

6 指導資料

(1) 学習カード (第1学年及び第2学年用)

<グループ用>

今日の目標	
今日のチーム練習	試合のフォーメーション
試合の結果とチームの反省	個人の反省 (打順順に記入)
<p>「 _____ 」に</p> <p>_____ 対 _____ で</p> <p>良かった点</p> <p>悪かった点</p> <p>今日のMVP (その理由も)</p>	

<個人用>

<p> / () 対戦相手 _____ に _____ 対 _____ で</p>
<p>攻撃面の反省</p> <p>-----</p>
<p>守備面の反省</p> <p>-----</p>

(2) 教材・教具の工夫

＜場・用具の工夫について＞

- ・プラスチックバット，専用ボール（ソフトフォームボール）を使用する。→【写真3】
（ベース，ベース間隔はソフトボールと同じ。）
- ・一般の野球でいう「投手」が立つ位置に「アウトゾーン（半径2メートルの円）」を作る。→【写真1】
- ・ホームを中心に半径4mの4分円をフェアゾーンに描き，この部分を越えない打球はファールボールとする。（キックベースの要領）→【写真1】
- ・他は一般の野球やソフトボールと同じようにバッターボックスのラインを引き，そのルールを適用する。
→【写真1】

(3) ゲームの工夫

＜ゲームのルール（特別ルール）について＞

- ・1チームは6～7人とし，男女混合がおもしろい。対戦チームの人数はできるだけそろえるが，異なる場合は攻撃時の打者数を合わせる（少ないチームは交代で誰かが2回打つなど）。
- ・全員が打ったら攻守を交代する（チェンジ）。従ってアウトカウントは存在しない。時間制でゲームが進められる（およそ3，4回が目安となる）。
- ・四死球はない。
- ・打者のゴロ打球を野手が捕球し，アウトゾーンにボールを送球し，味方が保持すれば打者はアウトとする（一般の野球でいう1塁ベースの役割をアウトゾーンも行う）。また，アウトゾーンでのアウトの成立は同時にタイムがかかる（1塁ベースでのアウトはこの限りではない）。従って例えば打者1塁で，打者が3塁ゴロの場合，1塁走者の2塁触塁よりもアウトゾーンへの送球による打者走者がアウトになるのが早かった場合，1塁走者は1塁へ戻される。逆の場合は打者走者がアウトでも，1塁走者の2塁進塁は認められる。→【写真2，4，6】
- ・トスを上げる者は味方である（一般野球でいう投手・捕手は存在しない）。→【写真5】
- ・1塁ベース上での打者走者のアウトも通常の野球と同じように行われる。ダブルプレーもあり。
- ・盗塁はしてはいけない。走者のスタートはボールがトスされてから行う。
- ・ボールを投げ当ててはいけない。
- ・片手でバット操作をしてはいけない。
- ・審判はいないので，自分たちのセルフジャッジでゲームを進める。微妙な判定については両チームで競技し決定する。ルール上の疑義に対しては教師が適切なアドバイスを与える。

※ より正規の用具・ルール・ゲームの様相に近づけるために・・・

（簡易ルール）

- ・無死1，2塁から（タイブレーク方式）
- ・投手は攻撃側から
（3球以内に打つ，打たなければバッターアウト，ファールは継続可）
- ・捕手はつけない（後ろでボール拾い，ホームへの送球のキャッチ）
- ・W・P（ワイルド・ピッチ），P・B（パス・ボール）なし，盗塁なし
- ・フォースアウト（タッチでもよい）

○試合になると運動量の確保，試合の進行が遅いのが課題になる。そこで上記のルールで実施すると・・・

- ・初めからランナーがいることで打者も入れて3人が走る。
- ・味方から投手を出すことで初球攻撃が多くなりスピーディーになる。
- ・どこの塁でもアウトを捕ることができる。
- ・打てなくてもランナーができる。
- ・ベンチで休んでる人が少ない。（打者，次打者，投手，ランナー二人，ランナーコーチ2人の計7名）

○簡易ゲームの導入としては，これを基本に実態，ねらいに合わせて工夫する。

- ・ポイント制ゲーム
ヒット：1点　2塁打：2点　3塁打：3点　本塁打：5点
- ・スローピッチゲーム
デッドボールなし　盗塁なし
- ・アウトカウントの工夫

- 2アウト交代
- 3アウト交代
- 全員打ったら交代
- ・ランナー付きゲーム（7通り）

1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回
1塁	2塁	3塁	1・2塁	2・3塁	1・3塁	満塁
- ・塁間の距離の工夫

14m	・	16m	・	18m
-----	---	-----	---	-----

(4) 個人技能を向上させるための練習方法

〈バット操作〉

- ①体の軸を安定させたスイング，高さやコースに合わせたスイング
置きティー → ティーボール（簡易ゲーム）
- ②トスしたボールを打つ
- ③ねらった方向への打ち返し
 - ノックする（自分でトスアップし打つ，他は打球に対する守備練習）
 - 1ヶ所バッティング → 簡易ゲーム
 - ・右方向，左方向，野手のいないところ等
 - ・10球中何本
 - ・連続何本
 - ・コーンに当てたらポイント

〈ボール操作〉

- ①キャッチボール（2人組）
 - ・対面式
 - ・ゴロ，フライ捕球
- ②中継リレー（3人組）

△	→	○	→	□
	←		←	
- ③ボール回し
 - ・右回り，左回り，対角線
 - ・ゲーム 10周ノーミス
 - ・10周何秒

〈走塁〉

- ①ベースランニング
- ②ベースランニングリレー

(5) チームプレーを向上させるための練習

〈守備〉

- ①シートノック
 - 内野
 - ・オールファースト（捕ったら1塁へ送球）
 - ・5-3，6-3，4-3，3-3
 - ・ゲッツー（ダブルプレー）
 - ・5-4-3，6-4-3，4-6-3，3-6-3
 - ・バックサード（捕ったら3塁へ）
 - ・5-5，6-5，4-5，3-5
 - 外野
 - ・バックセカンド（捕ったら2塁へ）
 - ・バックサード（捕ったら3塁へ）
 - ・バックホーム（捕ったら本塁へ）
 - 外野，内野の連携（中継プレーを使って）
 - ・バックセカンド
 - ・バックサード
 - ・バックホーム

② ケースノック（走塁を含む）

- ・ 守備と攻撃（ランナー）に分かれて行う。
- ・ 場面設定を考え一人がノッカーになる。（教師、生徒等）
- ・ アウトカウント 0死, 1死, 2死
- ・ ランナー 1塁, 2塁, 3塁, 1・2塁, 2・3塁, 1・3塁, 満塁（7通り）
- ・ フォースプレー, タッチプレーの場面の確認
- ・ ゴロはスタート, フライはストップ
- ・ 2死は全部ゴロ

〈打撃〉

① ケースバッティング

- ・ 通常は守備と攻撃に分かれて行うが、授業では1チームの人数が少ないため、走者はつけずに行う。
- ・ 場面設定を考え一人が打つ。
- ・ アウトカウント 0死, 1死, 2死
- ・ ランナー 1塁, 2塁, 3塁, 1・2塁, 2・3塁, 1・3塁, 満塁（7通り）

(6) 専門用語について

① トスバッティング【写真8】

- ・ 2人1組で行う。打者は投手が正面から投げたボールをワンバウンドで投手に打ち返す。正しいスイングとミートポイントを確認する練習である。

② ハーフバッティング【写真7】

- ・ 1人の打者に対してトスを上げる者が1人で、残りの者はセンター方向を中心に守備をする。
- ・ 80%～100%の力でセンター方向に打ち返す練習方法。どのコースに投げられてもセンター方向に返すことで試合に近い形でのバット操作を身に付けられる。
- ・ チームの作戦に応じて左方向や右方向等、方向を意識して練習する方法もある。

③ シートノック

- ・ 自分が守る守備位置につき、ノッカー（チームのリーダーが望ましい）が打った飛球やゴロを処理し、指示された場所に送球する守備練習である。「ランナー1塁」「走者満塁」等の特定の場面設定をして行う場合もある。レベルが上がれば、ゲッツープレーの練習を行ってもおもしろい。

④ シートバッティング

- ・ 守備者は自分が通常に守る守備位置につき、打者はトス者が投げたボールを全力で打ち返す攻防練習である。打者は場面や状況を自分で設定し、打つコースを考えたりしても良い。バントの練習もある。
- ・ 打撃が練習目的の中心なのであるが、守備も全力でプレーし、アウトゾーンまでボールを送球する。

【参考写真】

写真 1（試合会場）



写真 2（アウトゾーンへの送球）



写真 3 (専用バットと専用ボール)



写真 4 (試合風景)



写真 5 (試合風景)



写真 6 (試合風景)



写真 7 (ハーフバッティング)



写真 8 (トスバッティング)

