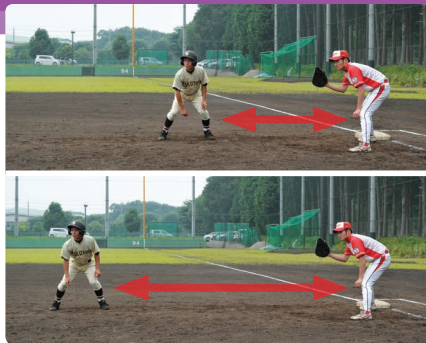


効くツボ 3

リードの大きさを 変えて相手に考えさせる

リードが毎回同じ大きさでは、相手守備陣にプレッシャーをかけられない。盗塁の成功率を高めることもできない。大きくリードし、盗塁の可能性を相手に伝え、本当は盗塁をしない。逆に小さくリードし、ピッチャーを油断させてからスタートするなど、相手とのかけ引きが重要である。



Let's **やってみよう**

リードの方向を変える

リードの方向を変えると、どのくらいのタイムで次の塁に進めるのかを測ってみよう。ほんの少しのタイムの違いだとしても、さらに次の塁までのタイムも測ってみると随分違いが出てくる。

できないときはここをチェック

仲間と一緒に練習し、リードの方向や走塁ラインを確認してもらおう。ビデオに撮影してみるのもよい。修正して練習をくり返すことが重要だ。