

5 Batting

Cricket Rule Book

クリケットルールブック

Grip グリップ

-バットの握り方-

図1

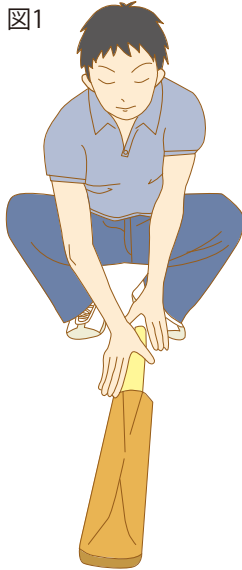
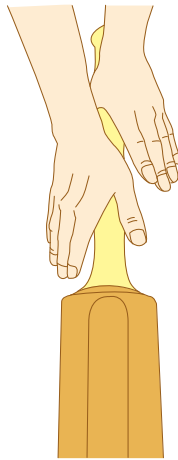


図2



①バットの表面(平らな方)を下向きにしてグリップを自分側にして地面に置く。(図1)

②親指と残りの指でV(ブイ)の字を作る。(図2)

③トップハンド(右打ちの人は左手、左打ちの人は右手)を下側(自分に近い側)にし、ボトムハンド(右打ちの人は右手、左打ちの人は左手)を上側にする。

④スプライス(バットの背の山型になっている線の上)に沿って手で作っているV(ブイ)をすべらせ、グリップの中央でまっすぐ握り、両手の間隔を離さずに握る。

ボトムハンドは打つときのバットの方向を決める役割を果たすものなので、スプライスに沿って正しく握らなければなりません。両手の間隔をあけて握ったりすると、バットをまっすぐに出すことができなくなり、バットコントロールの正確さを欠くことになります。



Stance スタンス

-構え方-

良いスタンスは機敏なフットワークを生み出します。
それが結果としてバッティングの技術向上にもつながるのです。

① 肩幅に足を開き、膝をリラックスさせる

- ・体重は両足に均等にかかる。
- ・足幅は狭いとすぐにバランスを崩しますし、広すぎると機敏な動きができなくなってしまいます。

② 目は地面に対して平行にし、あごを引く

- ・目線は傾けず、地面と水平を保つ。
- ・あごを引いた方がボールが見やすく、正確な判断と打撃につながる。

③ 肩を開き、わずかに正面を向く

- ・肩はわずかに開くことにより構えやすくなり、また自分側に流れてくるボールの見え難さを限りなく減らすことができる。
- ・あまり正面を向きすぎるとスイング中のスムーズさを失う可能性がある。

④ バットの先端は後ろ足のつま先の横か両足の間に置く

- ・自分が1番構えやすく、1番バランスが良いところに置くようにする。



Stance スタンス

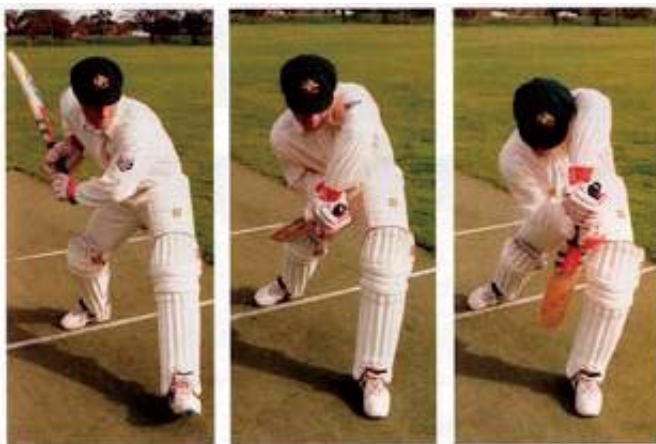
-構え方-

クリケットのバッティングは種々様々な種類があります。まず基本的には「守り」と「攻め」の2種の打撃に分かれます。また守りの打撃は更に「前でボールを止める」と「後ろで止めるもの」に別れます。攻めの打撃は同様に前後に加え左右等、更に細かく分かれます。ここではその中で基本中の基本を紹介します。

① FRONT FOOT DEFENCE: ブロック (フロントフットディフェンス)

このディフェンスはウィケットを倒す可能性があるボールに対するディフェンスです。

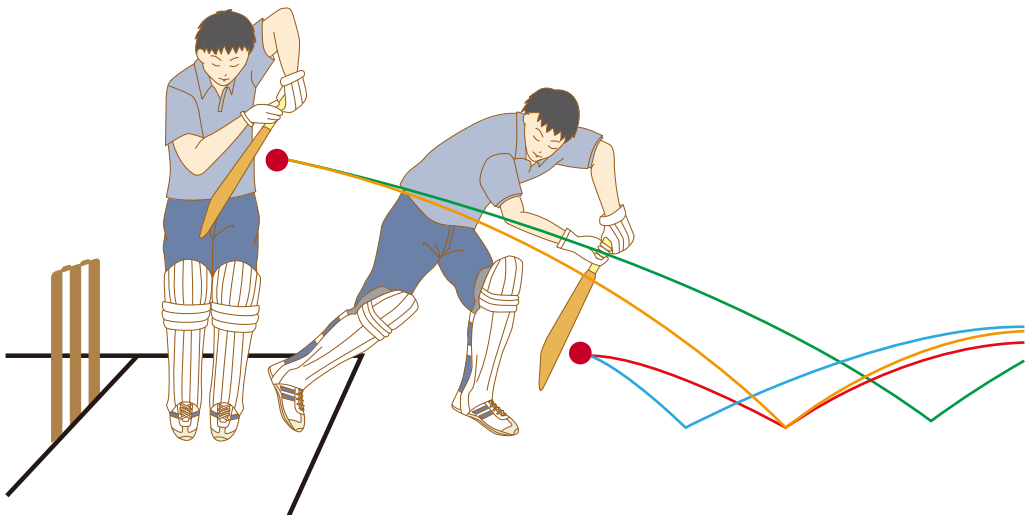
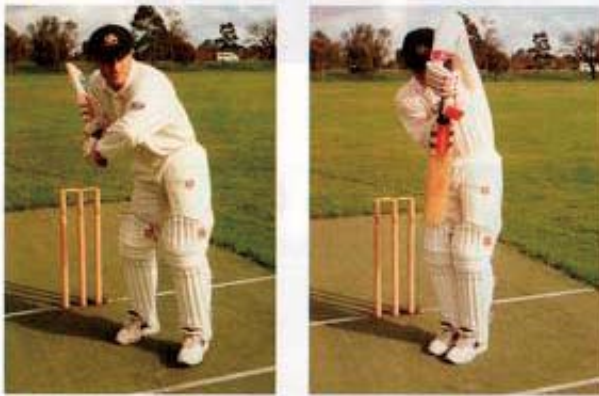
- ・ ボールのライン (方向) を把握し、そのラインに対して足を出す。
- ・ 体重を前に移動させ、背筋を伸ばしたまま前傾姿勢をとる。
- ・ 前足の膝を曲げ、ボールを良く見て頭を下に向ける。
- ・ と、同時にボールにあわせてバットを前足の方に移動させる。
- ・ バットを移動させるときにトップハンドで引上げるようにする。
ボトムハンドを押してしまうと、バットの面が上を向いてしまいフライになってしまう。
- ・ バットの面は正面に向け、角度は下に向ける。
- ・ 前足のつま先あたりでボールを打つ。
- ・ トップハンドはボールの勢いに負けないように力を入れておく。
このときにトップハンドの手首をまっすぐにし、曲げないようにする。
- ・ 前述の一連の動きの中でバットと腕で常に9の字になるように維持する。



② BACK FOOT DEFENCE: ブロック (バックフットディフェンス)

このディフェンスはボールが高いバウンドになるようなショートボール等に対処するためのディフェンスです。

- ボウラーの投球を良く見て、ボウラーのラインと高さを把握し、ボールのラインに合わせて後ろ足を下げる。
- 体重を後ろ足に移動させ、後ろ足の膝を軽く曲げ、頭を下げます。
- 肘を引き上げ、ボールのラインに合わせて、バットはまっすぐに、角度は下に向ける。
- 前述の一連の動きの中でバットと腕で常に9の字になるように維持する。



③ FRONT FOOT DRIVE: ドライヴ (フロントフットドライヴ)

この打ち方は自分にとって打ちやすい所に、言い換えればディフェンスする必要のない所に来たボールを、前足を踏み出して打ち、得点を狙う打ち方です。フロントフットドライヴには大きく分けて4種類あります。

【カバードライヴ】

オフスタンプより大きく外側にそれたボールを打つショット

【オフドライヴ】

オフスタンプの僅かに外側のボールを打つショット

【ストレートドライヴ】

スタンプに向かってくるボールに対してまっすぐ前方に打ち返すショット

【オンドライヴ】

レッグスタンプに向かってくる、あるいはレッグスタンプの若干内側にそれたボールを打つショット



- ・ボウラーの投球を良く見てボールのラインを把握し、その投球コーの僅かに内側に前足を出す。
- ・体重を移動させ前足の膝を曲げる。
- ・頭を下げ、バットをパツツにかすめるようにまっすぐに出して、ボールを前足の地点で打つ。
- ・フォロースルーは打球の方向にまっすぐ振りぬく。
- ・肘をすぐに上げるのではなく前に出すようにしてあげる。
この時ボトムハンドで押してしまうとフライがあがってしまうため、ボトムハンドはリラックスさせ、トップハンドに力を入れ、ボールをコントロールして打つ。
- ・前述の一連の動きの中でバットと腕で常に9の字になるように維持する。

