

B) ボールのコールが早い（捕手がボールを捕るやいなやコールしている）場合、トラッキングが十分理解できていない。

② コールのタイミングが一定している。

A) ストライク／ボールのコールのタイミングが、それぞれ一定している。

B) きわどいコースのとき、コールのタイミングが微妙に違う場合、トラッキングが十分理解できてない。

■ a・b・c判定の判断基準

- a判定：①と②ができています。
- b判定：①はできていますが、②ができていない。
- c判定：①ができていない。

4. コールの声の大きさ

■ a・b・c判定の判断基準

- a判定：メリハリのある大きな（よく通る）声でコールしている。
- b判定：声の大きさがもの足りない（声を通らない、響かない）。
- c判定：声が小さい。

5. コールの形（ストライク）

■ 評価基準の解説

① ヒジがおおむね肩の高さまで上がり、「ドアをノックした形」になっている。

A) ヒジがおおむね肩の高さまで上がっている。高すぎたり、低すぎたりしていない。

B) ヒジはおおむね45度～90度となっていて、「ドアをノックした形」になっている。

② ジェスチャーにキレがあり、全体の形がきまっている。

A) ストライクの腕の振りにキレがある。力が入りすぎていない。

B) ストライクの全体の形が、堂々として安定感があり、きまっている。

■ a・b・c判定の判断基準

- a判定：①と②ができています。
- b判定：①と②のうち、片方ができていない。
- c判定：①と②の両方ができていない。

6. ジャッジの正確性

■ a・b・c判定の判断基準

- a判定：ストライクゾーンが安定している。
- b判定：普通
- c判定：ストライクゾーンが安定していない。

以上