中学校部活動における
ソフトボール指導の手引き

公益財団法人

日本ソフトボール協会

目次

はじめに・・・

はじめに

誰もが一度は経験するソフトボール。いつの時代も保健体育の授業で大人気です。そして放課後や週末になれば、元気な声でボールを追いかける子どもたちの姿や、仕事終わりの地域の大人たちがナイター照明のもと、みんなで楽しむ光景もよく見られます。

このようにソフトボールは、生徒たちはもとより、地域の子どもや大人たちも気軽に楽しむことができ、地域の活性化や仲間と共に運動することから、豊かな人間性の醸成にもつながり、生涯スポーツとして老若男女が楽しめる代表的なスポーツです。一方、競技スポーツとしてのソフトボールは、コンパクトなグラウンド設計から想像もできないダイナミックでスピーディーなプレーが繰り広げられます。投手から投げ込まれる時速１００㎞を超える豪速球や多彩な変化球、それをもろともせず打ち返す打者、速い打球の処理をする野手のスピーディーなプレーはとてもエキサイティングで、そんな一面も持ち合わせたスポーツでもあります。

しかし現在、運動部活動は、少子化による生徒数の減少や生徒のスポーツニーズの多様化、指導者の高齢化や専門的な指導者不足といった様々な問題を抱えています。ソフトボールもまさにその問題に直面しています。我々（公財）日本ソフトボール協会は、学校の教育活動の一環で行われる運動部活動は、我が国の運動やスポーツの普及、発展の基礎となったものであり、スポーツの楽しさや喜びを味わうとともに、体力の向上や健康の増進、豊かな人間性の育成に極めて効果的な活動であると考えます。また、ソフトボールは団体競技として仲間と共に目標に向かって協力する姿勢やコミュニケーション能力の向上、豊かな人間性の育成など、実社会で必要な能力を身につけることができるスポーツです。さらに、ソフトボール部活動を通して、生涯にわたってベースボール型スポーツと関わり（する、みる、支える、応援する）、豊かなスポーツライフを送れることを期待しています。

そこで我々（公財）日本ソフトボール協会は、先生方の教育活動の一助になればと思い、中学校部活動ソフトボール指導の手引きを作成いたしました。

（公財）日本ソフトボール協会指導者委員会

１　若いアスリートを育成する際の留意点

・若い競技者の育成は、それぞれユニークでありながら常に変化する身体発育、成熟度、そして社会行動の発達を考慮して進めなければならない。それゆえ、その育成は個人ごとの対応が基本となる。
・エビデンス（証拠・根拠）に基づいた実践的で柔軟な競技者育成の包括的な枠組み（例えば、各々の発育段階に応じた「最適の練習」）を構築する。それによって、個々の競技者の発達過程を把握し、展望やニーズに応じた育成が可能となる。
・健全で、ねばり強く、自己制御ができるなど精神的回復力に富み、精神的に柔軟な競技者の育成を目指し、こうした心理的特性の涵養をはかる。
・子ども期にスポーツスキルや社会的スキルを育てることによって、スポーツを生涯にわたって継続して楽しむことのできる生活習慣が獲得できる。そのためには、子ども期には組織化されていない様々な身体活動への参加を、そしてある年齢に達すれば、年齢に応じて組織化されたスポーツ活動への参加を積極的に奨励する。
・多種目のスポーツを経験させること、あるいはそのスポーツの中で変化を持たせることを積極的に実践すべきである。
・若い競技者のタレント発掘、育成に関する基本理念は、スポーツの特異的な生理的機能、知覚機能、認知機能、戦略的能力、そして個々の競技者の長期にわたる幅広い発達過程に基づくものでなければならない。

～国際オリンピック委員会～

２　部活動の目的、教育的効果

・部活動の意味を踏まえ、勝利至上主義に陥らないようにします。
・生徒の個性を尊重し、生徒の自主的、自発的な活動を支援します。
・生徒の体と心の発達や仲間づくり、教科を離れた教員とのふれあいの場とします。
・基本的生活習慣を身に付けます。
　（ものの管理、時間の管理、健康の管理、人と交わる力）
・生徒に達成感、成就感、有能感を持たせるとともに、我慢強さ、粘り強さ、逆境を乗り越える力を身に付けさせます。
・体罰は指導者がその指導力不足や指導法の不勉強をごまかす手段でしかないと思われます。今、企業では失敗学が浸透しつつあります。人は失敗するようにできています。失敗から何を学びその後に生かしていくかが部活動指導でも大切です。勝つことだけに固執すると周りが見えなくなります。

スポーツとは‥‥遊びの形態をとりながら、競争の要素をもち、ルールによって統制された、人類が自由意志で選択した身体活動である。

スポーツで尊重されるもの‥‥‥相手・ルール・審判

３　練習計画を立てる

（1）現状の把握とチームビジョン

SWOT分析：内部環境や外部環境について分析を行い、方向性や改善策を洗い出し、戦略へとつなげる手法

例）

内部環境	**Strengths（強み）** ・小学校時代の経験者が多い ・予算もあり用具に関しては十分である ・仲が良く、チームワークが良い…等	**Weaknesses（弱み）** ・グラウンドが狭く、他の部活動と共有である ・地理的に不便…等
外部環境	**Opportunity（機会）** ・オリンピックを控え、ソフトボールに興味を持つ人が増えてきた ・保護者の協力体制が万全である…等	**Thread（脅威）** ・経験豊富な指導者が近隣校に多い。 ・人気競技への入部の片寄り…等

SWOT　クロス分析

強み×機会：強みによって機会を最大限に活用するために取り組むべきことは何か？

強み×脅威：強みによって脅威による悪影響を回避するために取り組むべきことは何か？

弱み×機会：弱みによって機会を逃さないために取り組むべきことは何か？

弱み×脅威：弱みと脅威により最悪の結果となることを回避するために取り組むべきことは何か？

チームの目指す姿や将来像を掲げ、具体的な目標を設定します。

チームビジョン（例）

チームビジョン（チームとして目指す姿や将来像）

・全国大会常連校
・ソフトボールの裾野の拡大
・多くの人に愛されるチーム
・文武両道で進路達成

ミッション（使命）

・妥協なき前向きさで、自主性をもって練習に取組む
・多くのチームとの交流を通して、ソフトボールの楽しさを発信
・or ではなく and さらに both

チームバリュー（チームにおける共通の価値観、チームが大切にすべきこと）

・常に高い意識を持ち、全国で戦う姿勢のある選手
・目配り、気配り、心配りができる選手
・チーム・チームメイトを大切にする選手
・学業においては手を抜かず、日ごろの授業を大切にする選手

（2）目標の明確化

結果に対する目標とそのための具体的な行動目標を設定しよう。

●長期目標の設定（年間）：マクロサイクル

現状を把握し、現実的であるが挑戦的な最終的な目標を生徒と共に設定しよう。

例） ピリオダイゼーション

ソフトボールのトレーニング計画の例

月	行事	シーズン	トレーニングの目的・内容
1		準備期	・ソフトボールに必要な基礎体力の強化。（筋力・柔軟性・敏捷性・調整力等） ・サーキットトレーニングでの総合的体力の強化。（ボールを使ったトレーニングはストレスが溜まらず飽きない） ・打ち込み、素振りによる打撃強化とフォームの安定。 ・トレーニング中心になるので疲労回復をしっかり行う。
2			
3		試合前期	・技術練習・戦術練習を取り入れる。 ・投内連携、ランナーをつけての打撃練習、守備練習を行う。 ・練習試合を行い実践の勘を取り戻す。投手は投げ込み、変化球の習得と精度のアップを図る。
4			
5	全国大会予選	試合期	・実戦練習、戦術練習、サインプレー等ををを中心に行う。 ・練習試合を中心に行い、試合後の反省点を見つけ、個人、チームの課題を確認し、スキルアップを行う。・パフォーマンスを試合でピークにするため疲労回復、ケアを忘れない。 ・相手チームのデータ分析を行う。・体力維持のためトレーニングを欠かさない。
6			
7	中体連大会		
8		試合期／準備期	・新チームになるため、基礎練習を今一度行う。 ・個々の能力を把握し、ポジションの決定。 ・最初はブロック練習中心に行う。 ・技術練習・戦術練習を行う。 ・ゲーム形式の打撃練習、守備練習を行う。 ・練習試合でチームの戦力を分析する。
9		準備期／試合期	
10	新人戦	試合期	・実戦練習、戦術練習、サインプレー等ををを中心に行う。 ・練習試合を中心に行い、試合後の反省点を見つけ、個人、チームの課題を確認し、スキルアップを行う。 ・パフォーマンスを試合でピークにするため疲労回復、ケアを忘れない。 ・相手チームのデータ分析を行う。 ・体力維持のためトレーニングを欠かさない。
11			
12		移行期／準備期	・体力測定を行い、個々の課題を見つける。客観的数値を示し、トレーニングの目標設定をする。 ・自分の弱い点を克服する。・気分転換と休養に充てる。・レクレーション的な要素を取り入れたり、他のスポーツをやったりしてリフレッシュを図る。

例）年間指導計画

年間指導計画

月	目　標		内　容	具体的練習メニュー	備　考
1月	基礎体力向上	個々の戦力アップ　ゆっくり正確な動き	体幹トレーニング	腕立て	選手個々の筋力・体力アップ
				腹筋	成長にあわせた負荷
				背筋	
			チューブトレーニング	インナーマッスル	
			持久トレーニング	インターバルトレーニング	
				２０分間走	
			瞬発トレーニング	様々なダッシュ（工夫）	
	基本動作習得		キャッチボール	スローイング　捕球の基本・応用	選手個々の技術力アップ
			グラブの使い方	グラブさばき	
			ゴロ捕球	構え方	
				足の使い方	
				グラブとボールの角度	
				内野・外野手分割	
			フライ捕球	捕球位置の確認	
				前後左右のフライの捕球確認	
				内野・外野手分割	
			ピッチングの基本	習熟度（学年別・個人別）	
				基本の確認、球の回転の確認	
			バッティングの基本	スイングの確認	
				基本理論・応用理論（バントも含む）	
				上下左右の打撃ポイントの確認	
			戦術の確認	プリントなどを使用しての確認	
	体調管理の仕方		ケガの防止・治療	ストレッチング	一緒にやってあげる
			食事指導	栄養・成長の話	わかりやすく説明する
			休養指導	完全休養・積極的休養	説明
			風邪予防	着替え・手洗い・うがいの徹底	説明
	選手指導		練習の心構え指導	何のための練習か、目標設定	自立型選手へ
			礼儀指導	確認（あいさつ、道具の使い方等）	スポーツ選手としての自覚
2月	基礎体力向上	個々の戦力アップ　速く正確な動きへ	体幹トレーニング	腕立て	選手個々の筋力・体力アップ
				腹筋	成長にあわせた負荷
				背筋	
			チューブトレーニング	インナーマッスル	
			コーントレーニング	俊敏性、体の切り返し	
			チューブトレーニング	インナーマッスル、他	
			ラダートレーニング	ステップ、敏捷性	
	基本動作習得・習熟		キャッチボール	基本、クイックスロー。サイドスロー	選手個々の技術力アップ
			トスバッティング	基本、左右	
			ノック	基本捕球、ポジションごと	
				内野・外野手分割	
			ピッチングの基本	習熟度（学年別・個人別）	
				基本の確認、変化球	
			バッティングの基本	ハーフティ（コース、変化球）	
				ロングティ（遠くに、球筋確認）	
	実践的動きの習得		ケースノック	場面状況	
			ゲームノック	ランナーおいての守備	
			ケースバッティング	場面状況（ヒッティング、バント）	
			ゲーム	バントゲーム	
				試合	
	体調管理の実践		ケガの防止・治療	ストレッチング	一緒にやってあげる
			食事指導	栄養・成長の話	わかりやすく説明する
			休養指導	完全休養・積極的休養	説明
			風邪予防	着替え・手洗い・うがいの徹底	インフルエンザに注意
	選手指導		練習の心構え指導	何のための練習か	自立型選手へ
			大会に向けて	目標設定・行動計画	目標の確認、実施状況確認

月	目　標		内　容	具体的練習メニュー	備　考
3月	実践的動きの習得	速く正確な動きの反復・ゲーム形式	ケースノック	場面状況	連携プレー
			ゲームノック	ランナーおいての守備	状況判断
			ケースバッティング	場面状況（ヒッティング、バント）	集中力
			ゲーム	バントゲーム	ゲーム感覚の取り戻し
				試合（練習試合、紅白戦）	
				遠征計画	
	体調管理の実践		ケガの防止・治療	ストレッチング	一緒にやってあげる
			食事指導	栄養・成長の話	わかりやすく説明する
			休養指導	完全休養・積極的休養	実施
			風邪予防	着替え・手洗い・うがいの徹底	インフルエンザに注意
	基本動作習熟		守備	捕球の基本	スピードをつけていく
			攻撃	バッティングの基本	
	体力作り		コーントレーニング	俊敏性、体の切り返し	
			ラダートレーニング	ステップ、敏捷性	
			ベースランニング	実践	
	選手指導		大会に向けて	自チームの攻撃の形、守備の形	九州選抜大会
				対戦チームの分析	
4月	基礎体力維持	シーズン・実力発揮	基本練習、応用練習	練習計画見直し、反省	要に向けて目標設定
	新入生指導				
5月	基礎体力維持		基本練習、応用練習	中期目標に向けての実践	
			遠征計画	強化遠征	県外遠征
6月	基礎体力維持		基本練習、応用練習	反省、練習	期末テスト
7月	基礎体力維持		基本練習、応用練習	反省、練習、練習試合	
	選手指導		大会に向けて	調整、休養、リフレッシュ	九州大会に向けて
8月	基礎体力維持		基本練習、応用練習		
	体調管理		休養指導	調整、休養、リフレッシュ	
	選手指導		大会に向けて	自チームの攻撃の形、守備の形	
				対戦チームの分析	全国大会に向けて
9月	新チーム始動、組織		基本練習		目標設定
10月			基本練習・応用練習		新人戦
11月	基礎体力向上		基本練習	今後の流れの説明	目標設定
12月	基礎体力向上	個々の戦力アップ　ゆっくり正確な動き	体幹トレーニング	腕立て	選手個々の筋力・体力アップ
				腹筋	成長にあわせた負荷
				背筋	
			チューブトレーニング	インナーマッスル	
			持久トレーニング	インターバルトレーニング	
				２０分間走	
			瞬発トレーニング	様々なダッシュ（工夫）	
	基本動作習得		キャッチボール	スローイング　捕球の基本・応用	選手個々の技術力アップ
			グラブの使い方	グラブさばき	
			ゴロ捕球	構え方	
				足の使い方	
				グラブとボールの角度	
				内野・外野手分割	
			フライ捕球	捕球位置の確認	
				前後左右のフライの捕球確認	
				内野・外野手分割	
			ピッチングの基本	習熟度（学年別・個人別）	
				基本の確認、球の回転の確認	
			バッティングの基本	スイングの確認	
				基本理論・応用理論（バントも含む）	
				上下左右の打撃ポイントの確認	
	体調管理の仕方		ケガの防止・治療	ストレッチング	一緒にやってあげる
			食事指導	栄養・成長の話	わかりやすく説明する
			休養指導	完全休養・積極的休養	説明
			風邪予防	着替え・手洗い・うがいの徹底	説明
	選手指導		練習の心構え指導	何のための練習か、目標設定	自立型選手へ
			礼儀指導	確認（あいさつ、道具の使い方等）	スポーツ選手としての自覚

年間スケジュールを計画する上での注意点

・オフを必ず取り、休養とリフレッシュに充てましょう。
・週の練習の中に積極的休養やリカバリーの時間も取りましょう。
・あくまでも学業優先です。定期考査に備え、十分な学習時間を確保しましょう。
・長期休業中は、3日練習、1日オフ等、体調管理を考え、練習を計画的に行いましょう。

●中期目標の設定（半年・月間）：メゾサイクル

長期目標を1年と考えた場合半年、3～4ヶ月、1ヶ月後の目標を生徒と共に設定しましょう。

例）SMART　GOAL（スマートゴール）

S：Specific（できるだけ具体的にする）　・10mダッシュのタイムを短縮するなど

M：Measurable（到達度を見るために測定できるものにする）

・絶対値、相対値、伸び率など数値で測定

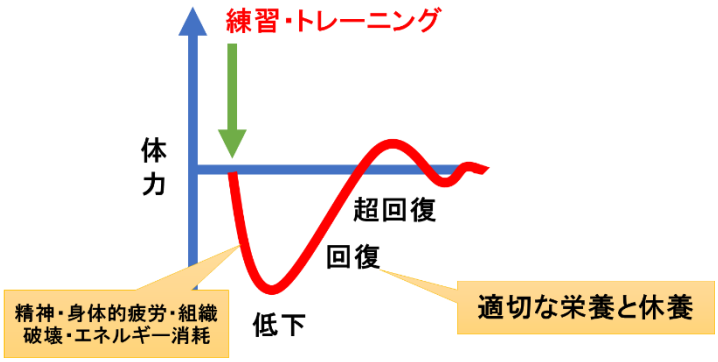
A：Action―oriented（達成に向けて行動がイメージできるものする）

・取り組む姿がイメージできるような目標

R：Rialistic（現実的）・努力すれば達成可能なものにする

T：Timed（時期を区切る）・いつまで達成するか明確にする

●短期目標（週間：ミクロサイクル・1日）



1週間（ミクロサイクル）ではトレーニングした後の回復期間を考える。

超回復：トレーニング後は一時的に体力が落ちるが、これはトレーニングでエネルギーを消費し筋肉を壊す作業である。しかし、トレーニング後に適切な栄養と休養をとれば体力は元の水準を超えて回復する。

1日の練習計画の例（120分・部員18人）

多様性練習（ブロック練習・シリアル練習・ランダム練習）を効率よく取り入れる。

※シートノックのダブルプレイなど、サードから順に始めるノック（ブロック練習）ではなく、ランダムに行うことで記憶にプレイが残る。ブロック練習では上達する自分を感じることができるが、覚えた技能を忘れやすく、練習した技能の応用に発展にしにくい。ブロック練習は技術習得の段階や経験が浅い選手への練習には効果がある。ランダム練習は試合に役立つ練習になる。

例）

		プレーヤー		
	班	A	B	C
時間・人数		６人	６人	６人
全体	10分	ウオーミングアップ		
	15分	キャッチボール・トス		
個人・グループ	15分	TEE（T台）	ゴロ捕球	バント練習
	15分	バント練習	TEE（T台）	ゴロ捕球
	15分	ゴロ捕球	バント練習	TEE（T台）
全体	20分	シートバッティング・ランナーを置いての実践バティング・戦術確認（ヒットエンドラン、送りバント）等		
	20分	シートノック・ランナーを置いてのノック等		
全体	10分	クーリングダウン		

曜日によって守備のみ、打撃のみなど工夫してもよい

１班しかできない場合連続して行う。班が増える場合メニューを増やす等工夫する

※練習メニューの順番を入れ替えて行うと、より効果を保持することができる。

4　指導上の留意点

（1）　基礎基本の充実を図ろう。

ルーの法則：身体機能は適度に使うと発達するが使わなければ委縮し、また、過度に使えば障害を起こす

・オーバーロード（過負荷）の原理

　疲労せずに楽に実施できる水準より強い運動負荷（オーバーロード＝過負荷）が与えられなければ体の適応機能が誘発されない。

・トレーニングの特異性

　トレーニングに用いた運動のしかたで発揮される機能だけがとくに発達し、ほかのしかたでの機能はあまり向上しないという性質である。目標とする運動遂行能力を向上させるためには、運動に参加する筋群をめざす運動のしかたに近い形でトレーニングするのがよい。

・トレーニング効果を上げるための５原則

【意識性】トレーニングの目的と何がトレーニングされているのかを意識しながら実施する。

【全面性】発育期の児童・生徒には心身の機能を全面的、多目的に高めることが大切。

【個別性】集団でのトレーニングだけでなく、個人の能力に応じた運動の内容を設定し、個人の欠点を修正したり、良いところを伸ばすことを意図してトレーニングすることが重要。

【漸進性】オーバーロードの原理を満たしつつ、個人の能力に合わせてトレーニングの強度を徐々に増していく。

【反復性】効果を上げるために、運動刺激を、反復的、継続的に身体に与えることが必要。

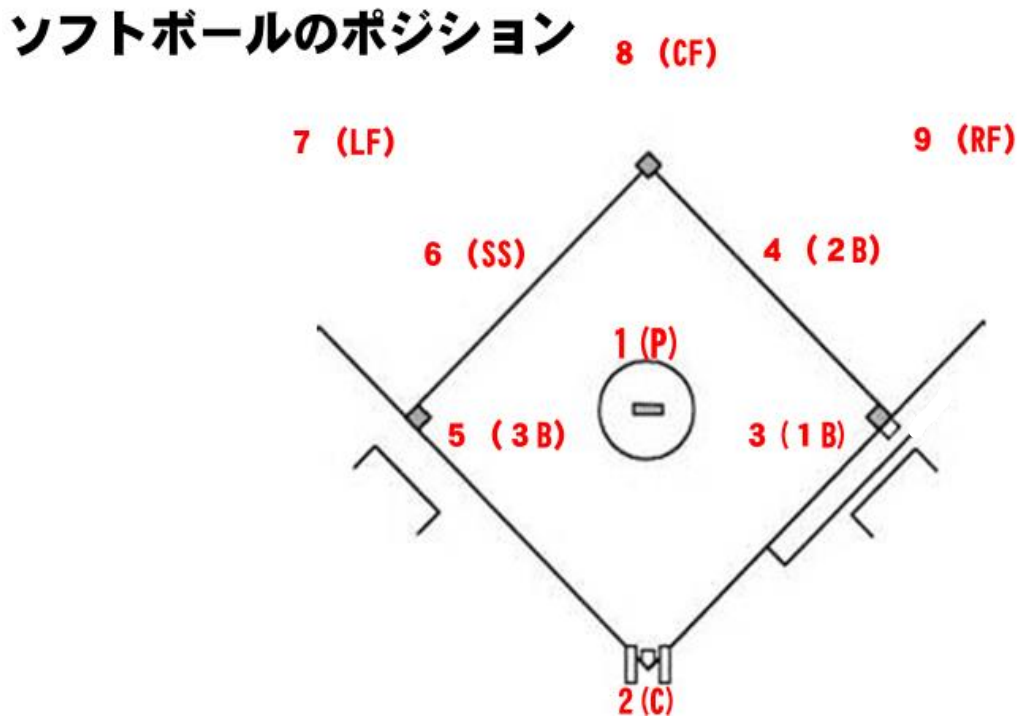
（2）　個性を尊重し、グッドコーチになろう

・生徒の個性を見出し、適切な指導を心がけましょう。

・生徒に考えさせる機会を設け、主体性を大切にしましょう。

※部活動指導では、クローズドクエスチョン（回答範囲を限定した質問：はい、いいえで答えられるもの）もよいが、オープンクエスチョン（自由に答えられるような質問の仕方）によってより会話を深めることができる。

５　ソフトボールの特徴



●攻撃と守備を規則的に交替し、一定の回数内で得点を競う。

投手（P）：試合を左右するポジション。いろいろな球種を駆使し、いかにして打者を打取るか工夫する。精神的なタフさも必要。

捕手（C）：扇の要とも呼ばれ、各守備位置の調整等を行う。試合状況を客観的に見れる冷静さが必要。

一塁手（1B）：いろいろな方向からの送球を捕球。キャッチング技術が必要。バント処理も多い。左利きでも守れるポジション。

二塁手（2B）：一塁・二塁のベースカバー、カットプレー等、状況を判断する能力が必要。

三塁手（3B）：速い打球の処理、バント処理が多いため俊敏な動きが必要。

遊撃手（SS）：二塁手と役割は変わらないが、深いところに飛んだ打球処理のため肩の強さが求められる。守備力が一番高い選手が守るポジション。

左翼手（LF）；よく打球が飛んでくる。確実な捕球（レフト線の打球などカバーがいない）

中堅手（CF）：前後左右の動きが多く、守備範囲の広さが求められる。足が速い選手が多い。全体が見えるため外野手の司令塔の役割。

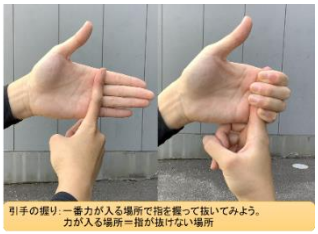
右翼手（RF）：3塁やホームへの送球する可能性が高く、肩の強さが求められる。
小中高生の試合では、ライトゴロもあり、内野手の要素も必要。

6　ポイントをつかむ（打撃）

● バットの握り方（右打者）

引手（下の手：ボトムハンド。バットを支え、ヘッドを落とさない）

押手（上の手：トップハンド。バットをコントロールする）









●ミート

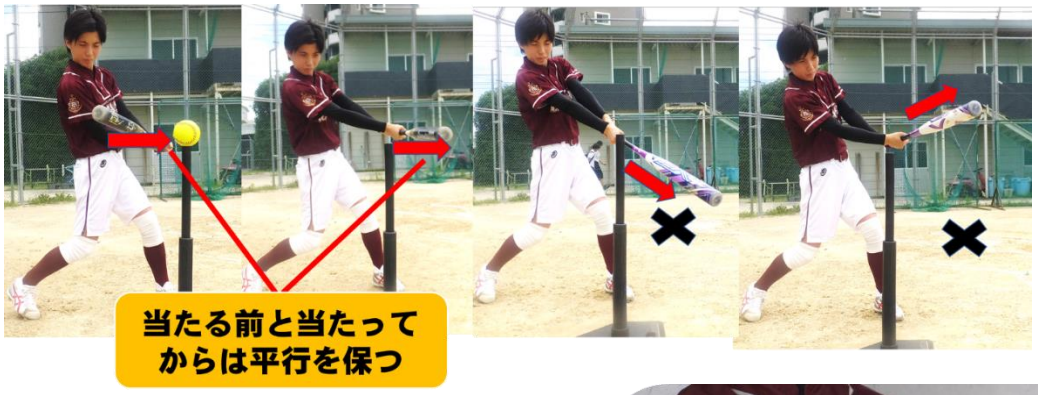
・T台を使って確認。バットとボールが当たるときまっすぐ進む。

・レベルスイングの軌道（ティーバッティングで確認）

・インサイドアウトはバットのコントロールがしやすい。バットを重く感じない。ドアスイングはコントロールしにくい。

・体幹を使う。腰が先行➡肩が回る（捻り戻し：肩が残ることで生まれる）

・真ん中やインコースは両腕とグリップで五角形をつくるようにインパクトできればよい。インパクトの時は、トップハンドは手の甲が下、ボトムハンドは手の甲が上。







● 打撃フォーム

・常に軸足の親指の内側に意識を持つ。

・目の位置を動かさない（体重移動（並進運動）→腰の回転）腰の鋭いキレが重要。

・構えた時、意識の中でこれ以上開かない、突っ込まないというカベをつくる。トップの位置は、グリップを肩のラインと平行以上に置く。バットとトップハンドは90度程度。



※回転の力は・・・下半身⇒上半身⇒腕⇒手の順番でバットに伝えられる。

※軸回転と体重移動

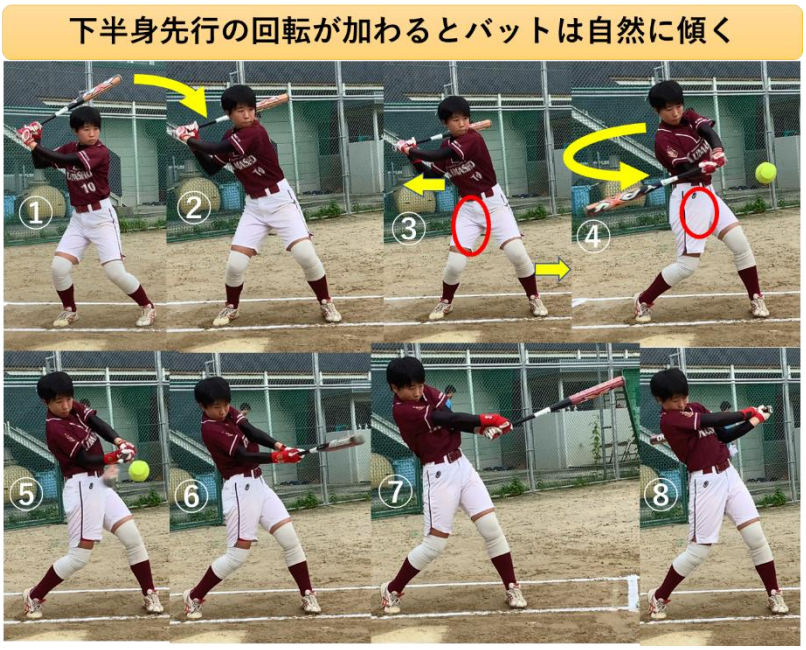
・後ろ側の足から前側の足に体重移動させて打つ（決して突っ込まない）

・身体は前に行ってもグリップを捕手方向に置いて我慢する。“割れ”をつくり手打ちにならないようにする。・・・③

・骨盤の回転（前足を軸に後ろ股関節の内旋）を意識する。・・・③④

・バットは水平に振り出す・・・⑤

・③④⑤⑥…下半身から始動し、自然とバットが横になる。レベルスイングになり、バットが後ろから加速する。





上半身先行ではバットが立ち、上体が開く。上から打つとバットにスピードが加わらない

● トスバティング

・引き手でリード。引手中心で行うとヘッドは下がらない。最後は押手でコントロールする

・当てるのではなくしっかりバックスイングをとる。

・最初は体を開いて行うと見やすい。

・1対1　1対2　1対3で行う。

（いろんなケースのバッティングがあるため）



● 逆方向に打つ（右バッターはセンターよりライト方向へ、左バッターはセンターよりレフト方向へ打つ）

・逆方向➡前足に(右打者なら左足)体重移動してから押し込む。前の股関節におさめる。乗せる。

● 打者のタイプ

・ストレート狙いで、変化球を打つ。内角か外角か打つコースを決める。引っ張るか流すか打ち返す方向を決める。・球種にヤマを張る。

トスバッティングでの練習（例）

● 逆打ち

・身体が開きにくくなる。身体を逆方向へ向ける。

・ボールをしっかり呼び込む。早い開きを矯正。トップハンドのひじが体の近くを通る。ドアスイングの矯正になる。



●チェンジアップ等への対応

・前足よりさらに前にトスをする。引手（ボトムハンド）が弱い選手の矯正に良い。拾うように打つ。引手で我慢し手首を早く返さない。



● ワンバウンドティー

・間をとってタイミングを図る。バックスイングをとり早めにタイミングをとる。ボールが落ちるぐらいを打つ。選球眼、自分の打つポイントを知る。チェンジアップ攻略の練習になる。柔らかい跳ねるボールを使ってもよい。



●片手でのトス

・引手、押手両方行う。バットを支える（引手）バットをコントロールする（押手）
ベルトを持ち身体が開かないようにする。





●後ろトス

・引きつける・ためる。手首を早く返す矯正。ボールをしっかり見る。



● 股割りトス・スクワットトス

・下半身の強化・安定を図る。

・股関節の入れ替えを意識する。

・上下動しない。

（高さをかえない）



● 歩行トス

・体重移動を意識する。



● 真上からのトス

・トップの位置の確認。点で打つためヘッドスピードを上げるのに効果がある。



● 逆手（右打者）

・両肘の使い方、手首のかえし方を身につける。引手の使い方をマスターすればヘッドは落ちない。



●連続トス

・トップの位置の確認・スイングスピードアップに効果がある。





●　外野ノックを打つ

・待つ姿勢、間をつくる引手の使い方を身につける。飛ばすコツをマスターする。



●　真横トス

・回転の位置、突っ込み、体重移動が大きすぎる矯正によい。身体の正面でバットが返るようにすると、実際前からボールが来たところで一番強くヘッドが返っていくスイングができる。



●　長い棒でのスイング・トスバッティング

・インサイドアウトの練習。打球をセンター方向へ。グリップをボールの方へ。

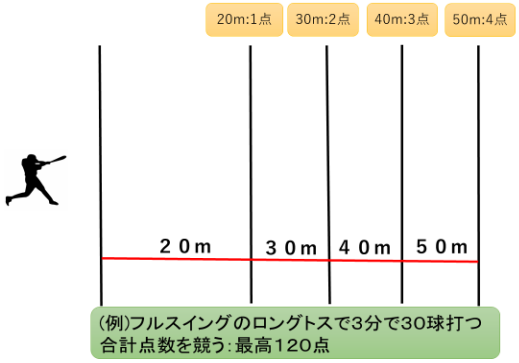
●　フルスイングでのロングトス

・打球の質・回転を確認。バックススピンをかける。ドライブがかからないようにする。

※ピッチャーが投げる球は6方向である。

高一低・左一右・緩一急：下半身主導のスイングで6方向の揺さぶりに対応する。

●ロングトスで飛距離を競う。（例）時間と本数を決めロングトスで飛距離を競う。点数の合計が高いということは飛距離が伸びているということである。客観的数値で選手に現状をわからせる。



7　ポイントをつかむ（守備）

●　ボールの握り方



●キャッチングの構え





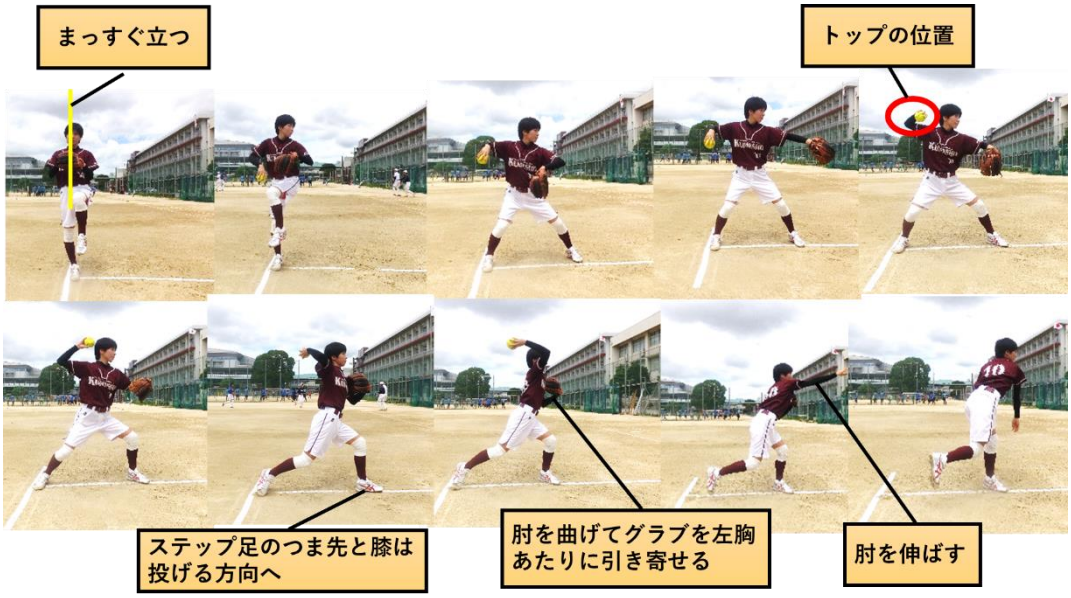
●スローイング（体重移動→回転）



割れをつくるとバランスが良くなるため体の方向がぶれず、安定して投げることができる（中心から割る）

水の入ったペットボトルを使ってスローイング（肩の内旋：内側に捻る・外旋：外側に捻る）のイメージをつかもう　注意点：親指は下を向く・水をこぼさないように



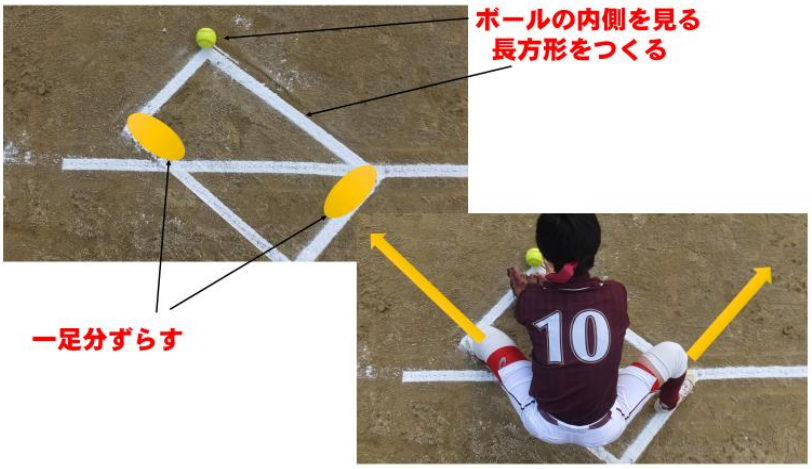


●内野手ゴロ捕球の仕方

・腰を落とす。右足をしっかり踏み込み、ボールの右側から入る（ボールを右からのぞく）捕球→フットワーク（踵からつま先）→一塁送球という無駄のない一連の動作につながる。

・タイミングが合わないときは右足で一呼吸ためる。

・前に出て捕りやすく投げやすいバウンドで捕球する。



・グラブは下から上へ。捕る瞬間はグラブに右手を添える。イレギュラーしたとき右手に当て前に落とせる。

・ゴロを捕るとき、走者の進み具合を視界の端でとらえる。



ボールの内側を見て(右足をしっかり踏み込み横から入る)、かかとからつま先の順で入る。タイミングが合わないときは、右足で一呼吸ためる。捕りながら投げるを意識する。

●外野手

・広い守備範囲や好返球、内野手との中継プレー、カバーリングなど。





・フライは半歩引いて半身で捕球するとよい(打球の変化や風の影響などに対応できる)

・グラブは捕球するときに出す。

・送球するときは、前方で捕球し、前に体重移動しながら、勢いをつけて送球する。

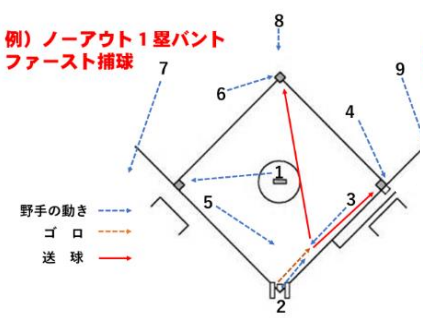
①②③

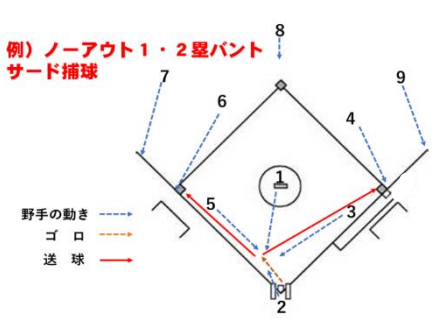
※素早い送球のため、①(右足がつくとき捕球)・②(左)でもよい。

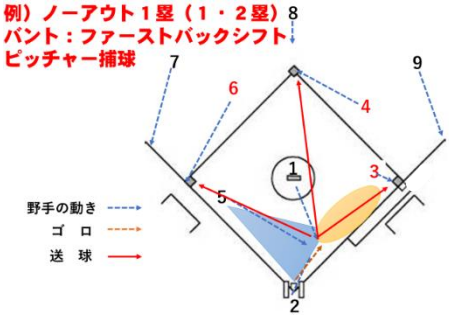
守備のフォーメーション（例）

バント守備

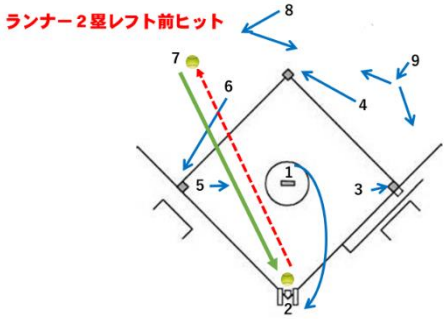
・ソフトボールの攻撃の一つとしてバントは多用される。そのためバント処理の機会は多いため、常に練習する必要がある。
・声を掛け合い指示を出す。

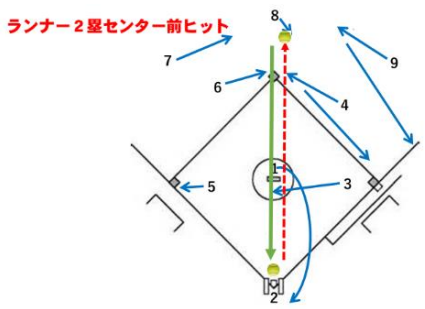


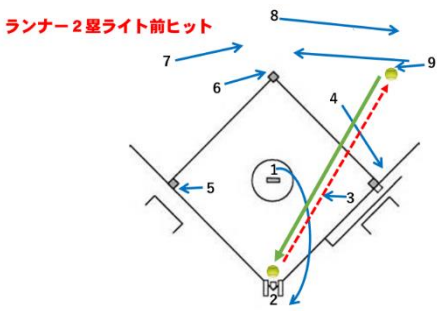


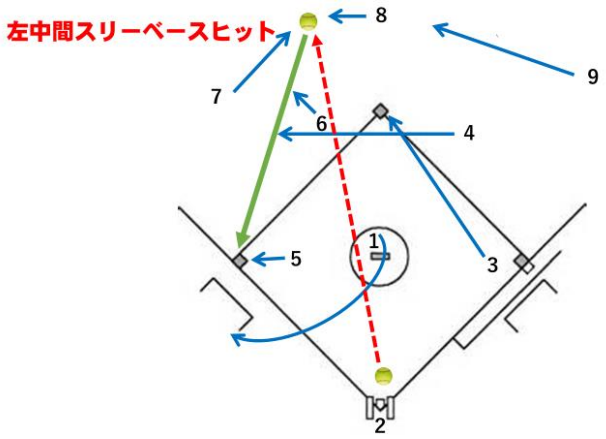


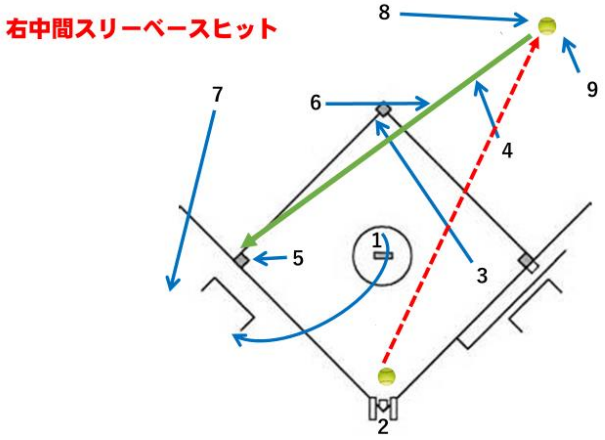
内外野の連係（中継）プレー











※チームによって個々の技能の差（肩が強い弱い等）があるため、能力に応じてフォーメーションを変える等工夫する。

注意点

・指示の伝達・触塁確認・ベースカバー・送球カバー・常にランナー、バッターランナーの動きを確認

カットプレー

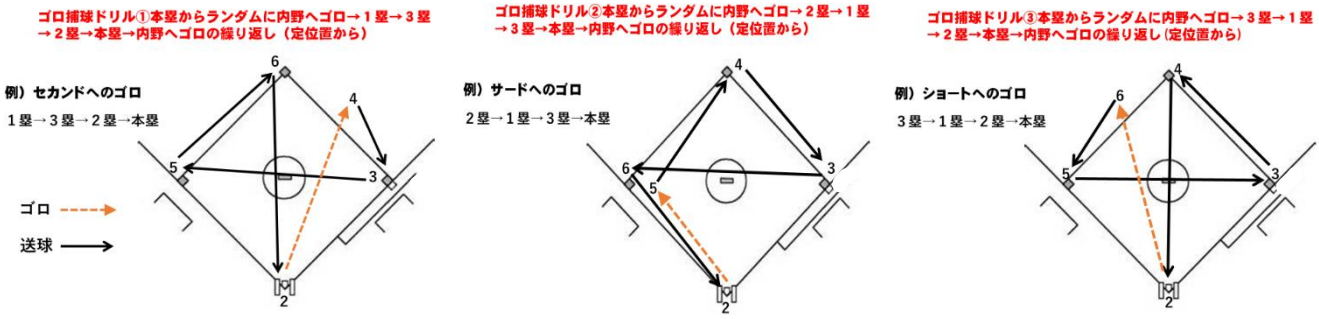
・大きな声、大きなゼスチャーで外野手に指示
・正面を向いて捕球するとき半身
・送球を取りにいかない。足が止まった状態で送球を受けない
・動きながら勢いをつけて捕球
・最短距離（一直線）
・外野手の体勢で位置を前後

ランダウンプレー（挟殺プレー）

・前の塁に全力で追い込み受ける側は声を出す
・送球は少なくする
・ランナーと重ならないように守る
・左回りに動く（ボールを投げた方の塁へ）
・偽投はしない（絶対アウトになるとき以外）
・深追いしない
・相手にボールを見せる

ゴロの捕球ドリル（例）

・ダイヤモンドを狭くし、速い動きを身につける。
・ランダムにゴロを転がすことにより、瞬時に動く。
・全員で指示を出す。
・ゴロの捕球、送球、捕球が全てできる。
・短い時間で効率よく基本練習ができる。



中学校では、時間が制限されるため、短時間でより多くのメニューをこなすため、ドリルを工夫し、ボールに触れる時間やバッティングの時間を工夫しましょう。

8 ポイントをつかむ（投手）

●投球の練習

・漠然と練習をしない（目的意識を持って練習）

1 フォーム全体をつかもうとしているかのか。

2 体の使い方の部分部分をチェックしようとしているのか。

3 コントロールをつけようとしているのか。

4 速いボールを身に付けようとしているのか。

5 変化球をマスターしようとしているのか。

6 投げ込みをしようとしているのか。

7 場面を想定して投げる。

●練習方法（写真参照）

・腕振りの練習・・・・・肘を伸ばしすぎない。
振り上げ、振り下ろし、リリースとスピードを順に上げる。
リリースの時、体側に前腕内側をチップさせる。

・歩きながら練習・・・リズムを持って投げる。
腕だけでなく、上体を使って振り上げる。
投球時にグローブを持つ手を引く。

・投球前の動作・・・・タメをつくる。

●投球の目的

・剛速球を随時投げられる投手は数少ない。ストレートの球威不足を補うためにコントロールを良くし、変化球をマスターする。

・コントロールをテーマにと取り組むと、投球フォームを意識するようになる。

・外角低めを徹底的に練習。多くの打者に通用する。リードに困ったら外角低め。

■誘い球：ライズボール。高めのライズ、ストレートで空振りを狙う。ストライクからボールになるライズ、チェンジアップ、ドロップなど

■稼ぎ球：見逃しや空振り、ファールゾーン。

■見せ球：必ずボール。打者の反応を見て、次の球を考える。

■勝負球：得意な球。打者が苦手、凡打、空振りをする球、コース。

・選球眼の良い打者は早く投手有利の状況にもっていく。変化球を投げれれば、初球はチェンジアップなどで誘う。

・打者がいやな変化球を持つ。複数あれば投球の幅が大きく広がる。

〇投手が投げる方向

・緩い球＆速い球（チェンジアップ＆ストレート）

・内角球＆外角球（ストレート＆スライダー）

・高めの球＆低めの球（ライズ＆ドロップ）



・歩きながらリズムをもって投げる。



・膝を曲げ、股関節に乗せて投げる。



9　ポイントをつかむ（捕手）

●リードの考え方（ストライクのとり方：見逃し・空振り・ファール）

・どんな打者にも通用する配球を心掛ける。

・変化球で凡打にする。ダブルプレーを取りたいときなど。

・高目のボール球のストレート、ライズボールを振らせ、空振りをとる。

・内角球はストライクを稼ぐ箇所ではない。初球の内角ストレートはボールにする。

※なぜ内角球が必要か：内角球を意識させ、左肩が開く(右打者)打撃のカベを崩す。

カウント別投手対打者

0B－0S	初球	3B－0S	打者有利
0B－1S	投手有利	2B－1S	打者有利
1B－0S	やや打者有利	1B－2S	投手有利
1B－1S	互角	3B－1S	打者有利
2B－0S	打者有利	2B－2S	投手有利
0B－2S	投手有利	3B－2S	互角

・左打者だけが持つ危険ゾーンは外角ベルトあたりのボール。左打者はスイングの一連の流れの中に一塁へのスタートも入っているので打たれやすい。

・スラップの打者には外角低めや内角低めが有効。

・その打者の弱点を積極的に攻める。

・右目で投球を見て左目で打者の反応を見る(右打者)・・・観察力、洞察力。

・相手の戦術を読む。ファーストストライクを奪うことで戦術も仕掛けにくくなる。ランナーがいる場面では相手チームは盗塁、スクイズ、ヒットエンドランなどの戦術が仕掛けにくくなる。ランナーがいる場面でもストライク先行は大事。



・各打席の最後の球種から次の打席の1球目を考える。

・構えは大きく構え、ミットを見せ、前に突っ込まないようにする。脇を締めすぎずにリラックスするとミットも動かしやすい。



・二塁送球は、投球を捕ってから、早く、速い球を正確に投げる。

※二塁送球は左膝を二塁方向へ⇒その反動で右足を二塁方向へ垂直に、小さく一歩前へ踏み出す⇒左足は二塁方向へ

・キャッチング→フットワーク→スローイングを一連の動作で行う。

10 ポイントをつかむ（戦術）

● バント

・バントには、送りバント、セフティーバント、スクイズバントの３つがある。

・送りバント：無死（一死）一塁、二塁、一・二塁の時に主に行う。打者がアウトになり、走者を進塁させるために行う。絶対フライを打ち上げない。



スクエアスタンス：両足がバッターボックスのラインと平行。バスターがやりやすい。

オープンスタンス：ボールが見やすく、スクエアスタンスより成功率は高くなる。

クローズドスタンス：アウトコースのボールに当てやすい。左バッターは、左投手に対してやりやすい。

注意点：高さの調節は膝で行う。投球と目の間にバットを構えるとよい。手だけでいって、目とバットの間隔が開かない。

・セフティーバント：打者が内野安打を狙い、出塁することを目的に行う。ソフトボールではバントの良し悪しで攻撃の幅が広がる。常に練習メニューに入れたい。

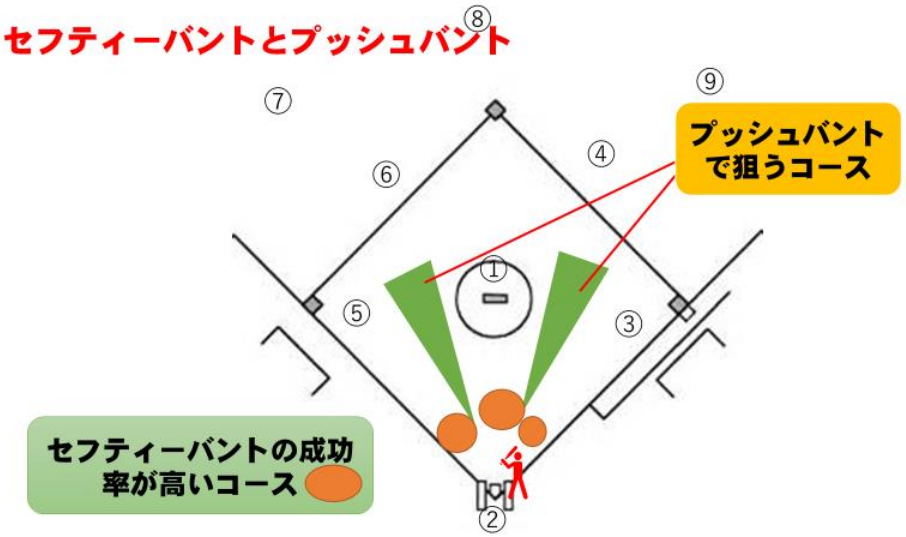




プッシュバント



※右バッターは、セフティーバント、プッシュバントは左足前のクロスでもよい。



・スクイズバント：無死または一死で走者が三塁にいる場合、投球と同時に三塁ランナーがスタートを切り、打者はバントをする。最悪でもバットに当てる。

●スラップバッティング

・走りながら打ち、3塁手の頭上をバウンドで越えたり、野手の間を抜き出塁する。



●バスター

・バントの構えからのヒッティング。

・バックスイングした分を戻すイメージで振る。腕で振るのではなく、骨盤の回転（前足を軸に後ろ股関節の内旋）を意識する。

・コンパクトに振るためにグリップは余らせて短く持つ。



●ヒットエンドラン（ランナー1塁）

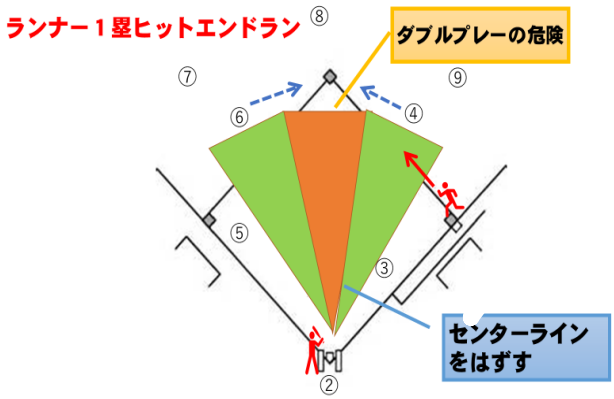
・空振りをしない。必ず当てる。フライを上げない。ゴロを打つ。

・ランナーは打球を確認する。確認後自分の背中側に打球が飛んだら、2塁ベース手前で、3塁コーチャーの指示を確認する。

・ストライクを投げてくる確率の高いカウント（1B－0S・2B－0S・2B－1S、3B-1S など）

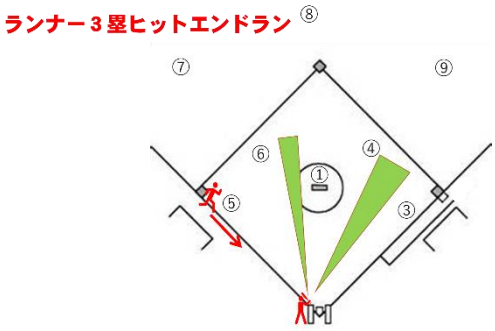
・センターラインをはずして打つ。

・ドロップやチェンジアップの時はワンバウンドのケースもあるので、バッターは無理して打たない

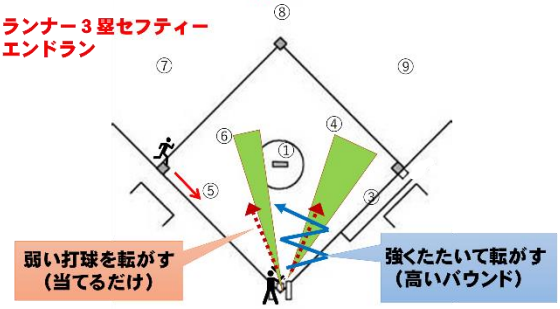


こともあり得る。（盗塁成功の確率が高くなる）
・相手が打たせたい方向の逆に打つ。

●ランナー３塁のヒットエンドラン、スクイズは必ずバットに当てる。３塁ランナーはスタートしているので、見逃しや空振りはできない。フライはダブルプレーになる確率が高い。ボール球や外したボールは飛びついてでもファールにする。



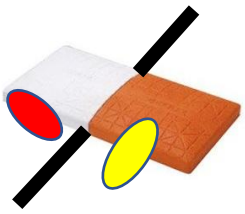
●セフティエンドラン
ストライクをバッターは打つ。高くバウンドする打球や緩い打球を打つことで、３塁ランナーを返す。３塁ランナーは、通常よりやや広めでボールや牽制でもアウトにならない程度のリードをとる。（ホーム側、３塁側どちらにも体重移動しない）３塁ランナーの判断が重要。また、投手、１・３塁手への強い打球ではスタートを切らない。



●実戦練習（例：バントゲーム）
犠牲バント・スクイズバント・ランナー３塁でのヒットエンドランの練習及び守備練習
１　３アウト制
２　各回にランナーをつけてアウト数に関係なく、バント、進塁打を打つ場面をつくる。
（ランナー一塁、一・二塁、三塁など）
３　封殺や三振、フライ等でアウトがとられても、もう一度新しいランナーをつける。

例：ノーアウトランナー一塁から、ピッチャー前バント。一塁へ送球でアウト。ランナーは二塁だが、一塁にランナーをつけてノーアウト一・二塁の場面にする。次の打者がたたいてショートゴロを打ったが三塁でフォースアウト。これを二・三塁の場面にし、ヒットエンドラン（スクイズ）等をしかける。ピッチャー前ゴロで一塁送球でバッターランナーがアウト。あるいは、ホーム送球で三塁ランナーアウト。計アウト３つ。攻守交代。

11 ポイントをつかむ（走塁）



●ベースランニング

・1塁ベースを駆け抜けるときは、1、2m先まで全力疾走のつもりで走る。オレンジベースの手前を踏む。

・ベースランニングでは、ベースを左足（内側の足）、右足（外側の足）どちらで踏んでもよい。左足で踏むとしっかり後ろに蹴ることができる。右足で踏むと走る距離を短くできる。ベースの内側（側面）を踏む。足を合わせることによる減速が一番いけない。

※ランナーが確認すること

・サイン、ボールカウント、アウトカウント、相手の守備位置、外野手の肩等。

●盗塁を仕掛けるタイミング

・捕手の肩が弱い。モーションが大きい。

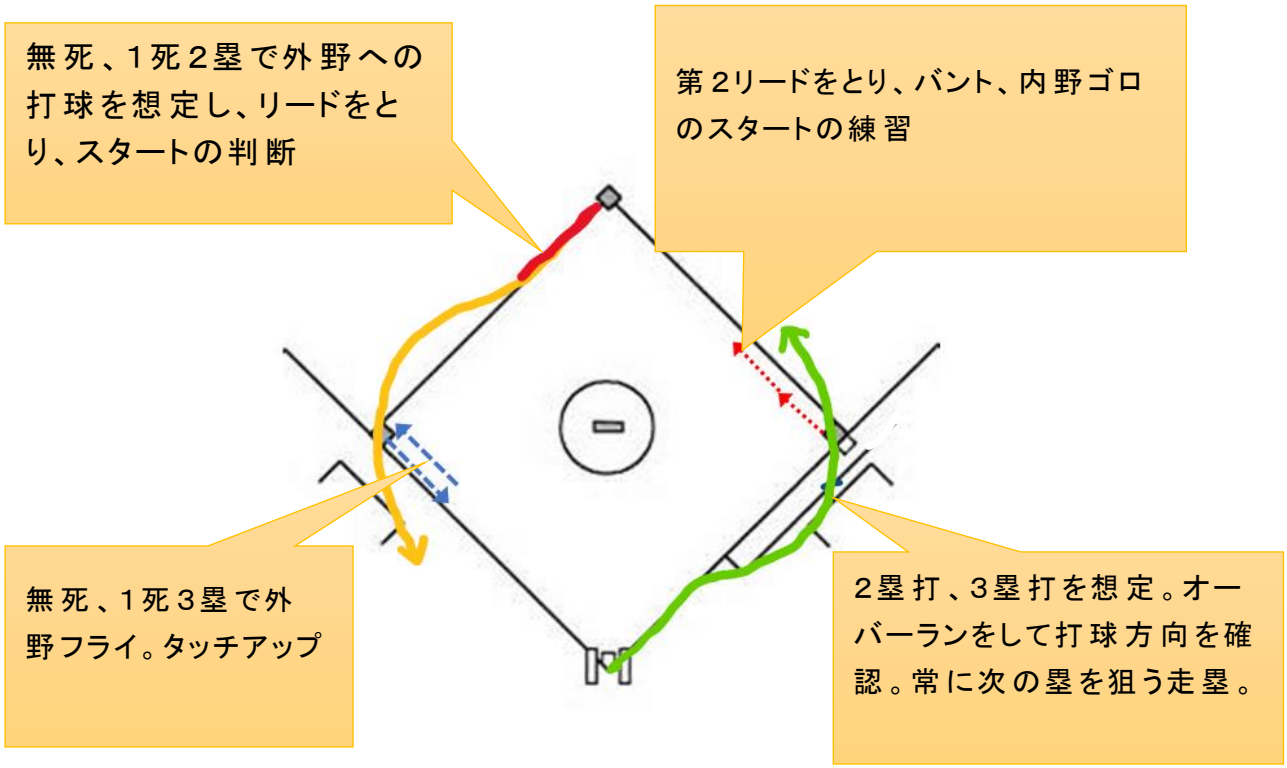
・チェンジアップを投げる確率が高いとき。

・意図的に外すことができないカウントの時。

・相手守備隊形によっては、ランナー2塁での盗塁も効果がある。

走塁練習（例）

ウオーミングアップで行ってもよい。投手が投球モーションを行い、一斉に行う。各人が打球方向等を自分で設定し、走塁を行う。順番に行う。



※ランナー（特に二塁ランナー）は、右足がつく前に、バッターがインパクトを迎えるタイミングでリードする。
※ソフトボールでは、単純なスタートでよい走塁と自分で判断しなければならない走塁がある。状況判断能力アップのためにも、いろいろなケースで走塁練習を行うことが大切である。



段ボールを敷いて、スライディングの練習。段ボールが滑るので、スライディングのイメージがマスターできる。