

E 球技（ベースボール型：ソフトボール）

1 改訂のポイント

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームができるようにする」ことを、第3学年は、「作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする」ことが求められる。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わうとともに、球技の学習に主体的に取り組み、フェアなプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、技術などの名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

2 運動の特性（ソフトボール）

(1) 一般的特性

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

(ア) バットでボールを打ったり、グローブでボールを捕るなど、道具を効果的に用いてボールを扱う楽しさを味わうことができる。

(イ) 相手チームと攻守を交代しながら、決められた回数での得点を競う楽しさを味わうことができる。

イ 構造的特性（運動の技術的構造に着目）

(ア) 「投げる」・「打つ」・「捕る」・「走る」といった様々な運動要素が必要とされる競技である。

(イ) ゴール型やネット型の競技のように、ボール自体が得点の要素となっているのではなく、攻撃側の人間が、あらかじめ置かれた一塁ベース・二塁ベース・三塁ベースを規定通りに周り、ホームベースと呼ばれる部分を「踏む」ことによって得点となる。守備側はボールを使ってその行為を妨げる（捕球やタグ）。

ウ 効果的特性（運動の身体的効果に着目）

(ア) 筋力・筋持久力・瞬発力・敏捷性などを高めることができる。

(イ) ポジションによって果たす役割が違ったり、自分の打順では自分が責任を持って作戦を遂行しなければならないため、自己の役割の自覚してその責任を果たそうとする姿勢を養うことができる。

(2) 生徒からみた特性

ア 初期段階の試合では、生徒の技術や知識が未熟であるうちは、例えば投手の投げたボールを打者が打てず、守備側の運動量が極端になくなってしまったり、生徒全体も面白みを欠いて雰囲気も暗くなってしまったりする。

→ 基本となる「投手対打者」の部分工夫して、例えばティーなどを利用して、打者側主体でルールを設定するなどの工夫をする。

イ 慣れない生徒や初めて行う生徒にとっては、ルールは比較的難しい。

ウ 専門性が高く、得意な生徒と不得意や不慣れな生徒との差が激しくなる。

エ 「捕る」、「打つ」といった技術については、経験を積んでいくに従って上達が見られるため、興味をより示すようになる。特に「打つ」ことに関しては、経験したことのない生徒にとっては「楽しい」と感じることが多い。

オ 攻撃側に関しては、投手との一対一が基本になっていることと、打順によって全員にほぼ均等に攻撃機会があるため、どの生徒にもチームメートに注目や期待をされる瞬間が訪れる。それによって、どの生

徒にもヒーローやヒロインになれる可能性も出てくる反面、チャンスで凡退してしまったりして敗戦してしまったりした場合、責任の所在がはっきりしてしまう。

(3) 競技の歴史等

ソフトボールは、1887年にアメリカのシカゴで室内ベースボールとして、ジョージ・ハンコックによって考案された。冬季のインドアベースボールとして親しまれていたが、1920年頃から屋外スポーツとして、愛好者が急速に増加した。我が国には、1921年、大谷武一により紹介された。そして1949年、軟式野球連盟から独立して日本ソフトボール協会が発足し、ファーストピッチソフトボールが普及するようになってきた。

3 評価規準【第1学年】

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめ「1」の 評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアなプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 フェアなプレイを大切にしようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切な関わり方を見付けている。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 球技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ベースボール型では、攻防を展開するための安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

学習活動に即した評価規準

	<p>①仲間と共に協力しながら活動し、ソフトボールの楽しさや喜びを自主的に味わおうとしている。 (観察)</p> <p>②練習や試合等で仲間の指示や審判の判定に公正な態度で取り組もうとしている。 (観察)</p> <p>③練習や試合においてチーム内での自己の役割を責任をもって果たそうとしている。 (観察)</p> <p>④戦術や仲間へのアドバイスを自主的に行おうとしている。 (観察・学習カード)</p> <p>⑤練習や試合の場面で、周囲の状況や仲間の体調に応じて活動し、安全を確保している。 (観察)</p>	<p>①相手チーム、自分のチームの特徴を把握し、打順・守備位置等作戦を選択している。 (観察・学習カード)</p> <p>②個人やチームの課題を見付け練習方法を工夫している。 (観察・学習カード)</p> <p>③チームの話し合いの中でお互いに意見を出し合い、ひとつの方向性を見付けている。 (観察)</p> <p>④お互いの体力や体調の現状に応じて、適切な練習方法を選択している。 (観察)</p> <p>⑤自分の力を知り、それに応じた役割に取り組んでいる。 (観察)</p>	<p>①高さ・コースや試合の状況に合わせた打撃ができる。 (観察)</p> <p>②打球や状況に応じた走塁ができる。 (観察)</p> <p>③捕球から送球まで一連の動作で行うことができる。 (観察)</p> <p>④仲間と連携した守備を行うことができる。 (観察)</p>	<p>①技術の名称や行い方について学習した具体例を挙げている。 (学習カード・発言)</p> <p>②ソフトボールの学習に関連した体力の高め方について具体例を挙げている。 (学習カード)</p> <p>③仲間同士で運動観察を行う際の技術ポイントを言ったり、書き出したりしている。 (学習カード・発言)</p> <p>④ソフトボールのルールについて理解し、ゲームの状況に応じた正しい判断を言ったり、書き出したりしている。 (観察・発言)</p>
--	--	---	---	---

4 単元計画例【第1学年】

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
学習の流れ	オリエンテーション・既習	共通メニュー(準備運動、補強運動、今日の学習内容の確認)体づくり運動の活用																			
	既習の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認	ボール操作の確認
技能	既習のボール操作	安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などを用いて、攻防を展開する。																			
	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕る 投げる腕を後方に引きながら足を踏み出して大きな動作でボールを狙った 																			
指導と評価の機会	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 捕球しやすい守備位置に繰り返し立ち準備姿勢をとること。 ポジションの役割に応じて 																			
	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 打球の状況に応じて 打球の状況に応じて 																			
知識・理解	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 投球方向と平行に立ち、バットを構える 地面と水平になるようにバットを振りぬく 																			
	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 全力で走りながら、タイミングを合わせて塁を駆け抜けること。 減速したり反転したりし 																			
思考・判断	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 健康・安全の確保 公正な態度 仲間へのアドバイス 自己の役割の責任 																			
	既習のボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 体力の高め方 技術の名称・課題解決の方法 運動観察のポイント 作戦や練習方法の選択・工夫 自分の力に応じた役割への取り組み 話し合いでの関わり方 																			

5 指導系統

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
バット操作	<ul style="list-style-type: none"> 止まったボール、易しいボールを打つ 	<ul style="list-style-type: none"> 肩越しでのバットの構え 水平になるようなスイング タイミングを合わせた打撃 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の軸を安定させたスイング 高さやコースへのタイミング ねらった方向への打ち返し 	<ul style="list-style-type: none"> 身体全体を使ったスイング スピードの変化へのタイミング 打ちやすいボールでの打撃 勢いを押さえたバント
ボール操作	<ul style="list-style-type: none"> 移動を伴う捕球 オーバーハンドスロー 	<ul style="list-style-type: none"> ゆるい打球に対応した捕球 大きな動作での送球 正面の送球を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 最短距離で移動した捕球 一連の動きでの送球 タイミングよく送球を受けたり中継したりする 	<ul style="list-style-type: none"> タイミングを合わせた捕球 味方の動きに合わせた送球 次の送球をしやすいボールの捕球や走者の状況に応じた中継 コースや高さをコントロールした投球
ボールを持たないときの動き	<ul style="list-style-type: none"> 簡易化されたゲームでの状況に応じた走塁 	<ul style="list-style-type: none"> 全力疾走での塁への駆け抜け 減速、反転による塁上での停止 	<ul style="list-style-type: none"> 円を描く走塁 打球に応じた進塁 	<ul style="list-style-type: none"> タッチアップの動き 仲間の走者の動きに合わせた進塁や帰塁
		<ul style="list-style-type: none"> 守備位置での準備姿勢 ポジションごとの基本的な動き 	<ul style="list-style-type: none"> 進塁先のベースカバー 中継プレイに備える動き ダブルプレイに備える動き 	<ul style="list-style-type: none"> 状況に応じた守備位置に立つ 中継位置への最短距離の動き 仲間の後方に回り込む動き

6 学習の展開

(1) 授業展開例【第1学年】

- ア 目標 【技能】自分の狙った方向に打球を打つことができる。
【態度】仲間との連帯感を高めて気持ち良く活動することができる。
【知識・思考・判断】狙った方向へ打球を打つためのポイントを具体的に挙げるすることができる。

イ 展開 (11時間目/20時間)

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○)・評価 (☆)	準備物
はじめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○集合・挨拶を行う。 ○準備体操 ・リーダーを中心に、準備体操を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生徒個々の健康状態を把握する。 ○見学者がいる場合は、可能な学習や役割等がわかるように支援する。 ○各種体操種目の目的を理解し、正確に体を動かすように指導する。 	
		<ul style="list-style-type: none"> ○本時のねらいと評価項目を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 本時のねらい 狙った方向へ打球を打てるようにする。 </div>		ソフトボール用具一

<p>な か 分</p>	<p>30</p>	<p>○自分の狙った方向に打球を打つことを身に付けるための練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5人組に分かれる。 ・ピッチャー、キャッチャー（打者から離れて球拾いでよい）、バッター、守備者二人（打者から見て右と左に一人ずつ）に分かれる。 ・投手が正面から投げたボールを、バッターは右側の守備者と左側守備者を交互に狙って打つ。 <p>○実際に練習を行ってみて、気付いたこと、感じたことを発表する。</p> <p><期待される回答></p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り出すタイミング（時間）を変えると打球方向が変わる。 ・打つポイントを前後で変えてみると、打球方向が変わる。 <p>○技術のポイントについて理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術のポイントの説明を聞く。 <p>○技術のポイントを意識して、もう一度先ほどと同様の練習を行う。うまくできる者に対しては、守備者が場所を移動するなどして、難易度を上げる。</p> <p>○簡易ゲーム「野球盤」を行う。</p> <p><方法・ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・5人組（6人組）で他チームと対戦する。 ・自チームの投手の投げたボールを、決められたエリア内にいる味方の守備者 	<p>○クラスのリーダーを中心に、すみやかにグループ分けができるようにする。</p> <p>○話し合いでの決めごとを明確に示し、スムーズに話し合いが進むように指導する。</p> <p>○予想される事故についてあらかじめ例示し、安全面の配慮について考えることができるようにする。</p> <p>○狙った方向へ打球を打つためには何を意識すればよいか、考えながら練習を行うように指導する。</p> <p>○引っ張り方向で打つためには、前のポイントで、流し方向へ打つためには、より後ろのポイントで打つことを助言する。</p> <p>○引っ張り方向へ打つためには、振り出すタイミングを早め、流し方向へ打つためには、振り出すタイミングを遅らせることを助言する。</p> <p>○バットコントロールをよくする、特に流し方向へ打つためには、肘と手首を緩めてバットを柔らかく振れるようにすることを助言する。</p> <p>○ボールとバットが当たる瞬間をしっかりと見る。</p> <p>☆【関・意・態】④（観察・学習カード） 「努力を要する生徒」に対し、技術的に見るポイントをもう一度指摘したり、仲間に対して助言すること自体を促したりする。</p> <p>○クラスのリーダーを中心に、すみやかにグループ分けができるようにする。</p> <p>○話し合いでの決めごとを明確に示し、スムーズに話し合いが進むように指導する。</p>	<p>式</p>
----------------------	-----------	--	---	----------

		<p>目掛けて打つ。(相手チームはボール拾いなど、工夫する)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エリア内から出ずに、味方の守備者がボールを捕ることができればポイント。 ・ 狙うのが難しいエリアは高得点 ・ 一人が打ち終わったら、相手チームと交代する。 ・ 一人3球で交代、というように、球数を決めておく。全員が打ち、その総得点で勝敗を決める。 <p>(工夫するポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エリアの大きさ (エリアが狭いほど、難易度が上がる) ・ エリアの距離 (内野より、外野のほうが難しい) ・ 打球の質 (フライやライナーで守備者が捕れば、得点を倍にするなどの工夫。守備者の練習にもなる。) ・ マイナスポイントエリアを作る (相手チームの守備者をつける。) 	<p>○巡回をしながら、安全の確認を行う。</p> <p>○ゲームの内容を見ながら、難易度を上げたり下げたりするなどの助言を行う。場合によっては、全体で難易度を上げたり、ルールを変更するなどの工夫をして、飽きさせないようにする。</p>	
まとめ	10分	<p>○整理運動・用具の片づけを行う</p> <p>○本時のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の成果や課題の確認を行う。 <p>○教師の評価を聞く。</p>	<p>○生徒の様子を見て、体調の確認をする。</p> <p>○本時の評価を行う。</p> <p>○学習カード記入の要点を説明し、提出するように指導する。</p> <p>☆【知・理】① (学習カード・発言) 「努力を要する生徒」に対して授業中に聞いた「キーワード」を具体的に書き出すなどのアドバイスをする。授業への取り組み自体も見直すように指導する。</p>	学習カード

(2) 思考力・判断力・表現力等をはぐくむ学習例

内容	技能、知識・理解、思考・判断の学習	
ボール操作 ①	<p>ねらい：最短距離で移動した捕球</p> <p>発問： ノーバウンドでぎりぎりボールを捕れる人と、捕れないでバウンドさせてしまう人とは、何が違うのでしょうか？</p>	<p>期待したい回答： 一直線に打球に行っている、ボールが来る前にすぐに動きやすい準備ができてい、動きやすい姿勢でかまえている、打球の判断（前に行く、後ろに行く）が良い、難しい姿勢でもボールを取れるクラブ捌きができてい（クラブハンドリング）</p>
<p>回答を導く手立て： 二人組（もしくはグループ）で、お互いに（交代で）正面を向いた状態でフライを投げる。</p> <p>レベル①：強さ、方向をあらかじめ伝えて行う。 レベル②：方向のみ伝え、投げる強さは変える。 レベル③：強さ、方向ともに変化させる。 レベル④：後ろを向いた状態から、合図で前を向くと同時にボールを投げる。</p> <p><簡易ゲーム> ・「遠方キャッチ」：二人組で、片方の生徒が投げたボールをパートナーができるだけ遠くで捕るのを競うゲーム。遠くに投げられる生徒に代表して投げさせて、個人戦にしてもよい。自分が取れそうなポイントをパートナーに申告して、そこに投げてもらおうなど、パートナーとのコミュニケーションも大事な要素である。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="300 1084 399 1361"> <p>5点3点</p> </div> <div data-bbox="432 1084 820 1361"> <p>スタートライン</p> <p>3点5点10点</p> </div> <div data-bbox="858 1249 1378 1323"> <p>※ 実施者は、投げ手にだいたいどのくらいにチャレンジするか自己申告する。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>ここから投げる</p> </div> <p>「エリアディフェンス」：3人～4人組で1チームを形成する。あらかじめ用意したエリア内に守備側チームが入る。攻撃チームの投げたボールを守備側チームが地面に着く前にノーバウンドでキャッチすることによって得点を防ぐ。地面にバウンドした場合、その地域に記されている得点が攻撃側の得点となる。 ※ 投能力の乏しい女子生徒では、展開が難しいと思われる。</p> <p>(注意点) 攻撃側が投げるボールがライナー性にならないように、以下の工夫をする。 ・攻撃側が投げる場所とディフェンスエリアの距離を離す。 ・攻撃側が投げるボールの高さの最高到達点の目安（木や校舎の二階など）を決める。</p>		
<p>ねらい：狙った方向へステップを踏みながら無駄のない一連の動きでボールを投げる。</p>		

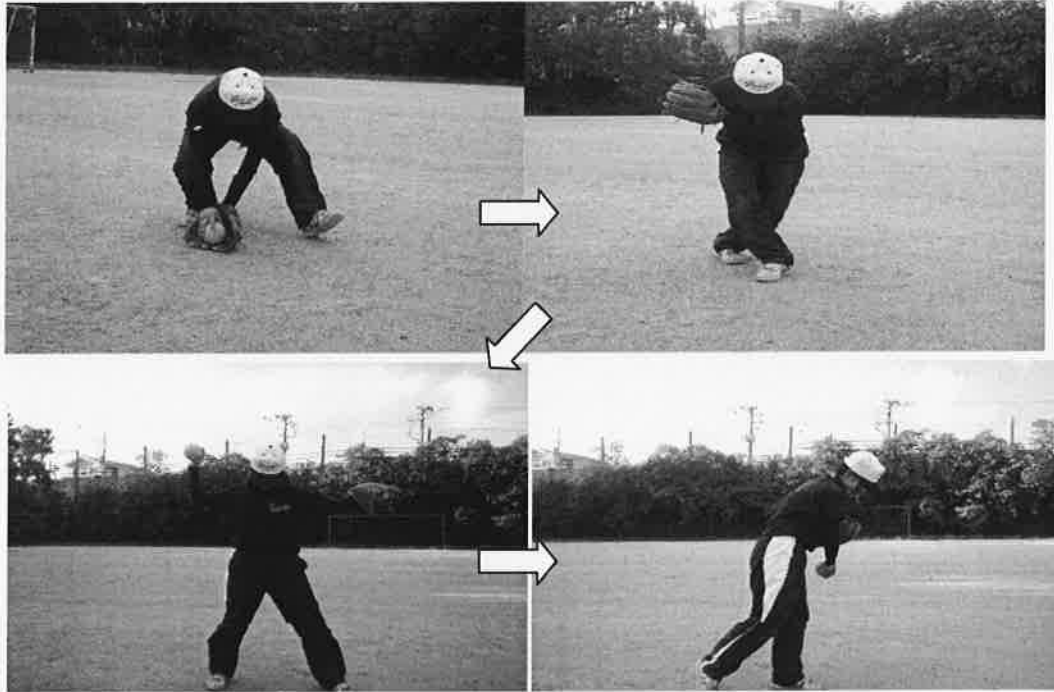
発問：
捕球から送球までをスムーズに行うには、どうしたらよいのだろうか？

期待したい回答：
・ステップでリズムを作る、リズムよく投げる。

回答を導く手立て：

以下の①と②の両方でボールを送球させ、その違いについて考察する。

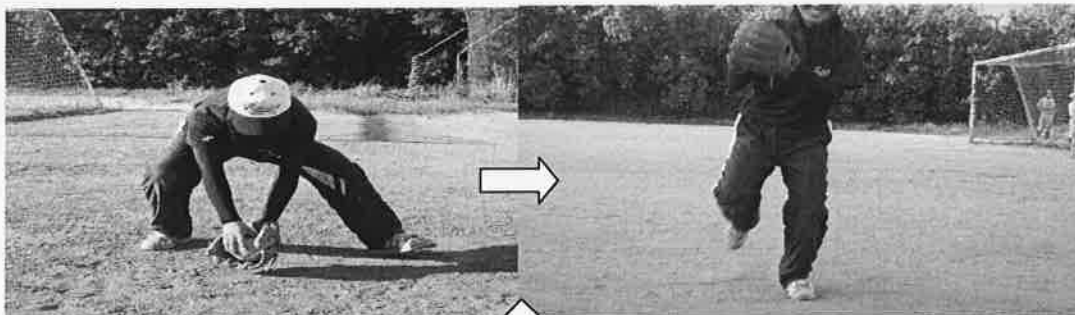
①止まった状態でボールを捕球し、そこから歩いて（右投げなら右足→左足の順に足を出して）ボールを投げてみる（左足がつくと同時にボールを投げる）



②左足を出しながらボールを捕球し（できれば左足の前で）、その左足でジャンプをして、右足→左足と着地する。左足がつくと同時にボールを投げる。リズム的には「ポン・ポ・ポン（左でジャンプ・右・左）」

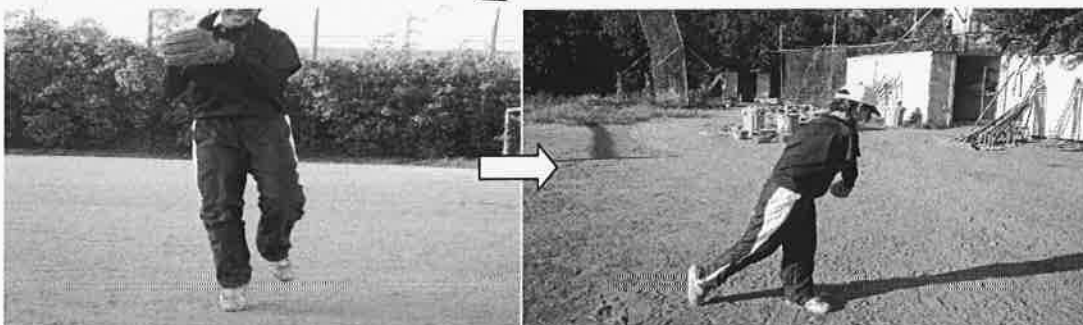
（捕球）

（ポン）



（ポ）

（ポン）



<つまづき>

①リズムよく投げられない

- リズム感を妨げる要因はどこにあるのか? → ボールを耳の横に持ってくるのが遅い
- 「ポン・ポ・ポン」の「ポ」の時には、耳の横に持ってきておく。

良くない「ポ」の形



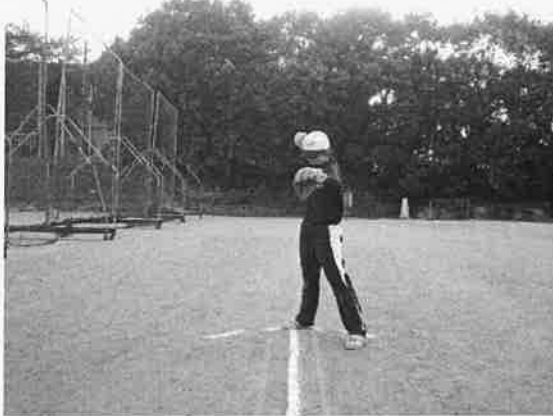
良い「ポ」の形



②コントロールが悪い

- 投げたい方向に身体が垂直に向いていない。
- 軸足の向きを垂直にし、両肩を結ぶ線が投げたい方向に向くように意識する。

悪い例



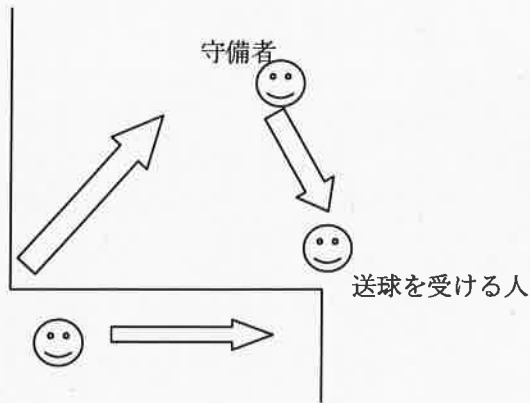
良い例



<簡易ゲーム>

「ランナーと競争」

- ルール：①攻撃側は、守備者の正面にボールを転がす。(捕りやすいボール)
②攻撃側は、守備者が捕球すると同時に一塁ベースに走りだす。
③守備者は、攻撃側が一塁ベースに到達するよりも早く一塁へ(もしくは指定された場所へ)送球する。送球よりも早くラインを越えたら攻撃側の得点。攻撃側が全員実施したら守備側と攻守を交代する。チームで得点を競う。



攻撃者

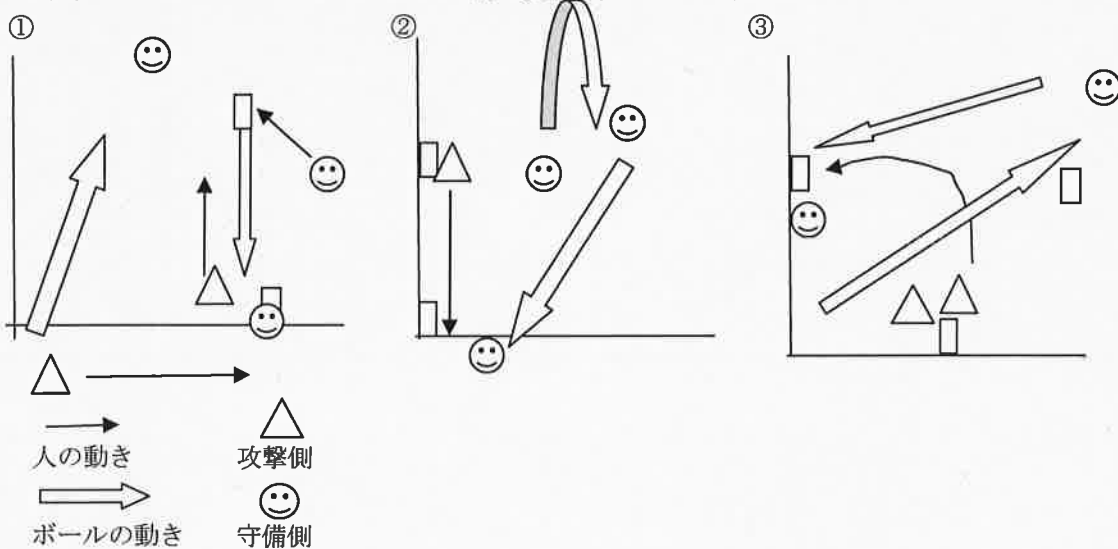
※ボールを守備者に転がして、キャッチした瞬間にスタート

(難易度の変化)

- ・ランナーの走りだすタイミングを早くする。(取る直前、投げたらすぐ走る…)
- ・守備者の場所を変える。(一塁ベースから遠くする)

(発展)

- ・攻撃側は一塁ランナーをつけて、6-4-3のダブルプレイ
- ・外野フライからのタッチアップでランナーと競争
- ・外野へのゴロでランナーは1塁から3塁へ進塁し、送球と競争



ねらい：スムーズな中継プレーをする。

発問：

効率よくボールを中継するためには、どのようなことに気をつければよいのだろうか？

期待したい回答：

- ・一直線に並ぶ
- ・投げ手に合わせて適当な距離を選択し並んでいる。
- ・投げたい方向へバックステップしながら受けて投げている。

回答を導く手立て：

①4人組を作り、チーム対抗で長い距離を中継プレイする。中に入る二人の位置関係について工夫するように伝える。

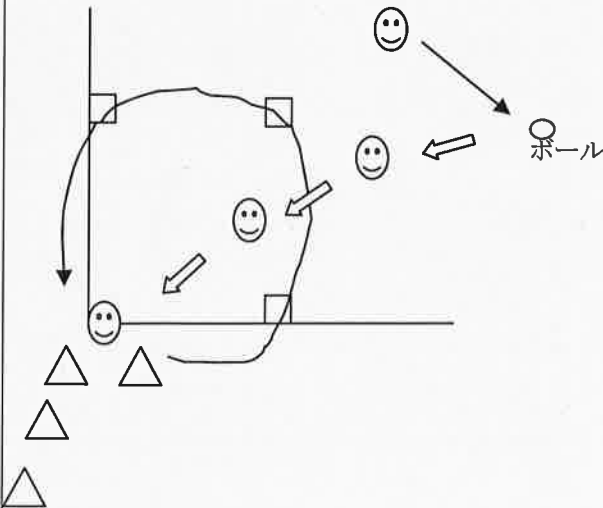
②中継プレイが速い組とそうでない組の違いを考察させる。

→ 一人ひとりのボールを持っている時間の違い（上手な組はボールを持っている時間が短い）
＝握りかえ、コンパクトなフォーム

→ 強く、正確なボールを投げている = 前回のステップと、早く近くに行き、もらうときにはバックステップができています。

(簡易ゲーム)

攻撃側4人、守備側4人。合図で、守備側はあらかじめ遠くに置かれたボールを捕りに行って、攻撃側のランナーがホームインするよりも早くボールをホームベースにつなぐ。攻撃側は、合図と同時にまず一人目のランナーが走りだし、ホームベース（スタート地点）→一塁ベース→二塁ベース→三塁ベースと踏んで、ホームベースを目指す。以下、前のランナーが一塁ベースを踏んだらスタート。ホームベースでは、タッチプレーではなく、タイミングでアウト、セーフを決める。ホームベースを踏んだランナーの数だけ得点になる。



(難易度の変化)

- ・ランナーのスタートするタイミングを早くする。
- ・ボールを拾う場所を遠くする。

(発展)

- ・打者に味方がトスしたボールを打たせて、打者走者と守備側の競争（守備はできるだけホームベースに近いところで捕りたいから、守備側の意識も上がる）

ねらい：スピードを落とさない円を描くような走塁

発問：

スピードを落とさないで走塁するには、どうしたらよいだろうか？

期待したい回答：

・ベースに触塁する前にあらかじめ膨らむ、ベースの内側を踏む。

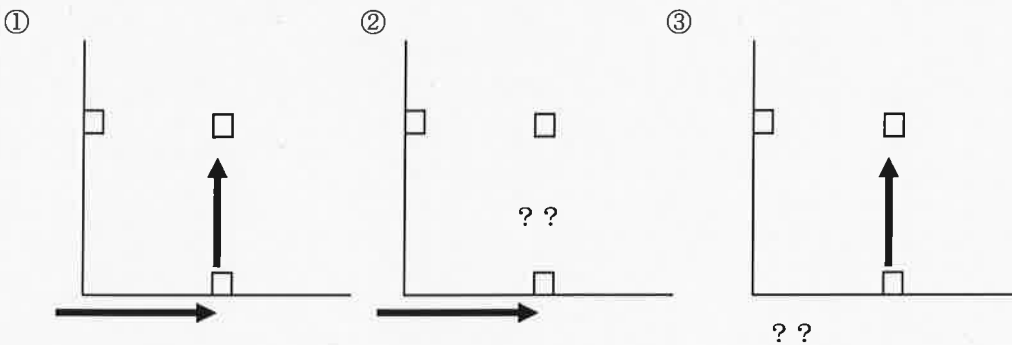
回答を導く手立て：

一塁ベース、二塁ベースを用意し、ホームベースの位置から二塁まで走り、実際にタイムを計る。もしくは、「走りやすさ」を聞いてみる。

走路を以下の4つで行ってみる。

- ①ホームから一塁、一塁から二塁ともに塁線（ベースとベースを結ぶ直線）上を走る
- ②ホームから一塁は必ず塁線上、その後は自由
- ③一塁から二塁は必ず塁線上、その前は自由
- ④自分で一番早く走れそうな走路

※各ケースで「ベースを踏む位置」や「体の角度」についても考えさせながら行う。



ねらい：体の軸を安定させてのスイング

発問：

腕・腰・下半身をそれぞれどのように使えば、バットのヘッドが速く振れるだろうか？

期待したい回答：

全身や、腕・手首、肘の力を抜いて緩めること
ひざを曲げて、下半身主導でスイングすること
軸足をしっかりと回すこと（親指の付け根を軸に回す意識）

回答を導く手立て：

以下の二つの方法で、実際にバットを振ってみよう。

- ①腕に力を（意識を）入れ、腕の力で振ってみる。（力を入れる、強く握る）
- ②バットを肩に担ぎ、腕の力を抜き、肘の力も抜き、膝を曲げ、足と腰でバットを振るイメージで、軸足をしっかりと回して振ってみる。（バットは肩に担ぎ、遠くに投げるようなイメージ）

（簡易ゲーム、その後の練習）

全身を使って、遠くにボールを飛ばすことを考えた練習やゲームをする。（遠くに飛ばすほど得点が高くなるようなゲームなど）

ねらい：「高さ」や「コース」に対応する

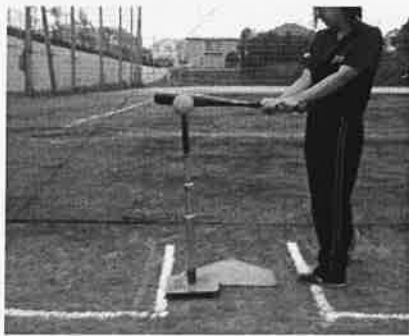
発問：コース（内角や外角）をうまく打つには、どうしたらよいだろうか？

期待したい回答：

- ・距離の違いを感じる
- ・ひじをたたんで距離を短くする（内角）
- ・踏み込んで距離を長くする（外角）

回答を導く手立て：実際に打ってみる

①ティースタンド



②前から投げる（投手に当たらないようにネットを立てて）



③ネットの前に立ち、スイングをする



<p>(気づき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インコース → つまる (グリップ部分に当たる) → 距離を縮める=肘をゆるめる、たたむ ・アウトコース → 届かない→ 距離を延ばす=踏み込む 	
<p>ねらい：狙った方向に打つ</p>	
<p>発問：自分の狙った方向へ打つには、どうしたらよいだろうか？</p>	<p>期待したい回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打つポイント（前後）を変える、タイミングを変える、肘をたたむ
<p>回答を導く手立て：</p> <p>正面からの投球を実際に打つ。自分で狙う場所を指定し、もしくは他の生徒に指定してもらい、その場所にいる生徒を狙って打撃を行う。</p> <p>(簡易ゲーム)</p> <p>「野球盤」：自チームの選手を守備位置につける。各守備者はあらかじめ決められた範囲からでることができない。味方の投手が投げたボールを（味方が投げるので、狙いやすいところに投げてもらえる）、守備者が捕れる範囲を狙って打つ。守備者がエリアから出ずに打球をキャッチできたらポイント。各チームでポイントを競う。</p>	
<p>ねらい：走者の進む塁に動く・中継プレイに備える・ダブルプレイに備える</p>	
<p>発問：</p> <p>守備側は、打球に対して捕って投げる人以外は、どんな動きをすればいいだろうか？</p>	<p>期待したい回答：</p> <p>中継プレイに入る、ベースカバーに入る</p>
<p>回答を導く手立て：</p> <p>ケースバッティング</p> <p>守備側は、実際のポジション（序盤はピッチャー無しでもよい）につき、攻撃側が実際に打撃と走塁を行う。（攻撃側の味方による緩いトス、もしくはスタンドティーを使用する。）それに守備側は対応する。様々なケースを作り、発展させていく。事前にアウトの取り方は確認しておく。</p> <p>ケース1…ランナー無 ケース2…ランナー1塁 ケース3…ランナー1・2塁</p> <p>(発展)</p> <p>1、ケースの変更（ランナーやアウトカウント）</p> <p>①フォースプレーでない状況…ランナー2塁、ランナー3塁、2・3塁 ②フォースプレーとタッチプレーが混在している状況…1・3塁</p> <p>2、実際に投手に投げさせる。</p> <p>3、実際の試合形式（3アウトや2アウトで交代。状況の継続。）</p>	

7 安全への配慮

予想される事故	事故防止の対応
<p><ボール（送球・打球）に関する事故></p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組キャッチボール中、隣の組の投げたボールが飛んでくる ・試合中、打者の打った打球が投手に当たる。 ・何組かに分かれたバッティング練習中、隣の組の打球が当たる。 ・試合中、ファールボールが攻撃待機中の生徒や、捕手に当たってしまう。 ・ボールを踏みつけての捻挫など 	<ul style="list-style-type: none"> ・各組間を十分あける。 ・キャッチボールを行う向きを統一する。 ・投手板からホームベースまでの距離を近づけすぎない。 ・チーム内での投手の選出について、「安全な距離」で「ストライク」が投げられる者を選出するようにアドバイスを行う。 ・投手の前にネット等を置いた形で試合をするなど、工夫をする。 ・打球方向を考えた練習場所の設定を行う。ファールボールが飛んでこない安全な場所に、攻撃待機中の者が待機する場所を作る。 ・捕手は必ずキャッチャーマスクを使用するように指導する。かつ、ホームベースや打者に近づきすぎないように、指導・確認する。もしくは、目安の場所を設定する。 ・捕手を置かずに、ネットなどを置いて対応する。 ・ボールが散乱していない状況を作るように心掛ける。 ・プレイしている場所にボールが転がって行ったら、声をかけて注意を促すような習慣をつけさせる。
<p><バット（スイング中・スイング後）に関する事故の防止について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・素振りやティーバッティングの際に、バットが他人に当たってしまう。 ・何組かに分かれたバッティング練習中、自分の組の打球を捕りに行った者が、他の組のバッターの振ったバットに当たる。 ・試合中、打撃直後に打者がバットを離れてしまい、バットが捕手に直撃してしまう。 ・打撃中、打者の手からバットが離れてしまい、投手や攻撃待機中の者に当たってしまう。 ・走者や守備者、次打者が前の打者の使用したバットを踏みつけて、捻挫等をしてしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バットの取り扱いについて、使用する際は十分周囲に注意を払うように指導する。 ・バットを使用する授業内容の際は、各組間を十分にあける。 ・打球が飛ぶ方向にはバットの使用者がいないように場所の設定、向きの設定を行う。 ・打撃後、バットを持って走る、もしくはバットを置く場所をあらかじめ指定して試合を始める。 ・捕手は、打者に近づきすぎないようにする。もしくは、ネットなど代わりのもので対応する。 ・前述の「試合中、打者の打った打球が投手に当たる」と同様の対策をとる。 ・攻撃チームの待機場所を、プレイしている場所から十分に離す。 ・前の打者の打撃完了後、試合のプレイを妨げないように、次打者が使用後のバットを速やかに撤去するように指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・内野手の送球を受けようとする一塁手と、打者走者が接触する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストベースはダブルベースを使用する。ない場合は、ベースを二枚並べて対応する。 ・一塁手はベースの角を踏んで送球を受けるように指導する。

8 参考

(1) 学習カード (知識・理解読取用)

<p>体育学習カード</p> <p>(種目名: _____)</p> <p>1年 組 番 氏名 _____</p>	
<p>月 日 ()</p>	
<p>本日の目標</p>	
<p>学習した内容 (技術の名称やその行い方、目標を達成するためのポイントなど)</p>	
<p>気付いたこと・考えたこと 工夫したことなど</p>	
<p>月 日 ()</p>	
<p>本日の目標</p>	
<p>学習した内容 (技術の名称やその行い方、目標を達成するためのポイントなど)</p>	
<p>気付いたこと・考えたこと 工夫したことなど</p>	
<p>月 日 ()</p>	
<p>本日の目標</p>	
<p>学習した内容 (技術の名称やその行い方、目標を達成するためのポイントなど)</p>	
<p>気付いたこと・考えたこと 工夫したことなど</p>	

(2) 学習カード (思考判断読取・グループ用)

月 日	本日の対戦チーム	班		
攻撃のポイント 具体的な作戦や戦術				
守備のポイント 具体的な作戦や戦術				
チーム練習の具体的な内容				
打順	メンバー	ポジション	試合結果	対 で (勝ち・負け・引き分け)
1			<本日の反省と次回への課題>	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

(3) 学習カード (思考判断読取・個人用)

ソフトボール 個人学習カード

1年 組 番 氏名 _____

月 日 ()

攻撃面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

守備面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

月 日 ()

攻撃面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

守備面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

月 日 ()

攻撃面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

守備面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

月 日 ()

攻撃面の反省・課題
課題解決のための具体的方策

守備面の反省・課題
課題解決のための具体的方策