

平成 21 年度

長期研修研究報告資料編

一人一人が打撃の充実感を味わう ベースボール型の学習

—学習過程や場の工夫によりバット操作が身に付く活動を通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員

相模原市立大野北中学校 鈴木 留美子

目 次

1	学習ノート	1
2	スキルアップのチェック項目	5
3	スキルアップ進捗表	6
4	ポジションの役割	
	①0点に抑えるためのアウト方法	6
	②1点に抑えるためのアウト方法	7
	③2点に抑えるためのアウト方法	7
	④ポジションの設定5人	8
	⑤ポジションの設定4人	10
	⑥ポジションの設定3人	12
5	ベースボール型で高まる体力	14
6	スキルアップシート	15
7	ポジション、打順	16



ソフトボールについて

ソフトボールは、球技の「ベースボール型」で示され、身体やバットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交替し、一定の回数内で相手チームより多くの得点を競い合うゲームです。

学習のねらい

- ①ベースボール型の特性を味わいゲームを楽しもう。
- ②ルールやマナーを守り、相手の健闘を認め合おう。
- ③チームで記録や準備などの役割分担をしっかりと行い、練習やゲームを円滑に進めよう。
- ④用具をたくさん扱うので、互いに安全に活動ができるように声を掛け合おう。
- ⑤スキルアップシートを活用して、各自の課題解決へ意欲をもって取り組もう。
- ⑥打撃の充実感を目指しスイング動作とミート感覚を身に付けよう。
- ⑦ボールを捕ったり投げたりする技術を身に付けよう。
- ⑧ポジションの役割を知り、ベースカバーができるようにしよう。
- ⑨技術の名称や行い方を理解しよう。

◆「**基本的なバット操作**」とは、基本となるバットの握り方（グリップ）や構え方（スタンス）から、ボールをとらえる際の体重移動（踏み込み）、バットの振り方（テイクバック・スイング）、ボールのとらえ方（インパクト）、ボールをとらえた後の身体や用具の操作（フォロースルー）などで、タイミングを合わせてバットを振り抜きボールを打ち返すことです。

◆「**走塁**」とは、塁間を走ることであり、全力で塁をかけ抜けたり、打球の状況によって止まったりするなどのボールを持たないときの動きのことです。

◆「**ボール操作**」とは、ボールを受ける前の身体の構え方（準備姿勢）から、打球の方向に合わせた打球の通過コースや落下地点への移動の仕方（ステップ）、基本となるグラブの使い方（キャッチング）、ボールの握り方や投げ方（スローイング）、ボールを投げた後の身体操作（フォロースルー）などでゴロやフライを捕ったり、ねらった方向にボールを投げたり、味方からの送球をポジションに応じて受けたりすることです。

◆「**定位置での守備**」とは、投球が開始されるごとに、ポジションごとの決められた位置に繰り返し立ったり、打球や送球などに備える準備姿勢で構えるなどのボールを持たない動きのことです。

単元計画(50分×12~13時間)について

時間	1	2	3~8	9	10~12	13
5分	①整列、挨拶、出席確認 ②準備運動(ベースランニング)(キャッチボール) ③本時のねらいの確認 ④学習カード記入					
15	グループ練習 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ミニスイング</div> <div style="font-size: 2em;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ハーフスイング</div> <div style="font-size: 2em;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">フルスイング</div> </div>					
25	スキルテスト	基本動作練習	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">簡易ゲーム①</div> ・三角ベース (1チーム5人) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">簡易ゲーム②</div> ・通常ベース (1チーム5人)	スキルテスト	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">投球選択ゲーム①</div> ・打者一巡 (1チーム10人) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">投球選択ゲーム②</div> ・打者一巡 (1チーム5人)	スキルテスト
5分	①学習カード記入 ②次回の確認 ③挨拶					

ボールを使った補助運動も行っているので、チームで協力して取り組みましょう

ティー→トス→スローとスキルアップするためには、正しいフォームで5球中4~5回当たれば進めるよ。

学び方について

◆学習ノート

- ・各自の課題を見付け、それを解決しながら技能を向上させるために役立てます。
- ・チームの作戦や毎時間の目標・記録・アドバイス・感想等をしっかりと記入します。
- ・授業後、体育係に責任をもって提出してください。

◆教え合い活動(グループ学習)

- ・ねらい1では1チーム(5人)、ねらい2では1チーム(10人)編成で行います。
- ・チームごとにゲームの記録をとり、みんなで個人の課題やチームの作戦を考えます。
- ・バッティングフォームを互いにチェックして、アドバイスをし合います。
- ・役割を分担して球出しや準備など効率のよい学習を行います。

◆スキルアップシート

- ・「一人一人が打つ楽しさを味わえる学習」を目指し、ほぼ毎時間チームで打撃練習を行います。
- ・自分の技能がどれくらい上達しているのか、どの状態にあるのかをシートで探ります。
- ・チームのメンバーに見てもらい、技術ポイントが身に付いていることと各ボールの状態で5球中4~5回打つことができれば、次のステージに進むことができます。(5球中4回打つことができれば、現状でのステージもしくは次のステージに進むことを選択できます。5球中5回打つことができれば、現状に留まらず次のステージに進みます。)

◆準備運動

- ・チームでベースランニングを5周したあと、準備運動・キャッチボール。

楽しく授業をするための約束

◆打つ・投げるとき

・用具や器具を扱うので、活動するときには常に周囲の安全を確認し声をかけ合ひましょう。

投げる時 → 『いくよ』

打つ時 → 『打ちます』

◆走る・捕るとき

・身体接触によっても怪我をする場面があります。授業ではカラーコーンを走者に、フラフープをベースの代わりとして使用します。

◆試合の場面

- ・バッターの人は打って走る際には、必ずバットをバット置き場に置いて走りましょう。
- ・バットを振り終わった後、勢いで投げてしまったバットに当たってしまうことがあります。バッターボックスに立っている以外の攻撃側の人たちは、大けがをしてしまうのでラインの内側には入らずに応援をしてください。

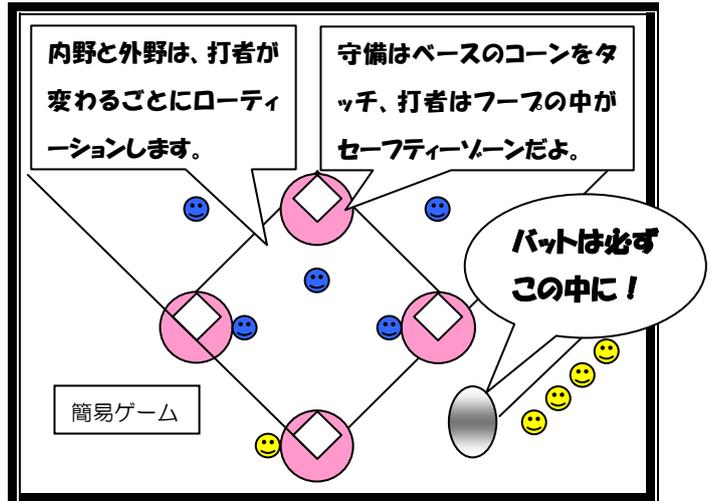
◆体調が悪い場合や怪我をして実技ができない場合は

- ・できる範囲でチームの練習や技術のアドバイスをを行い、学習した内容をノート等にしっかりと記入しましょう。

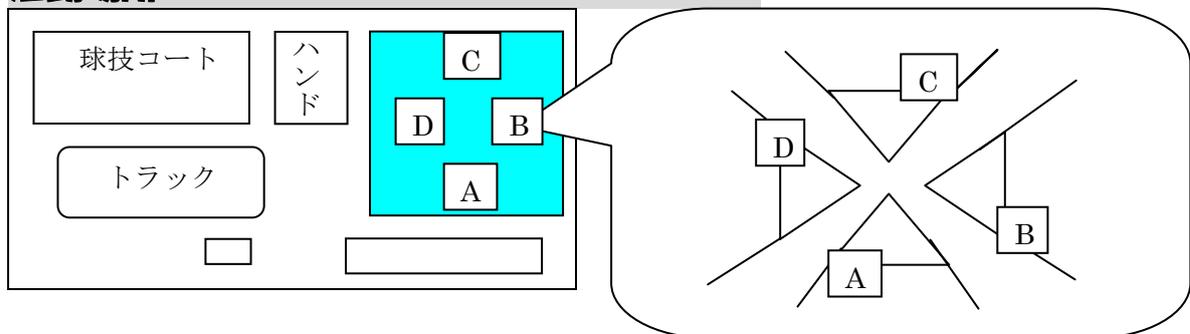
◆けがをした場合は

・「たいしたことはない・・・」と自分で判断せずに、すぐに先生に声をかけてください。友達がけがをした場合も同じです。すぐに応急処置をしましょう。

※AEDは職員室にあります。教頭先生の席の後ろです。



活動場所



スキルチェック

◆スキルチェックの流れ

- ・3か所に移動してそれぞれのボール（ティー・トス・スロー）を1人5球チャレンジします。（空振りもカウントします）

1・2班	①ティーボール → ②トスボール → ③スローボール
3・4班	①ティーボール → ②スローボール → ③トスボール
5・6班	①トスボール → ②スローボール → ③ティーボール
7・8班	①スローボール → ②ティーボール → ③トスボール

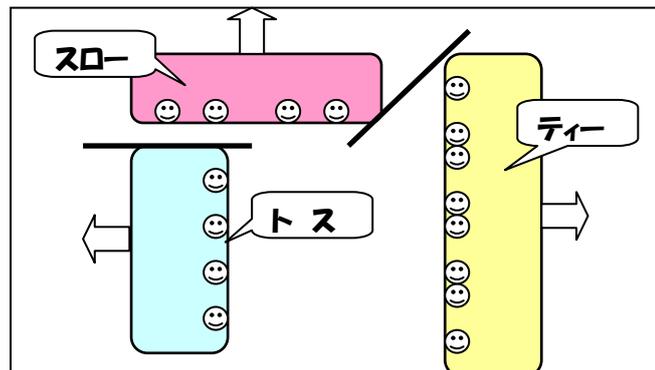
◆スキルチェックの方法

	【ティーボール】	【トスボール】	【スローボール】
教材	ティースタンド⑧	トスアップマシン④	簡易機材②
ボール	ソフトボール⑩	スポンジボール⑯	ウレタンボール⑯
距離	—	—	5m
バット	各自選択	各自選択	各自選択
球出し	各自でボールのセッティングをする。	各自でボールのセッティングをする。 （セットからおよそ4秒後にボールがトスされる）	バッティングマシンの正面から出されたボールを打つ。

◆スキルチェックの活動場所

- ・ティーボール8ヶ所
- ・トスボール4ヶ所
- ・スローボール4ヶ所

※授業記録を行うためビデオカメラ等を使用します。



◆記入方法

- ・学習ノートに次のように記入をします。（例、打てた○・空振り×）・

スキルチェック	1本目	2本目	3本目	4本目	5本目	打てた数
ティーボール	×	×	○	○	○	3本
トスボール	×	○	×	○	×	2本
スローボール	○	×	×	○	○	3本

簡易ゲーム①「満塁からのゲーム」

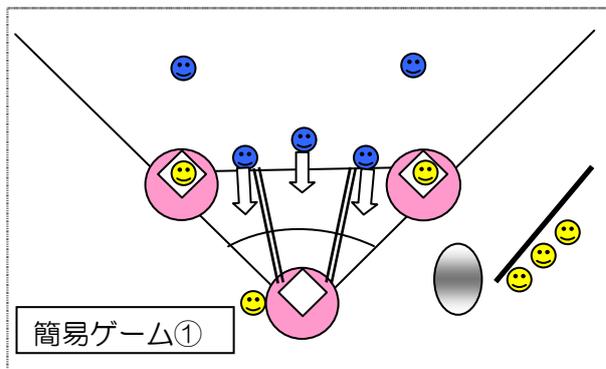
ールールー

攻撃

- ・打者はランナー満塁の状態から打つ（バントなし）
- ・ボールがフェアグラウンド（扇型のラインを越える）に入るまで何度も打つことができる。
- ・打者、走者は「アウト」とコールされるまで走塁でき、ベースを踏むごとに得点が増える。（1打席で最高6点入る）
- ・次のバッターもランナー満塁からゲームを展開する。
- ・走者はバッターがボールを打ってから走塁する。盗塁はなし。

守備

- ・守備は1塁と2塁を結んだラインから中には入れず、打者が打ったと同時に入ることができる。それぞれ分担されたエリアで捕球を行う。
- ・ボールを捕球した人を守備全員で囲んで座り、「アウト」と言った時点で走者がすでに踏んでいるベースの数が得点となる。



- ・1チーム5人
- ・三角ベース
- ・塁間12メートル
- ・ティースタンド使用
- ・ミニスイングで打つ
- ・打者一巡で攻守交代
- ・2～3イニング
- ・扇型のエリアを越えない打球は打つ直しとなります。

簡易ゲーム②「ランナー1塁からのゲーム」

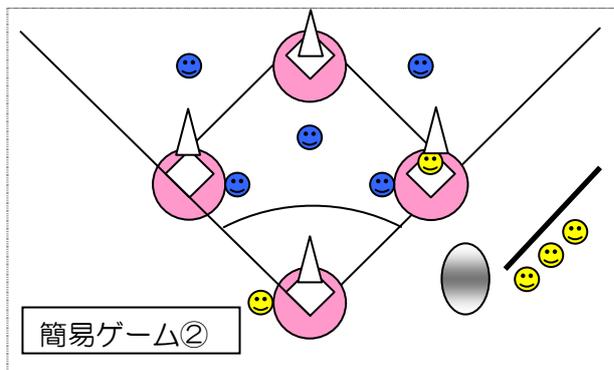
ールールー

攻撃

- ・打者はランナー1塁の状態から打つ（バントなし）
- ・打者、走者は「アウト」とコールされるまで走塁でき、ベースを踏むごとに得点が増える。（1打席で最高7点入る）

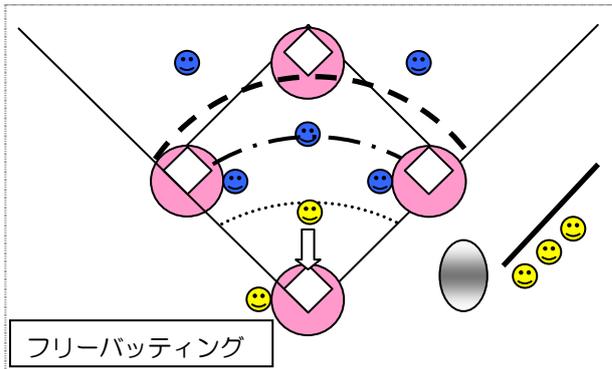
守備

- ・守備は、打者が打つまで扇型のエリア中には入れない。
- ・ボールを捕球したら打者を先回りして、アウトにしたいベースのカラーコーンを守備全員で囲んで座る。



- ・1チーム5人
- ・通常ベース
- ・塁間12メートル
- ・ティースタンド使用
- ・ハーフスイングで打つ
- ・打者一巡で攻守交代
- ・2～3イニング
- ・扇型のエリアを越えない打球は打つ直しとなります。

フリーバッティングゲーム



フリーバッティング

- ・スローボールで(1人5回連続で打つ)
- ・10m未満 (1点)
- ・20m (2点)
- ・30m (3点)
- ・30m以上 (4点)

- ※チーム対抗で得点を競う。
- ・ピッチャーは自分のチームから出す。
- ・空振りもカウントする。

投球選択ゲーム①

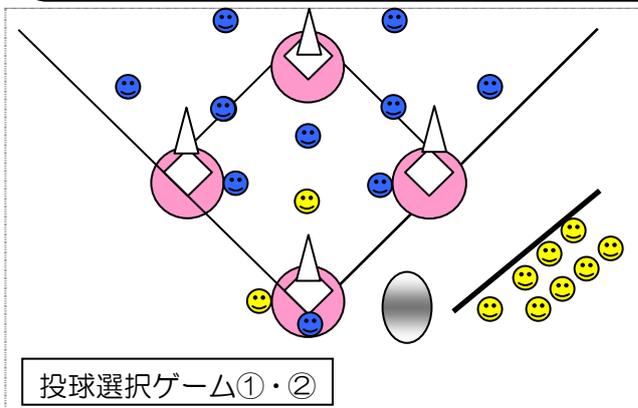
ルール

攻撃

- ・外野手は4名 (レフト・レフトセンター・ライトセンター・ライト)
- ・投手は自チームから出し、打者が選択したボールを投球、または設置する。

守備

- ・バックホームは、キャッチャーが捕球もしくはバックネットに当たればよい。
- ・タッチプレーは、走者もしくはベース上のカラーコーンをタッチすればよい。



投球選択ゲーム①・②

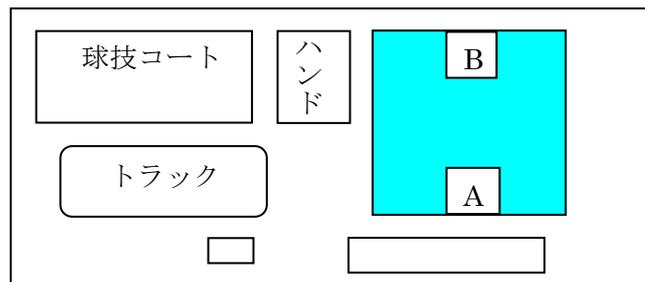
- ・1チーム10人
- ・通常ベース
- ・塁間15メートル
- ・投球ボールを選択
- ・フルスイングで打つ
- ・打者一巡で攻守交代
- ・2イニング
- ・三振あり
- ・走者は打者が打ってから離塁

投球選択ゲーム②

ルール

※投球選択ゲーム①のルールで、3アウトチェンジ。

- ・1チーム10人
- ・投球ボールを選択
- ・フルスイングで打つ
- ・2イニング
- ・三振あり
- ・走者は打者が打ってから離塁



球技コート

ハンド

B

トラック

A

平成21年10月7日(水) 第3校時 **ねらい1 基本動作を身に付ける**

本時のねらい

- (1) 仲間の学習を援助しながら学習を進めることができる。
- (2) 自己や仲間の課題を解決するための練習をすることができる。

チーム練習(準備運動)

打撃ミニスイング 投球 スローイング 補球 グラブさばき

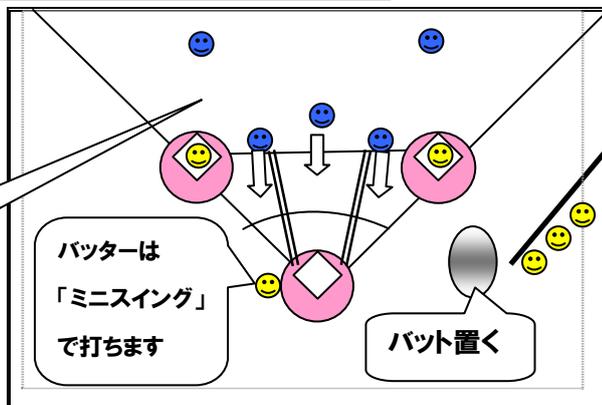
◆本日の打撃結果

	1本目	2本目	3本目	4本目	5本目	打てた数	手首	水平
ティーボール						本		
トスボール						本		
スローボール						本		

ゲーム①「満塁からのゲーム」

対戦	コート
1班-2班	A
3班-4班	B
5班-6班	C
7班-8班	D

守備は打席ごとに計回りにローテーションする。



	先攻	後攻
対戦	班	班
①	点	点
②	点	点
計	点	点

◆今日の反省・感想・わかったこと・・・

◆次回の目標

◆自己評価 (5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりでできなかった 1できなかった)

評価項目	評価			
①仲間の学習を援助しながら学習を進めることができましたか。	5	4	3	2
②自己や仲間の課題を解決して練習することができましたか。	5	4	3	2
③自分の技能レベルがわかりましたか	5	4	3	2
④バッティングの課題を見つけることができましたか	5	4	3	2
⑤授業は楽しかったですか	5	4	3	2
⑥仲間と教え合うことができましたか	5	4	3	2

記入を忘れずにしましょう。

組 番 氏名

平成 21 年 10 月 28 日 (水) 第 4 校時

ねらい 2 身に付けた力でゲームを楽しむ

本時のねらい

(1) 試合のルールを理解し、チームの課題解決に向けた話し合い等や取り組みができる。

チーム練習(準備運動)

打撃 ハーフスイング 投球 ピッチング方法 補球 フットワーク

本日の打撃結果(5本中4本以上当たったかな?)

記入を忘れずに
しましょう。

ティーボール	5本	トスボール	5本	スローボール	5本
--------	----	-------	----	--------	----

ゲーム②「ランナー1塁からのゲーム」

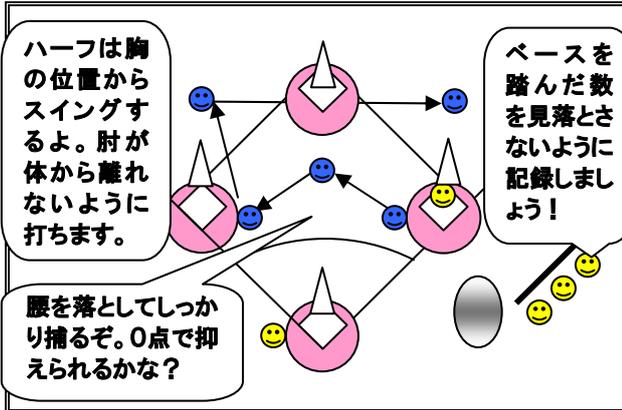
対戦	コート
1班-2班	A
3班-4班	B
5班-6班	C
7班-8班	D

バッターは「行くよ」と声をかけ、守備の準備ができて「いいよ」と言うまでは待っててね!

ハーフは胸の位置からスイングするよ。肘が体から離れないように打ちます。

腰を落としてしっかり捕るぞ。0点で抑えられるかな?

ベースを踏んだ数を見落とさないように記録しましょう!



	先攻	後攻
対戦	班	班
①	点	点
②	点	点
計	点	点

◆今日の反省・感想 (できるようになったこと、難しかったこと、わかったこと、楽しかったこと)

◆次回の目標 (次回チャレンジしたいこと、どんなことを知りたい? どんなスイングをしたい?)

次回は スイングで ボールを合格するぞ!!

記入を忘れずに
しましょう。

◆自己評価 (5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評 価				
① 試合のルールを理解し、チームの課題解決に向けた話し合い等や取り組みができましたか。	5	4	3	2	1
② 練習やゲームで分担した役割に取り組むことができましたか。	5	4	3	2	1
③ 自分の技能レベルがわかりましたか。	5	4	3	2	1
④ バッティングの課題を見つけることができましたか	5	4	3	2	1
⑤ 授業は楽しかったですか	5	4	3	2	1
⑥ 仲間と教え合うことができましたか	5	4	3	2	1

組 番 氏名

平成21年11月5日(木) 第4校時

ねらい2 身に付けた力でゲームを楽しむ

本時のねらい

(1) 試合のルールを理解し、チームの課題解決に向けた話し合いや取り組みができる。

チーム練習(準備運動)

打撃スイング選択 送球・補球 ノーバウンドのボール回し

本日の打撃結果(5本中4本以上当たったかな?)

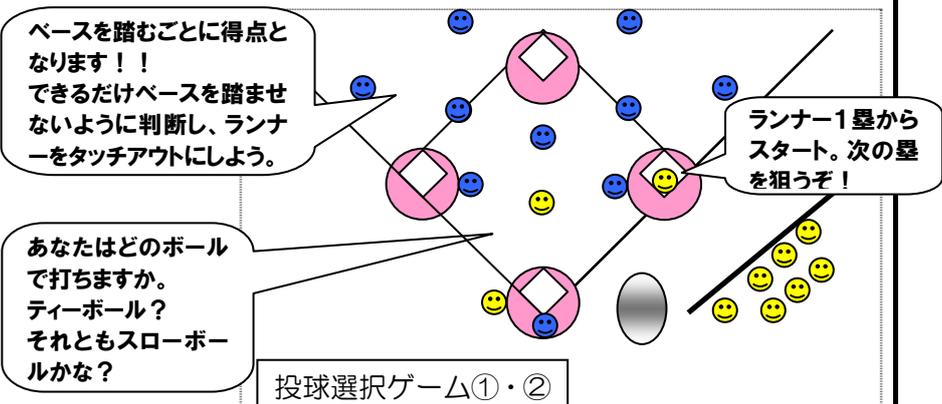
記入を忘れず
にしましょう。

ティーボール	5本	トスボール	5本	スローボール	5本
--------	----	-------	----	--------	----

ゲーム④「ランナー1塁からの投球ボール選択ゲーム」

対戦	コート
1班・4班 対 2班・3班	A
5班・8班 対 6班・7班	B

- ・1チーム10人
- ・塁間15メートル
- ・投球ボールを選択
- ・1イニング・三振あり
- ・離塁・盗塁なし



投球選択ゲーム①・②

◆今日の反省・感想 (できるようになったこと、難しかったこと、わかったこと、楽しかったこと)

◆次回の目標 (次回チャレンジしたいこと、どんなことを知りたい? どんなスイングをしたい?)

次回は スイングで ボールを合格するぞ!!

記入を忘れず
にしましょう。

◆自己評価 (5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
①試合のルールを理解しチームの話し合いに取り組みましたか。	5	4	3	2	1
②投球や送球に備えた準備姿勢を行うことができましたか。	5	4	3	2	1
③自分の技能レベルがわかりましたか	5	4	3	2	1
④バッティングの課題を見つけることができましたか	5	4	3	2	1
⑤授業は楽しかったですか	5	4	3	2	1
⑥仲間と教え合うことができましたか	5	4	3	2	1

組 番 氏名

スキルアップシート

スキルアップのチェック項目

				ボールの状態			
				ミート			
動作				静止したボール	トスバッティング	スローピッチ(低)	スローピッチ(高)
				ミートする場所が合っているか『打点・場所』(空間)			
自分の体の動き	ミニスイング	手首	肘	①スイング軌道が腰の位置からでている			
		肘		②手の甲を上にして構えている			
	③手の甲を正面にして構えている						
フルスイング	ハーフスイング	肩	手首を返す	④上体をひねっている			
				⑤スイング軌道が胸の位置からでている			
	⑥手の甲を正面に向けて構えている						
グレードフォーム	フルスイング	軸	水平にバットが振れている	⑦肘と膝が連動して同時に動きだしている			
				⑧スイング軌道が肩の位置からでている			
	⑨手の甲を正面に向けて構えている						
重心	重心			⑩へそをピッチャーの方向へ向けてバットが振れ、頭が残っている			
				⑪重心移動し、バットを振り終えた後も軸がぶれていない			

スキルアップ進度表

スキルアップ進度表

No.	氏名	ミニスイング			ハーフスイング			フルスイング		
		ティー	トス	スロー	ティー	トス	スロー	ティー	トス	スロー
331										
332		●								
333										
334		●	●							
335										
336										
337		●		●						
338		●	●	●						
339		●	●							
340		●								
341										
342		●	●							
343										
344		●								
345		●	●				●			
346										
347										
348										
349										
350					●					
431		●								
432										
433				●						
434										
435		●								
436		●								
437										
438		●	●							
439		●		●	●					
440		●								
441		●	●				●			
442										
443							●			
444										
445										
446		●			●	●	●			
447		●			●	●				
448										
449		●								
450		●								

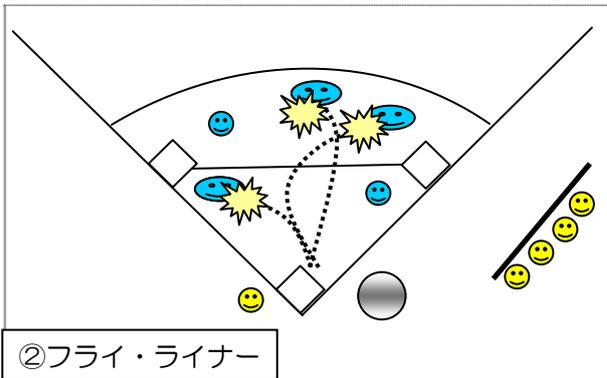
スキルアップ進度表について
 スキルアップ進度表はスキルアップシートを使い、①各スイングに求められる技術ポイントが全て○になる。②ティーボール、トスボール、スローボールから選択されたボールを5本中4本以上打つこと。この、①②の条件を満たしている場合に「できている」と判断し、自分技術の位置を確認するもので

打撃練習では、原則として5時間目まではミニスイング、6～8時間がハーフスイング、9時間目以降はフルスイングに取り組むことになっている。

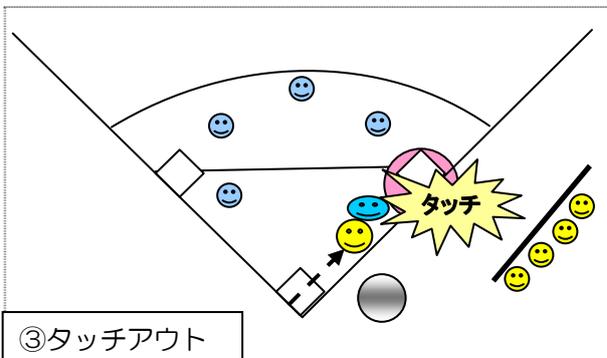
① 0点に抑えるためのアウト方法

- ①バッターが3回空振りをする（空振り三振）
- ②打たれたボールを、地面に落ちる前に（フライ）捕る
- ③ボールを持った手でベースに向かってランナーにタッチする
- ④ランナーよりも早くボールをファーストベースに送る

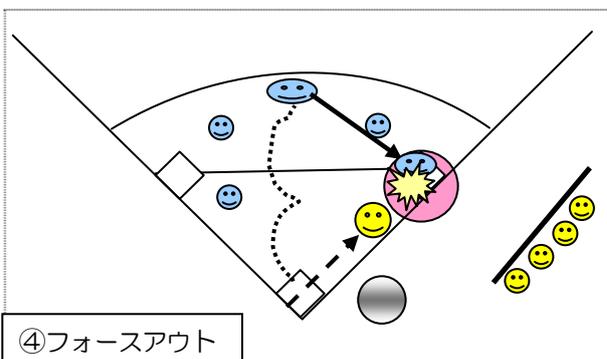
②打たれたボールを、地面に落ちる前に（フライ）捕る



③ボールを持った手で、ベースに向かってランナーにタッチする



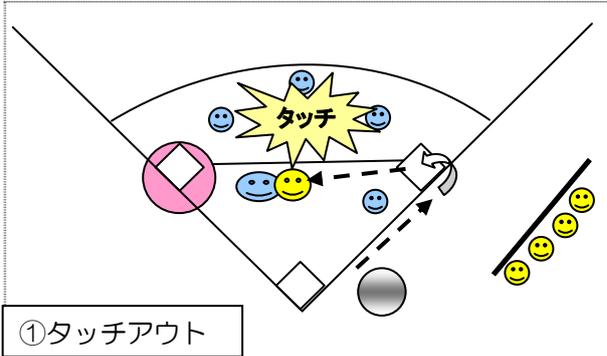
④ランナーよりも早く、ボールをファーストベースに送る



② 1点に抑えるためのアウト方法

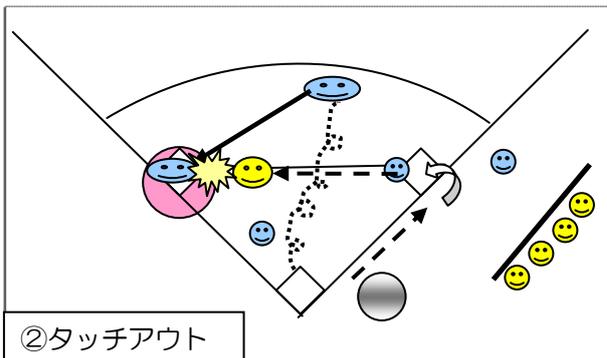
- ①ボールを持った手で、ベースに向かってランナーにタッチする
- ②ランナーよりも早く、ボールをセカンドベースに送る

- ①ボールを持った手で、ベースに向かってランナーにタッチする



①タッチアウト

- ②ランナーよりも早く、ボールをセカンドベースに送りタッチする

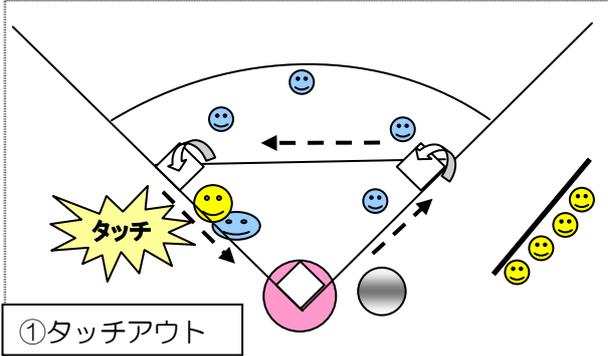


②タッチアウト

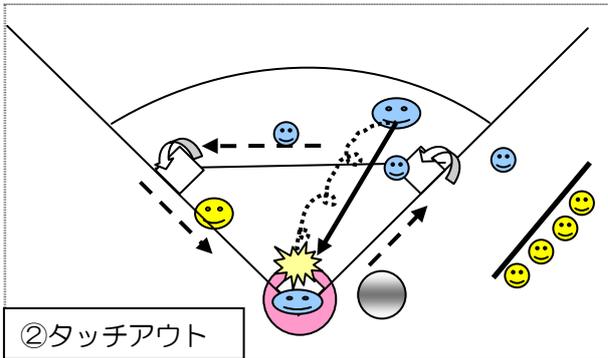
③ 2点に抑えるためのアウト方法

- ①ボールを持った手で、ベースに向かってランナーにタッチする
- ②ランナーよりも早く、ボールをホームベースに送りタッチする

- ①ボールを持った手で、ベースに向かってランナーにタッチする



- ②ランナーよりも早く、ボールをホームベースに送りタッチする



④ ポジションの設定(5人)

A・第1ファースト

B・第2ファースト

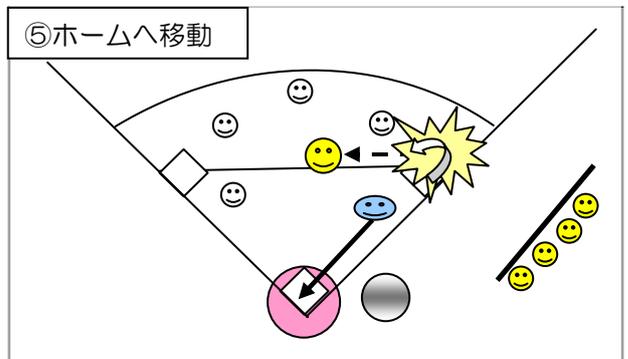
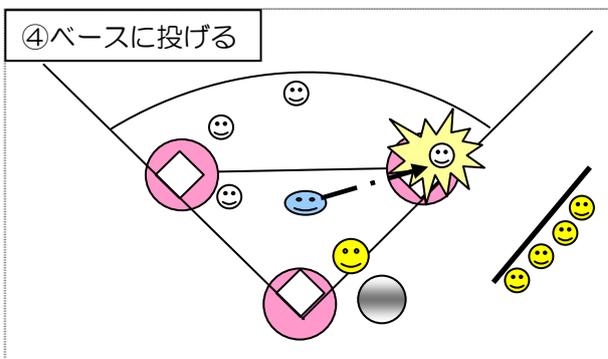
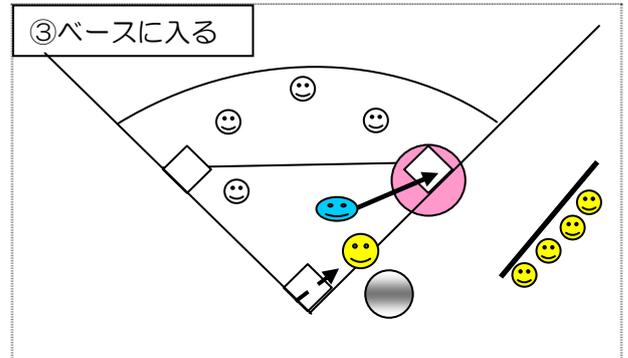
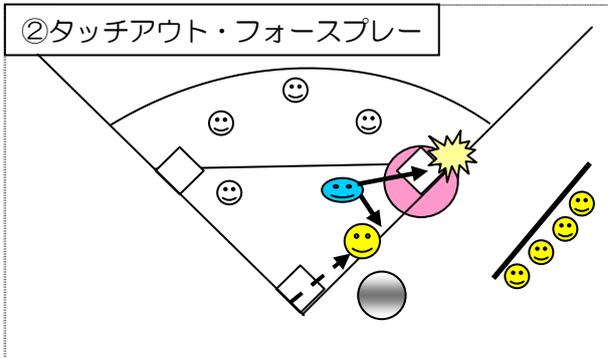
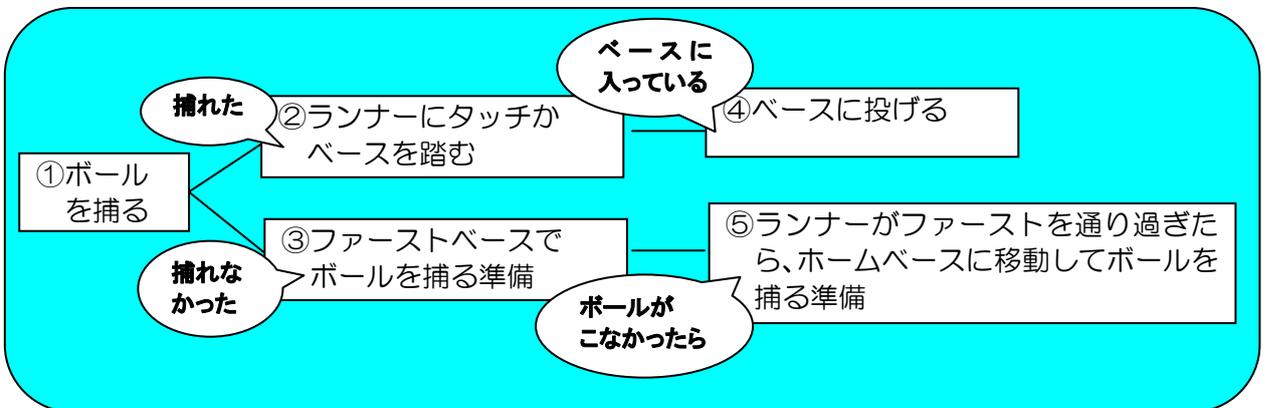
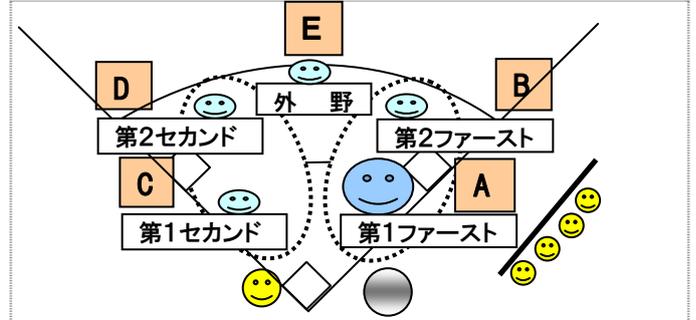
C・第1セカンド

D・第2セカンド

E・外野

◆第1ファースト A の役割

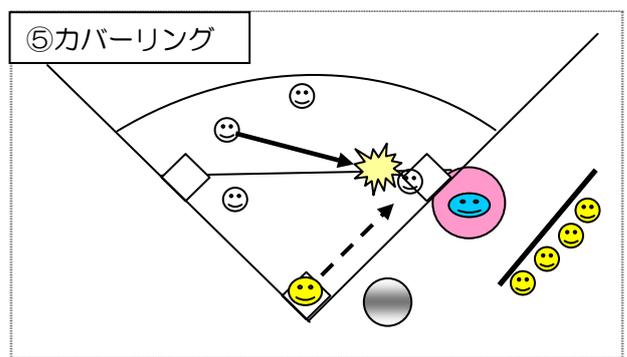
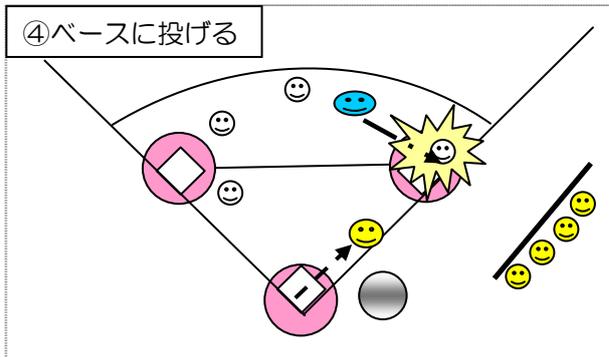
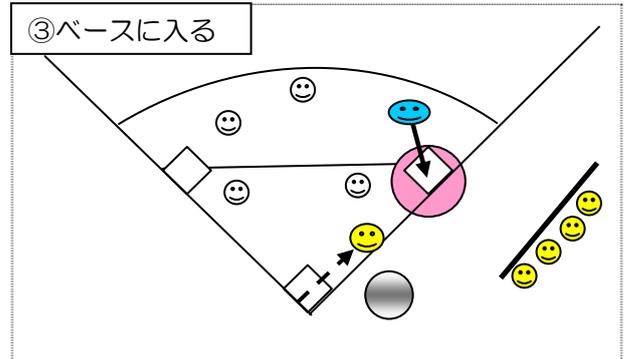
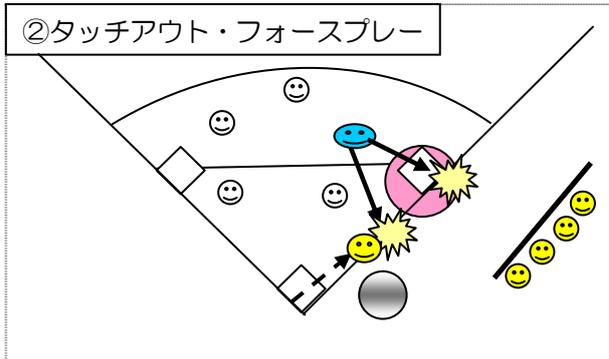
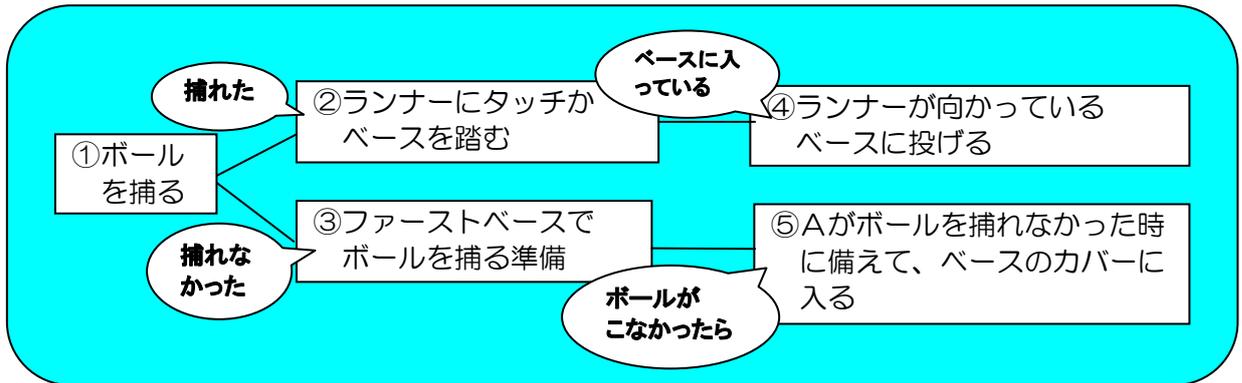
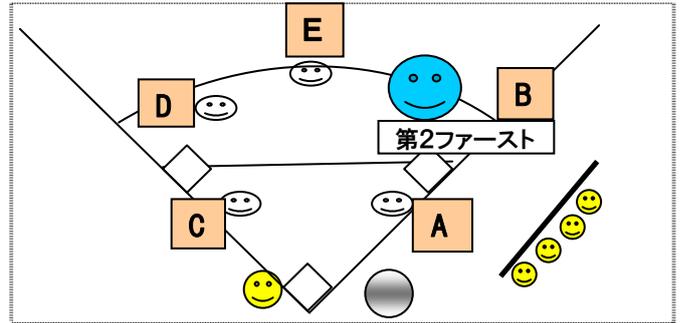
- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤ホームベースでアウトにする。



ポジションの役割④の2

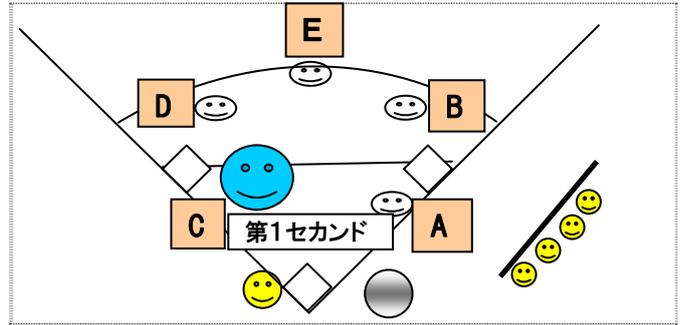
◆第2ファースト B の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤Aのカバーに入る。



◆第1セカンド C の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③セカンドベースに入ってタッチアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤遠くへ打たれたボールを中継してホームベースでアウトにする。



投げるベース上に人が入っている

捕れた

①ボールを捕る

②ランナーにタッチかベースを踏んでタッチ

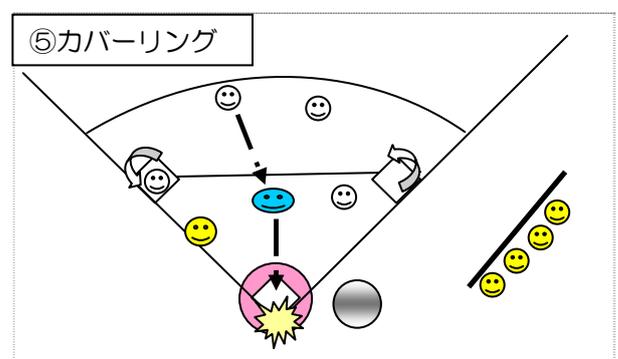
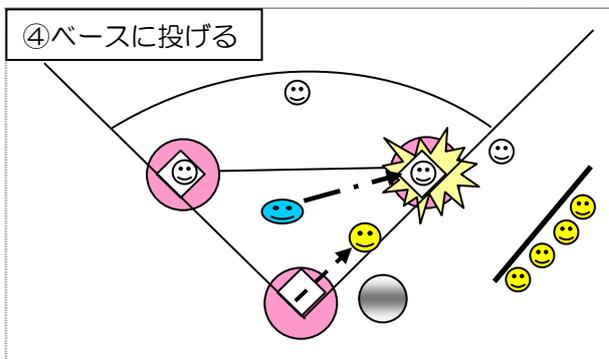
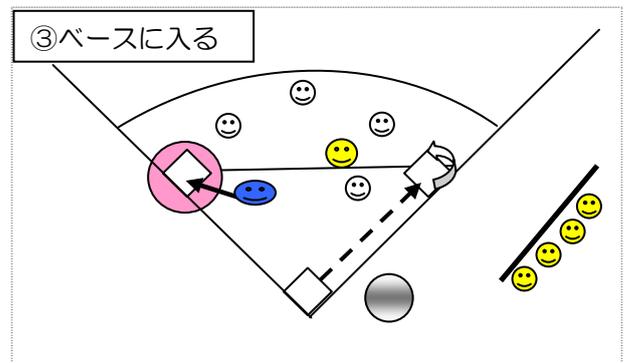
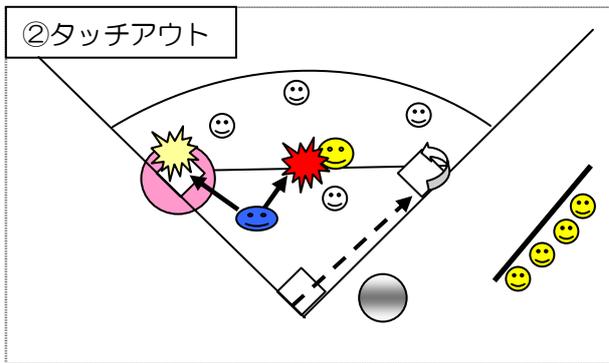
④ランナーが向かっているベースに投げる

捕れなかった

③セカンドベースに入って送球に備える

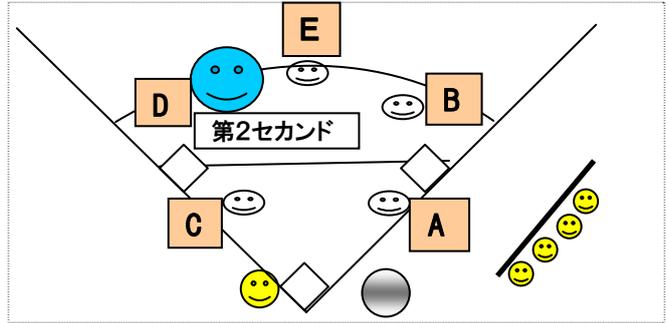
⑤Eが捕ったボールをもらいホームベースに投げる

遠くへボールを打たれたら



◆第2セカンド D の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチかベースを踏んでタッチ
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤Cのカバーに入る。



捕れた

②ランナーにタッチかベースを踏んでタッチ

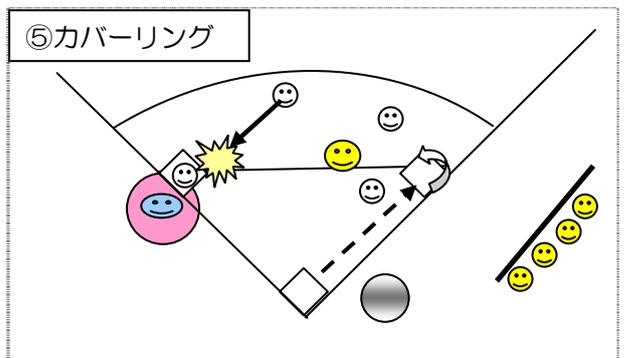
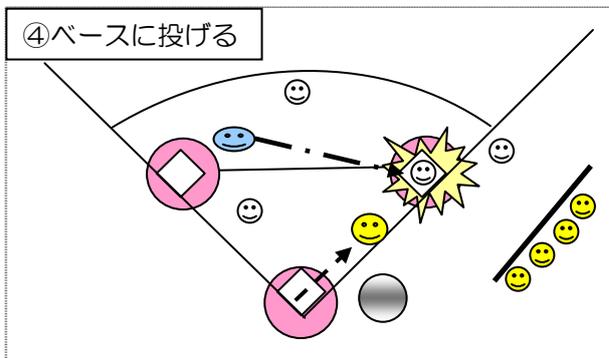
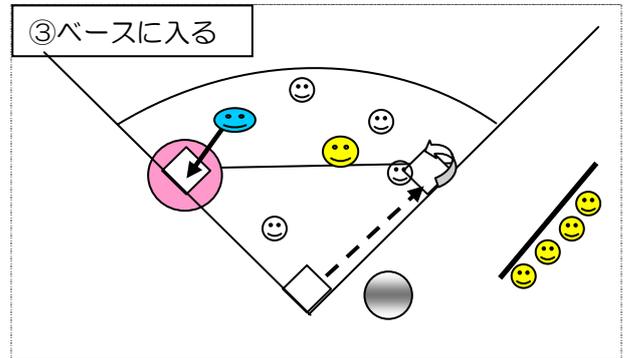
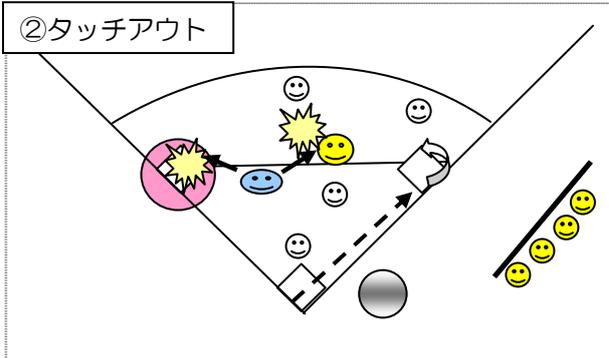
④ランナーが向かっているベースに投げる

捕れなかった

③セカンドベースに入って送球に備える

⑤Cがボールを捕れなかった時に備えて、ベースのカバーに入る

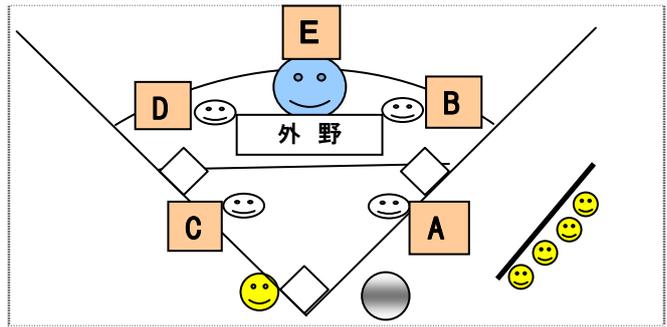
Cがすでにベースに入っていたら



ポジションの役割④の5

◆外野 E の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ボールをベースに投げてアウトにする。
- ③全体が見えるので、どこに投げたらいいか大きな声で教える。



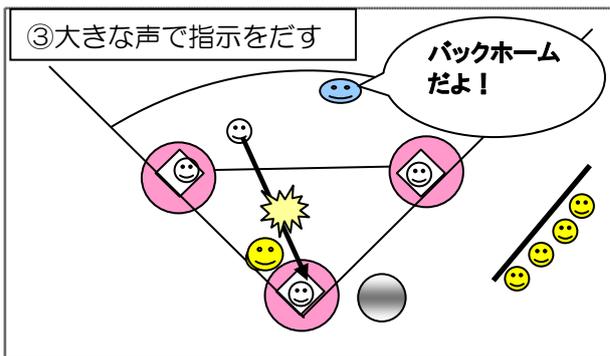
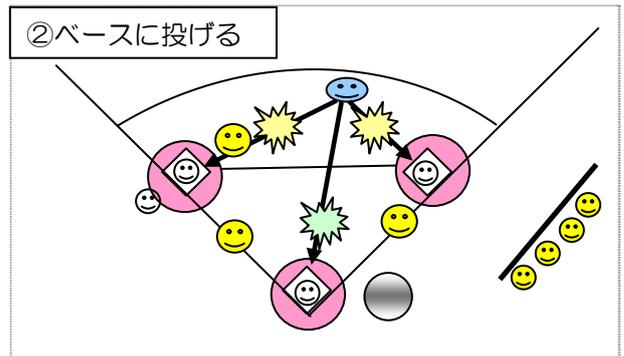
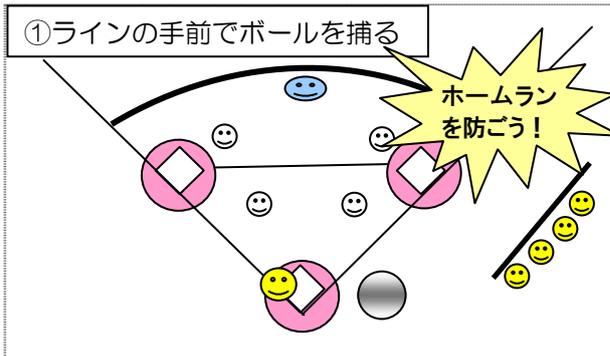
捕れた

①打球がホームランにならないようにラインの手前で捕る

②ランナーが向かっているベースに投げる。

③どこにボールを投げたらいいか大きな声で教える。

内野がボールを捕った



⑤ ポジションの設定(4人)

A・第1ファースト

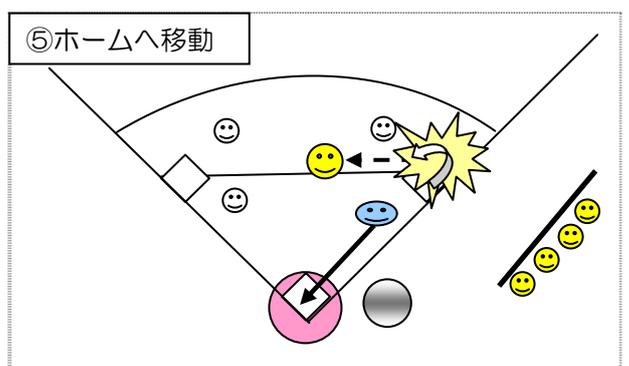
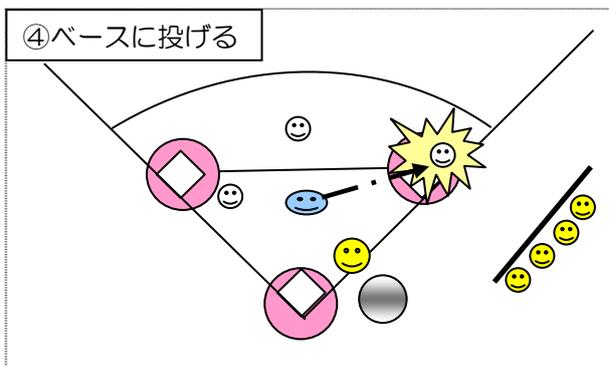
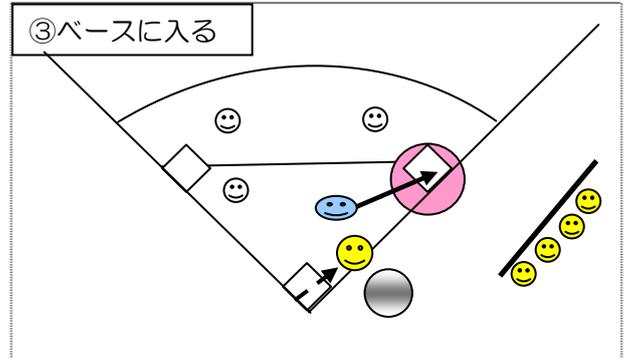
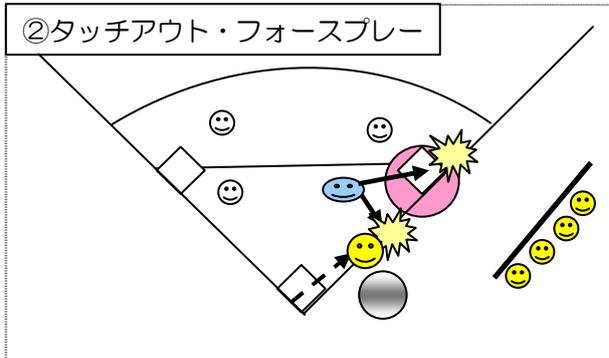
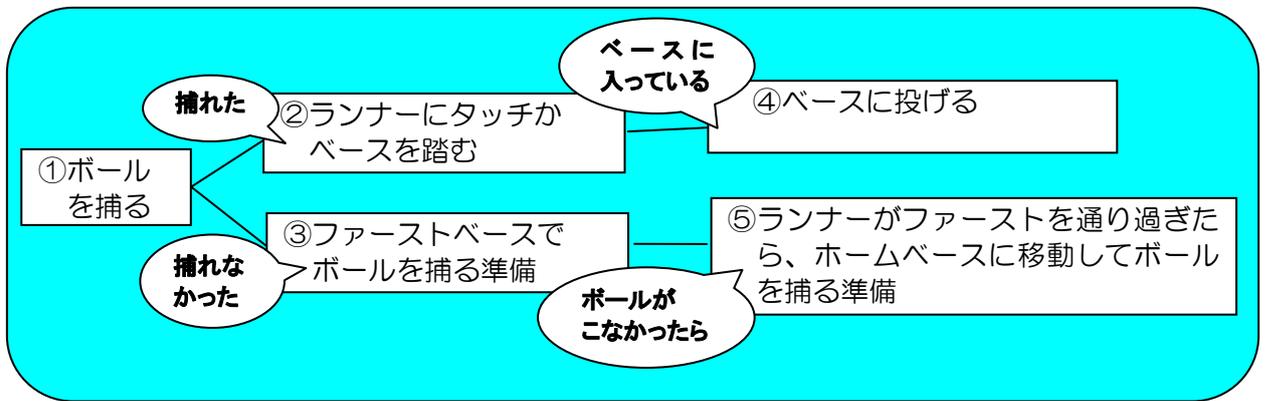
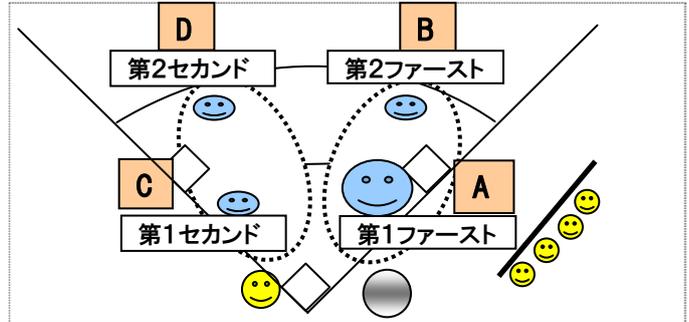
B・第2ファースト

C・第1セカンド

D・第2セカンド

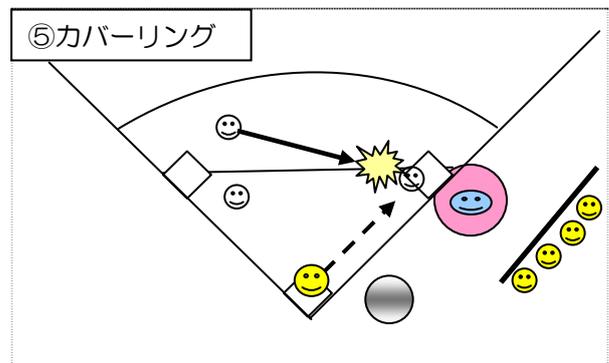
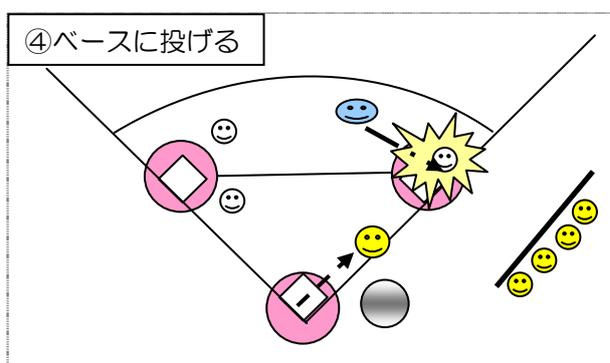
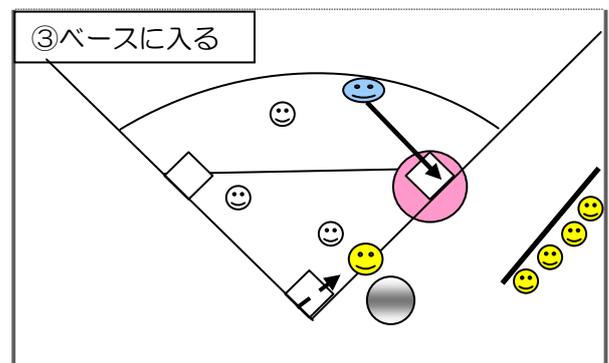
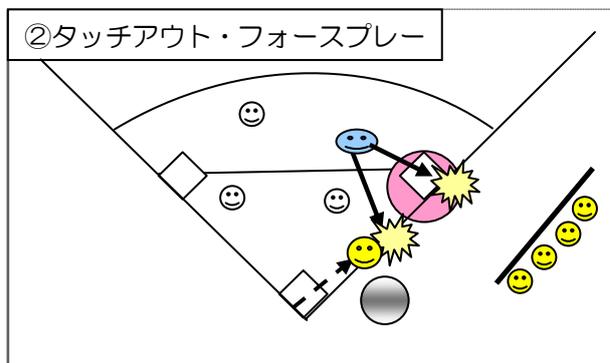
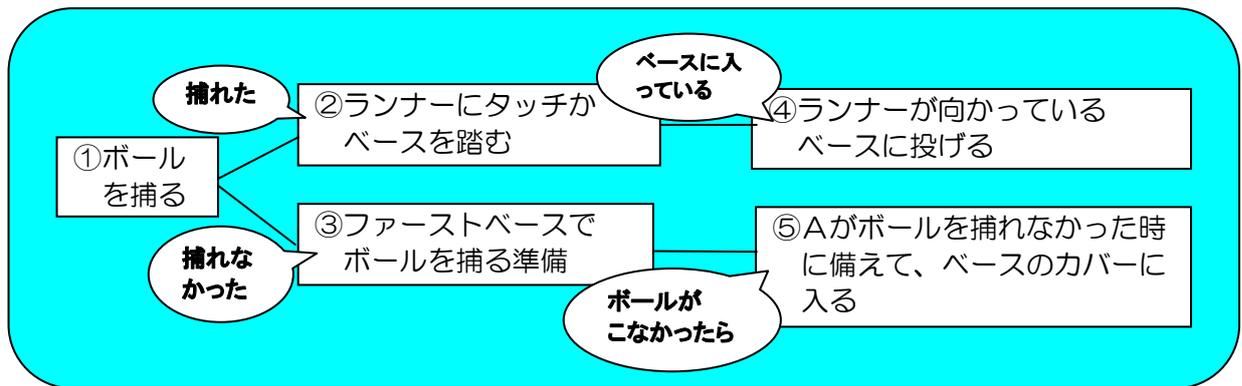
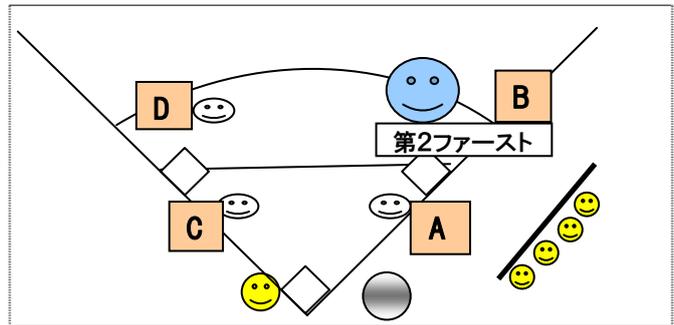
◆第1ファースト A の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤ホームベースでアウトにする。



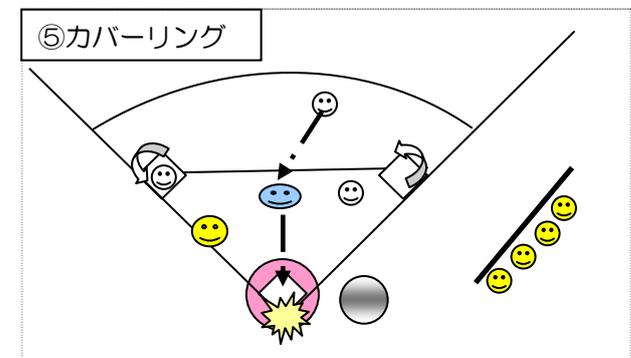
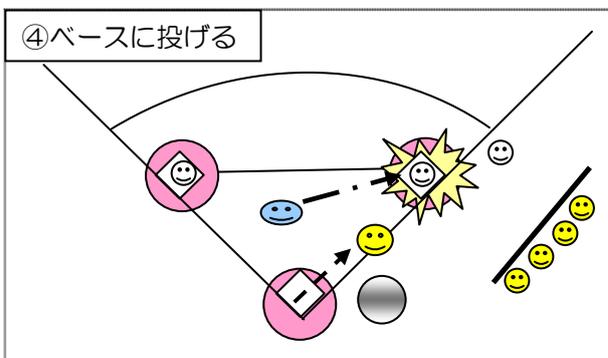
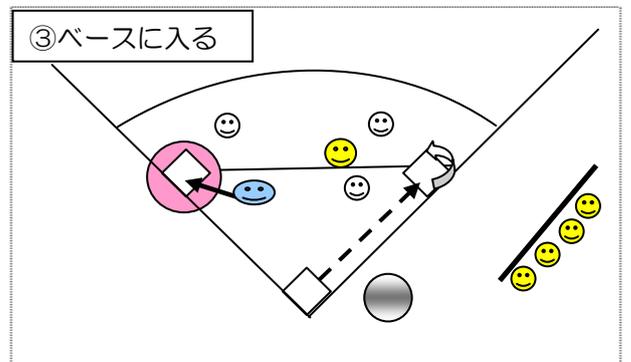
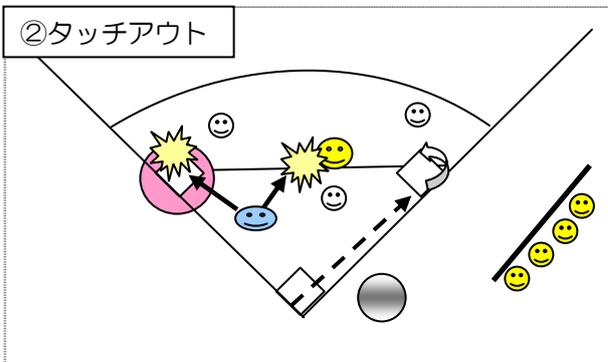
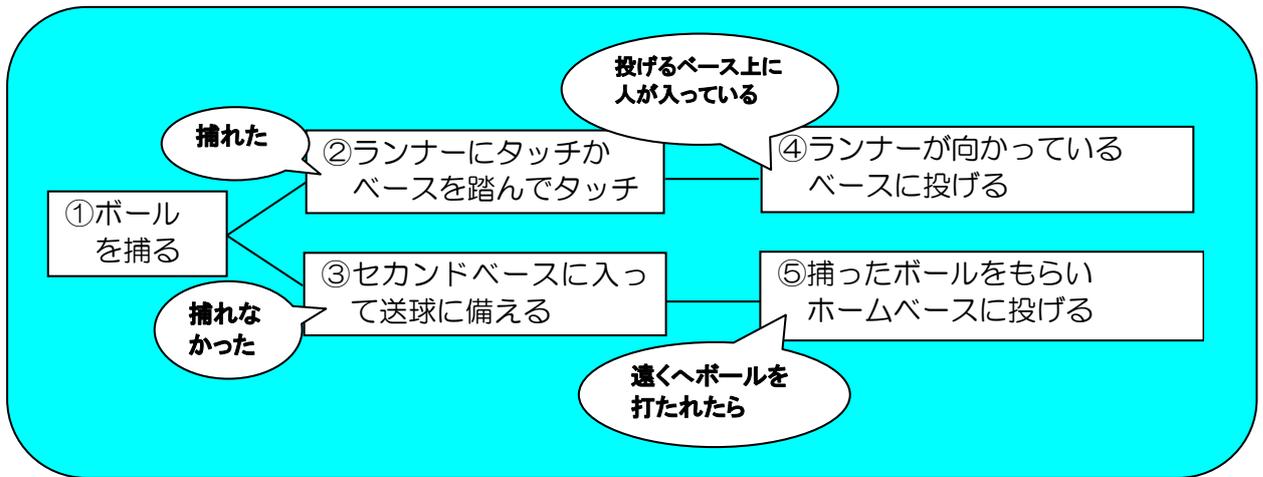
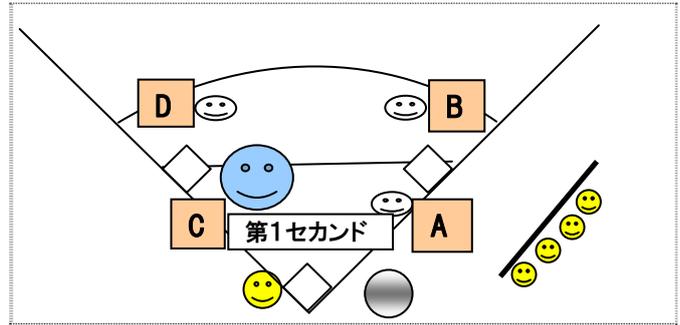
◆第2ファースト B の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤Aのカバーに入る。



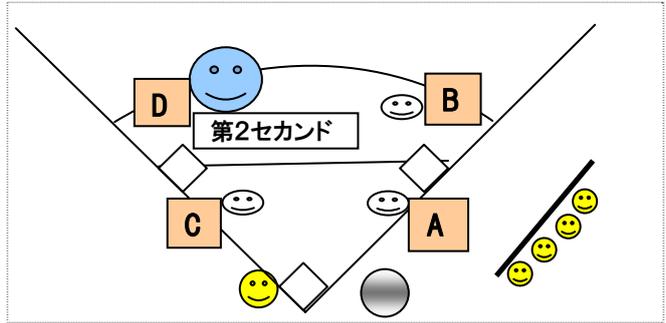
◆第1セカンド C の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③セカンドベースに入ってタッチアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤遠くへ打たれたボールを中継してホームベースでアウトにする。



◆第2セカンド D の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤Cのカバーに入る。



捕れた

①ボールを捕る

捕れなかった

②ランナーにタッチかベースを踏んでタッチ

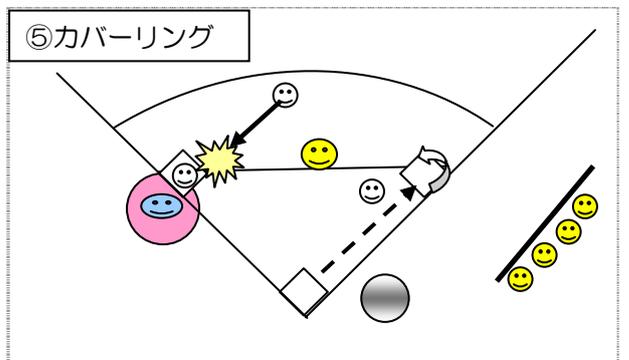
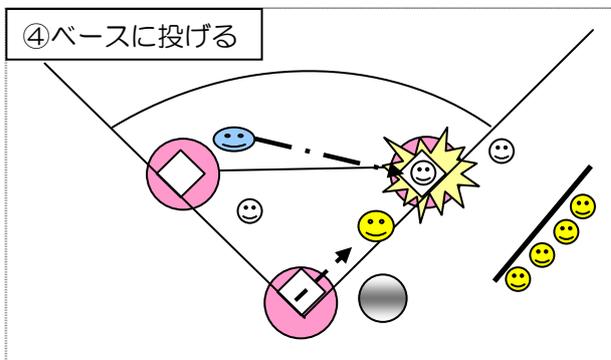
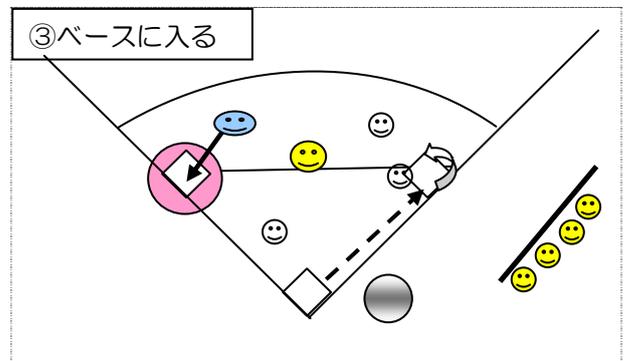
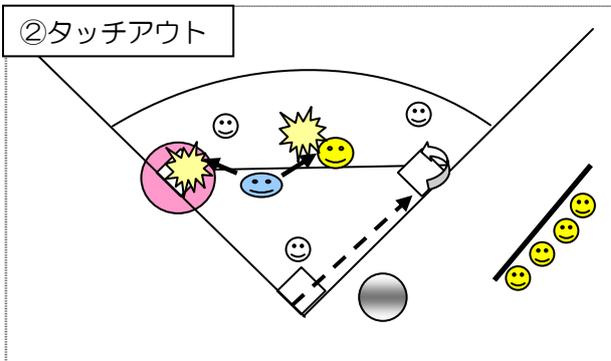
③セカンドベースに入って送球に備える

④ランナーが向かっているベースに投げる

⑤Cがボールを捕れなかった時に備えて、ベースのカバーに入る

Cがすでにベースに入っていたら

Cがベースにいる



⑥ ポジションの設定(3人)

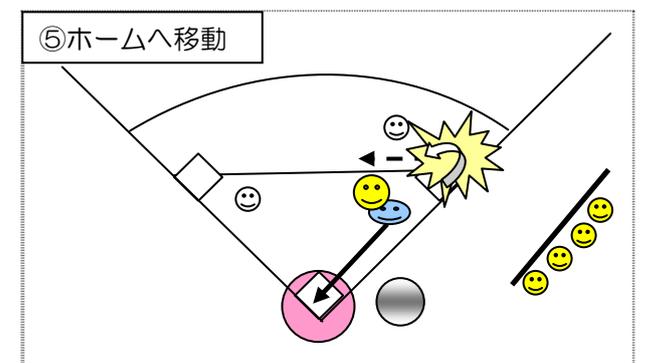
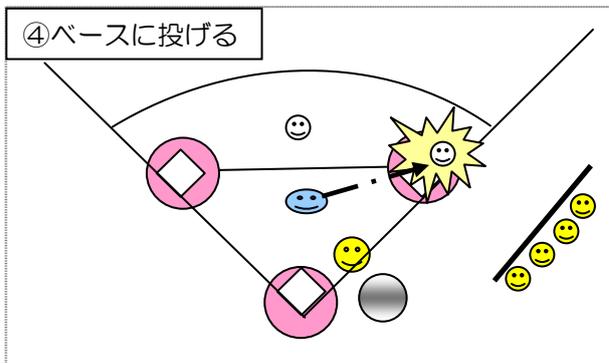
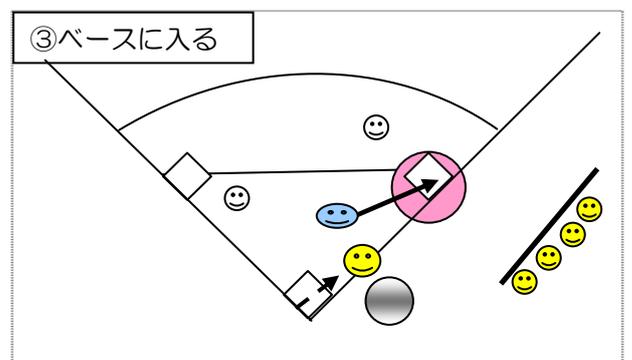
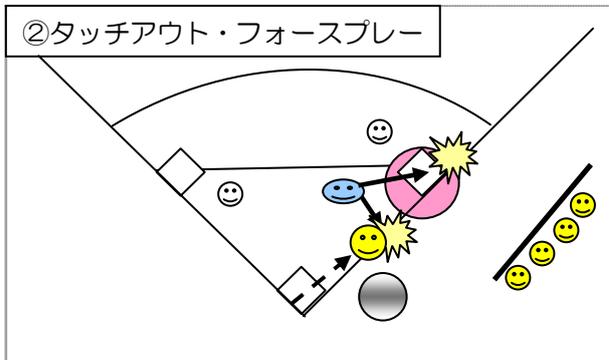
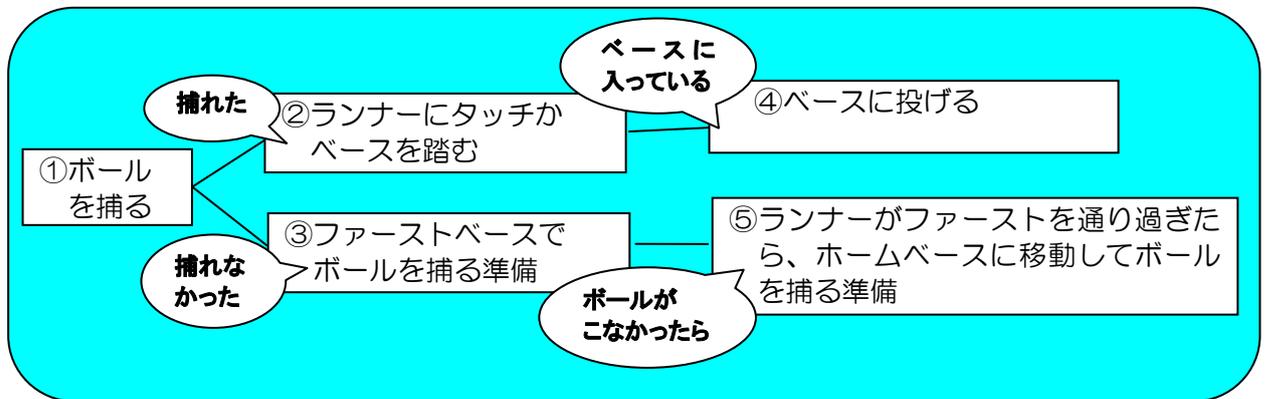
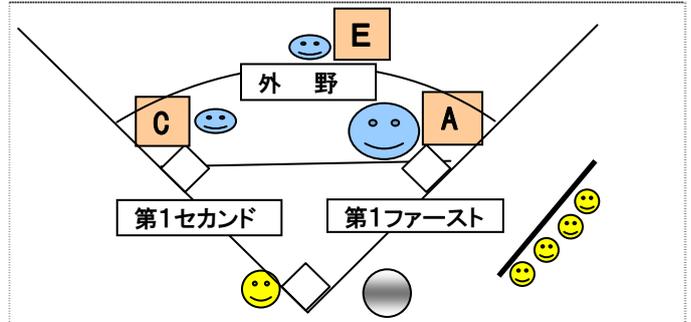
A・第1ファースト

C・第1セカンド

E・外野

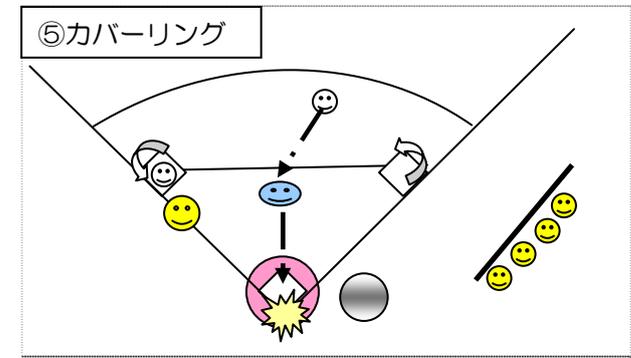
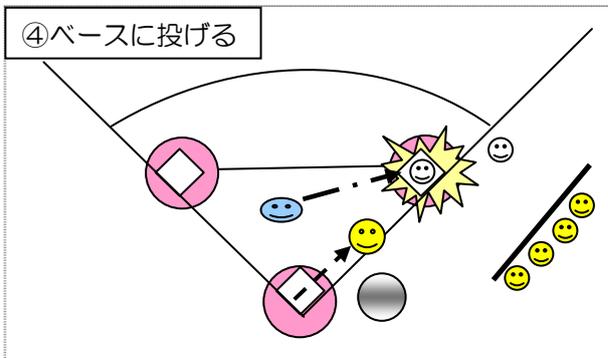
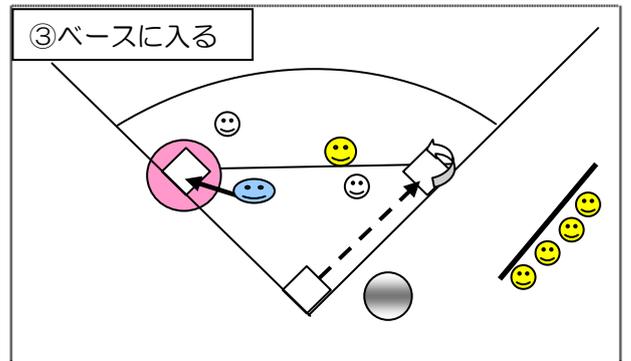
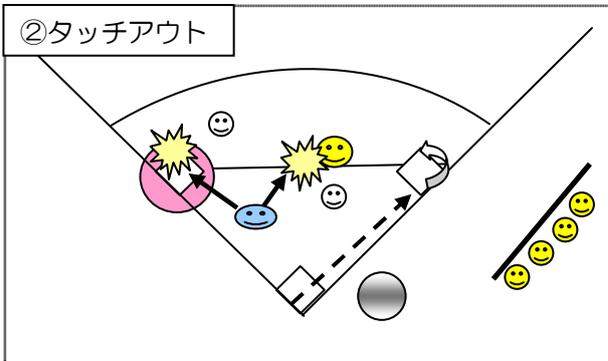
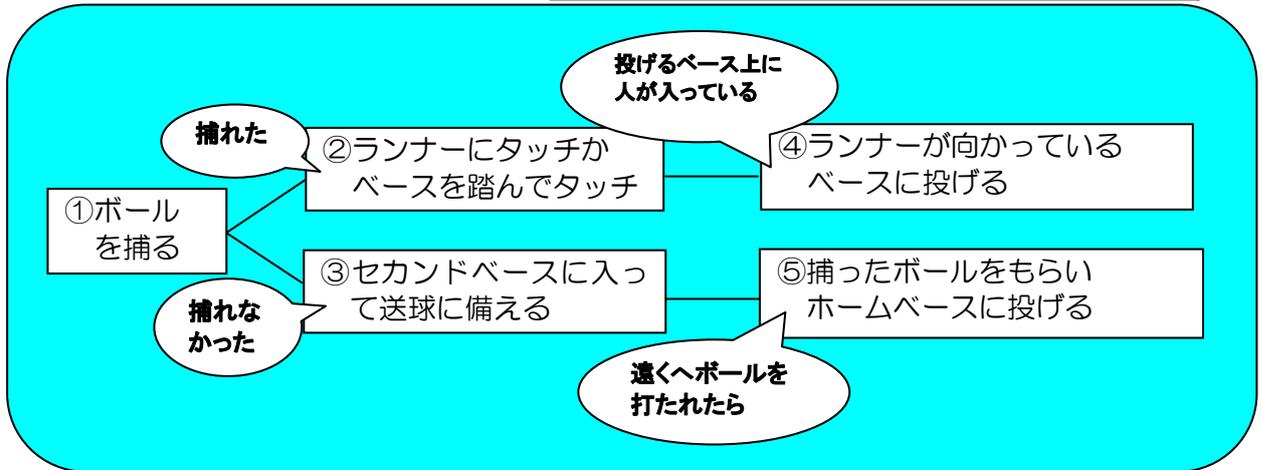
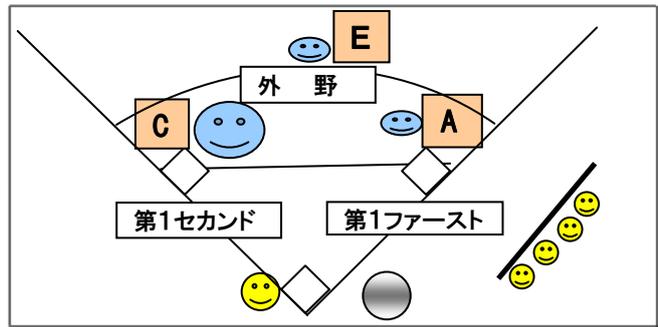
◆第1ファースト A の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③ベースに入ってアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤ホームベースでアウトにする。



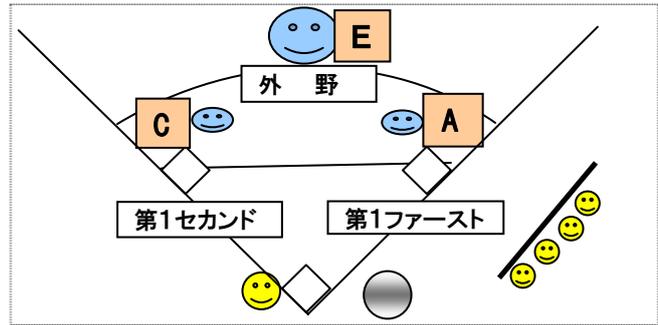
◆第1セカンド C の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ランナーにタッチしてアウトにする。
- ③セカンドベースに入ってタッチアウトにする。
- ④ボールをベースに投げてアウトにする。
- ⑤遠くへ打たれたボールを中継してホームベースでアウトにする。



◆外野 E の役割

- ①ボールを捕ってアウトにする。
- ②ボールをベースに投げてアウトにする。
- ③全体が見えるので、どこに投げたらいいか大きな声で教える。



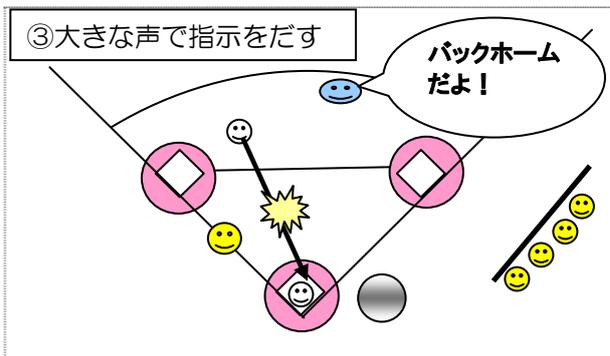
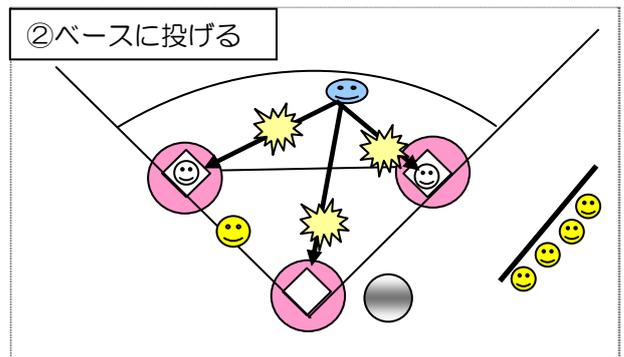
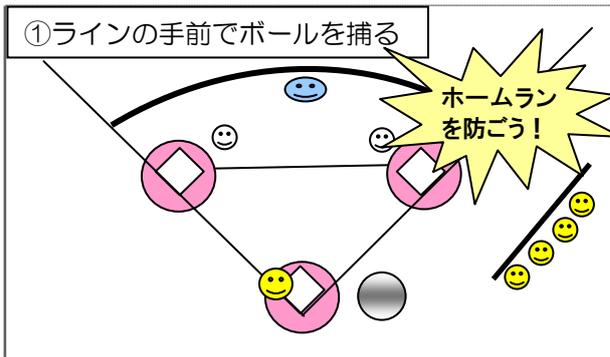
捕れた

①打球がホームランにならないようにラインの手前で捕る

②ランナーが向かっているベースに投げる。

③どこにボールを投げたらいいか大きな声で教える。

内野がボールを捕った



ベースボール型で高まる体力(能力)は？

球技では、それぞれの運動種目によって、筋肉のつきかたや練習の方法が違うように高まる体力も異なります。陸上競技に例えると、100メートルの選手のように短時間でスピードを出しきることと、長距離選手のように長い時間運動を持続するために必要な体力は違いますよね。

では、「ベースボール型」によって高まる体力には主にこういったものがあるのか……。他の「ゴール型」「ネット型」と比較しながら考えましょう。

	「ゴール型」	「ネット型」	「ベースボール型」
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・ハンドボール ・サッカー 	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボール ・卓球 ・テニス ・バドミントン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール
①	巧緻性	巧緻性	巧緻性
②	敏捷性	敏捷性	敏捷性
③	スピード	スピード	スピード
④	瞬発力	瞬発力	瞬発力
⑤	全身持久力	全身持久力	全身持久力
⑥	筋持久力	筋持久力	筋持久力
⑦	筋力	筋力	筋力

巧緻性(こうちせい)

・身体や動きをスムーズに調整して、目的を達成する能力。

敏捷性(びんしょうせい)

・反応の速さや、細やかな方向の変化を素早い動きでこなす能力。

スピード

・速く身体を動かすことができる能力。

瞬発力(しゅんぱつりょく)

・瞬間的に発揮できる手足のばねの力。

全身持久力(全身持久力)

・長時間身体を動かすことのできる能力。

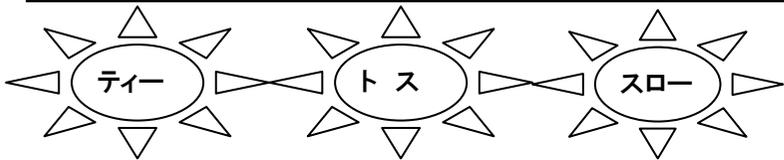
筋持久力(きんじきゅうりょく)

・筋力を長時間発揮できる能力。

筋力

・瞬発的な強さを発揮する能

技術ポイント		スイング選択	スイング選択											
			ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー	ティー
 できたら○を記入しよう。 全部○になり、5本中4本以上打てたら合格！ 次に進む？それとも再度チャレンジする？			トス	トス	トス	トス	トス	トス	トス	トス	トス	トス	トス	
			スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー	スロー
ミニスイング	①スイングが腰の位置からでている													
	②手の甲を上にして構えている													
	③手の甲を正面にして構えている													
	④上体のひねりを使っている													
	⑤水平にバットが振れている													
	⑥手首を返している													
ハーフスイング	①スイングが胸の位置からでている													
	②手の甲を正面に向けて構えている													
	③肘と膝が連動して同時に動いている													
	④水平にバットが振れている													
	⑤手首を返している													
フルスイング	①スイングが肩の位置からでている													
	②手の甲をピッチャーに向けて、耳の位置で構えている													
	③へそをピッチャーむけてバットを振り、頭が残っている													
	④重心移動しバットを振り終えた後も軸がぶれていない													
	⑤水平にバットが振れている													
	⑥手首を返している													



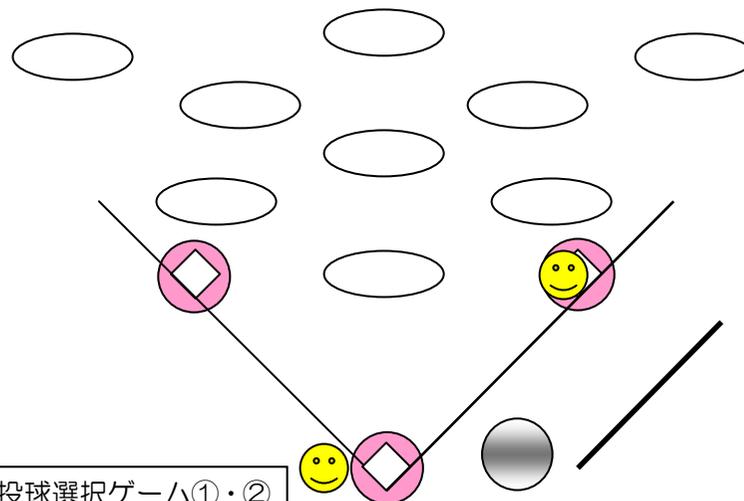
「投球ボール選択ゲーム」ランナー1塁から・・・

- ① チームの打順を決めましょう。ティー→トス→スローなど、同じ投球を選んだ人が続くと、時間が短縮できます。
- 対戦する際には、多いチームの人数に合わせてください。

打順	氏名	打点
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
合計得点		

②ピッチャーを決めます。(打ちやすいボールをお願いします)

③守備位置を決めます。(誰がどここの範囲をカバーするのが作戦)



投球選択ゲーム①・②