

## 球技：ベースボール型（ソフトボール）

### 1 単元の目標

#### 学びに向かう力、 人間性等

球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

#### 知識及び技能

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開し、基本的なバット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防をすることができるようにする。

#### 思考力、判断力、表現力等

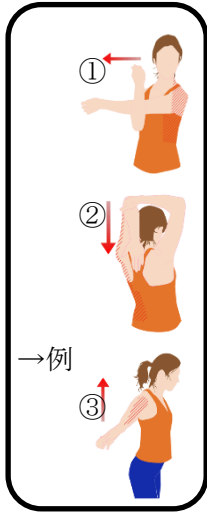
攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

### 2 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。</p> <p>②打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすることができる。</p> <p>③ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ることができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> <p>③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>	<p>①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</p> <p>③練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>④健康・安全に留意している。</p>

### 3 指導計画（10時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 （全時間共通）	1 事前準備 ・バット、ボール、グローブ、コーンを準備する。 ・役割を決め、準備を平等に行う。  2 整列・挨拶・健康観察・身だしなみ点検  3 ランニング・準備体操  4 補強運動 ・馬跳び10回 ・縄跳び 二重跳び等 ・肩回りのストレッチ等 ①～③各10秒 ※実態に応じて二人組ストレッチでもよい。  5 本時の学習課題と学習の流れを確認する。			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; margin-bottom: 10px;">                         （ねらい1）                          基本的技能を身に付け、キャッチボールやバッティングなど仲間と協力して練習に取り組むことができる。                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         （学習課題）                          授業の約束や用具の使い方を覚えよう。                     </div> ○主な学習活動 1 オリエンテーション （1）授業の約束、準備・片付けについて （2）ボール・グローブの扱い方 （3）バット使用の際の注意点 （4）学習カードについて （5）安全上の留意点  2 二人組キャッチボール・・・◆1 ※毎回の授業で行うと上達も早い ※投げ方のポイントを確認する。  3 ペア素振り（バッティング）・・・◆2◆3※三人組でもよい。	知① （学習カード）		



	<div data-bbox="261 228 1257 394" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;発問例&gt; 目印に対してしっかりと振れないのはなぜだろうか。          &lt;意図・解説&gt;          バットの重さに負けないスイングや腰を使って振る大切さに気付かせる。</p> </div> <div data-bbox="252 439 453 474" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>安全上の注意点</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチボールでは、速いボールを投げない。</li> <li>・真つすぐ投げられない生徒が多いため、隣との距離をしっかりととる。</li> <li>・もしボールが逸れたら大きな声で「危ない」の声かけを行う。</li> <li>・バットを振る際は、周りをしっかりと確認する。</li> <li>・バットが飛んでいかないようにしっかりと握る。</li> </ul>			
<p>まとめ (全時間共通)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 片付け           <ul style="list-style-type: none"> <li>・バット、ボール、グローブ、コーン等を片付ける。</li> <li>・役割を決め、片付けを平等に行う。</li> </ul> </li> <li>2 整理運動、健康観察           <ul style="list-style-type: none"> <li>・首・肩回りのストレッチ 各10秒</li> </ul> </li> <li>3 集合・整列</li> <li>4 本時の学習した内容の振り返り           <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習課題にフィードバックするように導く。</li> <li>・学習カードの記入</li> </ul> </li> <li>5 次回の確認・挨拶</li> </ol>			
<p>2</p>	<div data-bbox="261 1429 860 1543" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(学習課題) 正しい守備の構えを身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 前時の復習           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントの確認</li> </ul> </li> <li>2 ゴロ捕球の構え方の確認・・・◆4</li> <li>3 ケン・ケン・パ捕球・・・◆5</li> </ol>		<div data-bbox="1238 1543 1334 1890" style="background-color: orange; border-radius: 10px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>思① (観察)</p> </div>	

	<p>4 二人組コロコロ捕球・・・◆6 ※ペアで塁間まで距離を取る ※捕球の仕方パターンを工夫してやると頭に残りやすい。</p> <p>5 フライ捕球・・・◆7 ※経験者がいる場合、経験者の人数でグループ分けをすると◎ ※テニスラケットがあると簡単にフライを打つことができる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; しっかりと捕球するにはどうすればいいか。 &lt;意図・解説&gt; 最後までボールをよく見る、しっかりと腰を低くして構えるなど基本の大切さに気付かせる。速いボールに対して素早く正面に入れるようにする。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>安全上の注意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れない生徒に速いゴロを転がすと突き指にもつながるため、遅いボールから段階的に練習させる。</li> <li>・フライ練習は隣と同時に行わない。</li> <li>・上を向いて走るため周りを見ない生徒が多いため、周りとの距離を十分にとり、声かけを徹底する。</li> </ul> </div>			
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 仲間と協力して練習し、正しいバット操作を身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 前時の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴロ捕球の応用 ポイントの確認</li> </ul> <p>2 置きティーバッティング・・・◆8</p> <p>※1人5～10球交代</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンの上にボールを置く</li> <li>・構え方・立ち位置を確認する</li> <li>・正面（守備者）に向かってボールを打つ</li> <li>・守備者はゴロ捕球の練習</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>安全上の留意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バットを振るときは周りを必ず確認する。</li> <li>・守備者はバッターの近くに寄りすぎない。</li> <li>・隣のグループと同じタイミングでボールを打たない。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;発問例&gt; 真っすぐ打つためにはどうしたら良いだろうか。 &lt;意図・解説&gt; 立ち位置やボールを打つ角度を考えさせる。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">       技③ (観察)     </div>		<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; display: inline-block; border-radius: 10px;">       態③ (観察)     </div>






<p>4</p>	<p>(学習課題) 簡易ゲームでソフトボールの楽しさを味わおう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 前時の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチボール、ゴロ捕球、バッティングのポイントを確認する。</li> </ul> <p>2 簡易ゲーム① ……◆9</p> <p><u>必要な能力→〈走○攻○投×捕△カバー○〉</u></p> <p><b>安全上の留意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めは柔らかいボールだと良い。 (打てない人はバレーボールを打たせる。)</li> <li>・バッターボックスに円を描き、バッター以外は外に出る。</li> <li>・打ち終わったらバットを投げずにコーンの中に入れる。</li> <li>・スライディングはなし。</li> <li>・「投げる」を無くすことで、より安全に苦手な生徒も意欲的に活動できる。</li> </ul> <p>〈発問例〉(攻撃側) 得点するためにどのような工夫ができるだろうか。 〈意図・解説〉 守備者のいない方向に打つ、バントをするなど話し合いやアドバイスが活発に行われるようにする。</p>	<p>技①(観察)</p>	<p>思②(観察)</p>	
<p>5</p>	<p>(学習課題) 簡易ゲームでソフトボールの楽しさを味わおう。②</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 簡易ゲーム② ……◆11</p> <p><u>必要な能力→〈走○攻○投○捕○カバー○〉</u></p> <p><b>安全上の留意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易ゲーム①と同様。</li> <li>・走者と守備者がぶつからないように十分留意する。</li> <li>・ベースは基本的にタイミングがアウトであればアウトとする。</li> </ul> <p>※タッチプレーやスライディングをなくして怪我を予防する。</p>		<p>思③(観察)</p>	

	<p>&lt;発問例&gt; (守備側) 相手に得点を与えないためにはどのような工夫ができるだろうか</p> <p>&lt;意図・解説&gt; お互いのカバーや守備位置を考え、より早くアウトにするための作戦を考えさせる。</p> <p>※他、<a href="#">◆10</a>参照。実態に応じてスモールステップもあり。</p>			
6	<p>(ねらい2) チームで話し合い、作戦を取り入れたゲームを楽しむことができる。</p> <p>(学習課題) チームで協力し、作戦を考え実践してみよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 連携プレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・複数の練習内容を提示し、選んで取り組ませる。 (バッティング練習、ゴロ捕球、フライ練習、ケース練習など)</li> <li>・チームで練習する内容を1～2つ決め報告させる。 ※内容は教員側から提案してもよい</li> <li>・経験者がいる場合は各チームに分けることでアドバイスを増やす。</li> <li>・スムーズに練習ができるように、カバーを徹底させる。</li> <li>・エラーしても送球まで行うなど、ミスをして最後までやらせる。</li> <li>・生徒の良いプレーを互いに見る場面を作る。</li> </ul> <p><b>安全上の留意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・声かけをし、近くにいる人とぶつからないように注意する。</li> <li>・苦手な生徒に対して、速いボールを投げたり打ったりしない。</li> <li>・集中力が切れてきたら、集合をさせる。</li> </ul> <p>&lt;発問例&gt; (守備側) 相手に得点を与えないためにはどのような工夫ができるだろうか。 &lt;意図・解説&gt; お互いのカバーや守備位置を考え、より早くアウトにするための作戦を考えさせる。</p>	<p>知② (学習カード)</p>		<p>態④ (観察)</p>

7	<p>(学習課題) ケースを決めて試合形式の練習に取り組もう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 試合形式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケースを固定し、順番に打たせ、守備をさせる。</li> <li>・ケースによって捕球後の走る場所、投げる場所を確認する。</li> </ul> <p>※全てのケースを行う時間はないので、「無死一・二塁」などケースを固定し、1人打ったらケースを戻す。</p> <p>※他チームと合同で「無死一・二塁」から試合をするのもよい。</p> <p>ただし、運動量が減る場合も考えられる。</p>			<p>態① (観察)</p>
8 〜 10	<p>(学習課題) チームで作戦を考え、協力してソフトボールを楽しもう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 簡易ルールでソフトボール・・・◆12</p> <p>必要な能力→〈走◎攻◎投○捕◎カバー○〉</p> <p><b>安全上の留意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近くで速いボールを投げないように注意させる。</li> <li>・バッターボックスに円を描き、バッター以外は外に出る。</li> <li>・バットは打ち終わったら投げずにコーンの中に入れる。</li> <li>・タッチプレーやスライディングはしない。</li> </ul> <p>〈発問例〉試合を通して反省点や改善点は何だろうか。</p> <p>〈意図・解説〉</p> <p>チームプレーの大切さに気付き、改善点を話し合い次回へつなげる。</p>	<p>技② (観察) ↓ 9時間目で評価</p>		<p>態② (観察) ↓ 8時間目で評価</p>

#### 4 指導の工夫


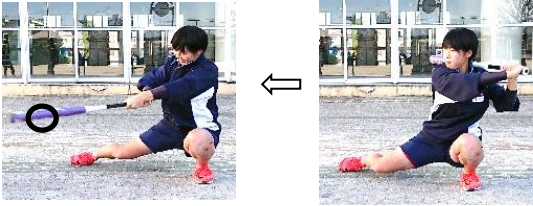


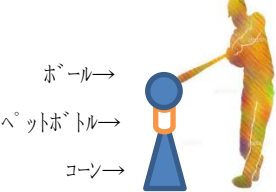

投げる ○:「ボール」「肘」「目印」を示す

【練習方法】	図	●目的 ・捉えておきたいポイント ☆声かけ
1-① サッカーボールを使用して、サッカーのスローイン（両手投げ）  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">             「適当投げ」ではなく、ベースボール型の「投げる」までのステップ段階として活用。           </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●肘を高く上げるため。●相手も捕りやすい。</li> <li>●頭の後ろにボールを構え、勢いよく投げる。</li> <li>●両足は地面から離さない。</li> <li>●上体を反る反動を利用する。</li> <li>●捕球は体にボールをつけないでしっかりと掴む。</li> </ul> ☆「まっすぐまっすぐ。」 ☆「頭の後ろまでもっていきこう。」
1-② スローインで勢いよくたたきつける。(ワバンスロー)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●腕を下まで振り切る。●成果が目視でわかり易い。</li> <li>●頭の後ろから真っ直ぐに腕が振れているか。</li> <li>●高いバウンドを意識する。</li> <li>●落下地点に動いて捕球する。</li> </ul> ☆「勢いよくたたきつけよう」 ☆「ヘディングしてごらん。(落下地点)」
1-③ 片手スローイン		<ul style="list-style-type: none"> <li>●肘を高く。●キャッチボールに近づける。</li> <li>●頭の上にボールを準備し、肘を高く上げる。</li> <li>●肘が下がらないように反対の手で肘を押さえる。</li> <li>●スナップを生かして前に押し出す。</li> </ul> ☆「肘を下げないようにしよう。」 ☆「指先で押すイメージ。」
◆ 1 投げ方の基本を覚える。 2-①	 <p>「大の字」に構える。 腰を回して投げる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しいフォームがコントロールへの近道。</li> <li>●視線を投げたい方向へ向ける。</li> <li>●大きく腕を広げる。(肘を上げる)</li> <li>●グローブを投げる方向へ向ける。</li> <li>●前足のつま先を投げる方向へ真っ直ぐ向ける。</li> <li>●腕を大きく振り、肘を前に出すように投げる。</li> <li>●腰を回して投げる。(肩を前に出すように)</li> </ul> ☆「腕を大きく。」 ☆「腰回してごらん。」
2-② 肘ぐるぐる回し (3周半・ニ・サで投げる) 頭の上から反対側の耳を触る。 肘が高く上がるようになる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>●肘を高く上げ投げる感覚をつかむ。</li> <li>●頭の上から反対側の耳を触る。</li> <li>●肘を大きくぐるぐる回し、リズムよく投げる。</li> <li>●グローブ、前足のつま先は投げる方向に向ける。</li> </ul>


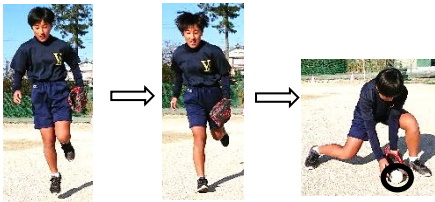






		<p>☆「肘を下げないように。」</p> <p>☆「イ・ニー・カシ ぼい。(リズムをとる)」</p>
2-③	10m～塁間キャッチボール	<p>●相手の胸に投げるコントロールを覚える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一歩ずつ距離を離して力加減を覚える。</li> <li>・塁間まで離れたら一歩ずつ近寄りながら正確に。</li> </ul> <p>☆「つま先を相手に向けて。」</p> <p>☆「ビュンといこう。ビュンと。」</p> <p>☆「フワ～はまだ弱いなあ。」</p>
2-④	ケンケンスロー (相手に対して体の向きを横にする。)	<p>●体重移動の「タメ」を体で覚えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に向かってケンケンのリズムで二歩。</li> <li>・ケンケンの時に軸足に体重が乗ることを意識。</li> <li>・投げる方向に足を踏み込み、軸足の重心を移動。</li> </ul> <p>☆「ケンケンで投げる姿勢を作ろう。」</p> <p>☆「ビシッといこう。」</p> <p>☆「前足に乗せよう。」</p> <p>☆「前で離そう、前でビュンと。」</p>
2-⑤	塁間での実践キャッチボール  ※隣との距離を十分にとる。 (真っすぐに投げられない生徒が多いため)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片足で構え、もう一方の足を大きく相手に向かって踏み込むようにする。(体重移動)</li> <li>・投げ終わりは前足で立てるようにする。</li> <li>・腰を回して勢いをつける。</li> <li>・腕を大きく回し、視線を相手に向けて投げる。</li> </ul> <p>☆「強く強く。」</p> <p>☆「体重乗せるよ。」</p> <p>☆「後ろから前を大事に。」</p>
+α	3人組キャッチボール (中継プレー) →慣れたら4人組でもできる	<p>●楽しく「投げる」につなげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3人が縦一列に並んでキャッチボール。</li> <li>・真ん中の人は投げたら向きを変える。</li> <li>・声を出して回数を数える。</li> </ul> <p>☆「捕ってから速く～。」</p> <p>☆「声出そう、声。」</p> <p>☆「ハイハイ～。」</p>

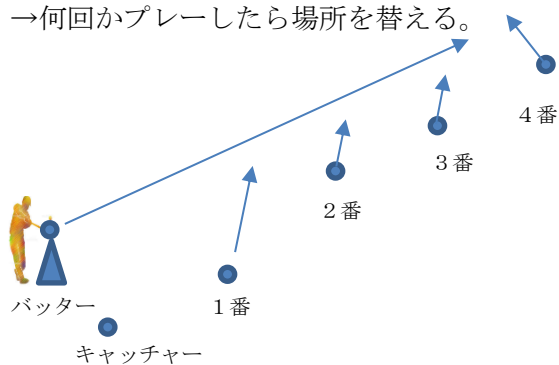
バッティング

<p>◆ 2 1-①</p>	<p>ペア素振り</p>  <p>※ペアが正面に座り、手を上げた目印(コース)を振る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バットの持ち方を理解する。</li> <li>・ゆっくりと振らせる。</li> <li>・地面と水平になるようにバットを振りぬく</li> <li>・腰を回して振る。</li> </ul> <p>※絶対にバットに当たらない距離を取らせ、バットを振る前に確認させる。</p>
<p>◆ 3 1-②</p>	<p>しゃがみ素振り</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水平を意識させる。</li> <li>・上半身は素振りと同じ形。</li> <li>・座ることで地面と水平に振る意識が上がる。(水平ではない場合、地面にぶつかる。)</li> <li>・腰が回らず、腕のスイングがわかりやすい。</li> </ul>
<p>2-①</p>	<p>正面バッティング</p>  <p>※剣道をイメージし、頭の上に構える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボールをよく見る練習。</li> <li>・脇を閉める感覚をつかむ。</li> <li>・頭の上に構え、正面から顔の近くにくるボールをしっかりと見て、上から叩くイメージで振る。</li> </ul> <p>※バットが足に当たらないように足を開く。</p>
<p>2-②</p>	<p>トスバッティング</p>  <p>※慣れるまでは近くてOK。 ※近くで当てる間隔をつかむ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前から来るボールを打つ。</li> <li>・二人組で向かい合ってバットに軽く当てる練習。</li> <li>・ピッチャーは下投げで軽く投げ、バッターはボールをしっかりと見て優しく打ち返す。</li> <li>・体が開かないように前足で踏ん張りながらバットをボールにまっすぐ当てる。</li> </ul>
<p>◆ 8 2-③</p>	<p>置きティーバッティング</p> <p>※グループ練習では、バッター以外は守備をする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バットコントロールを身に付ける。</li> <li>・置いてあるボールを正面に打ち返す練習。</li> <li>・ボールをよく見て素振りの成果を出す。</li> <li>・隣のグループと打つタイミングをずらす。</li> <li>・ボールの下(ペットボトル)を打たないように水平に振る。</li> </ul>
<p>2-④</p>	<p>ネットティーバッティング</p> <p>※横から下投げトスをあげる。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タイミングの取り方を身に付ける。</li> <li>・ネットに向かって打つ。</li> <li>・横からボールを入れる。</li> <li>・タイミングを計りネットに向かって振り切る。</li> </ul>

捕る

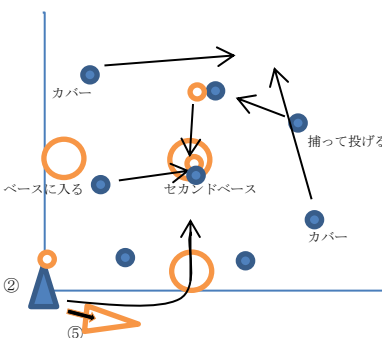
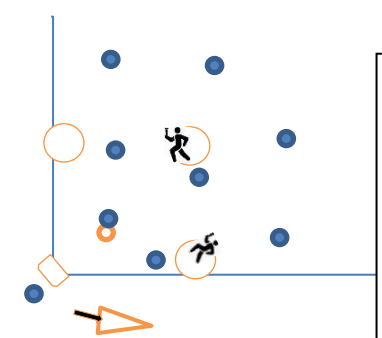
<p>◆ 4 1-①</p>	<p>正しい構え方を覚える。</p>  <p>※最後までボールを見る。</p>	<p>●正しい構え方を覚える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を肩幅よりも少し広めに開く。</li> <li>・軽くひざを曲げ、上体を低く保つ。</li> <li>・ボールが飛び出さないように両手でフタをする。</li> </ul> <p>☆「もっと足を開いてみよう。」</p> <p>☆「しゃがむイメージもって。」</p> <p>☆感覚を掴むまで何度でも口に出して確認させる。</p>
<p>◆ 5 1-②</p>	<p>ケン・ケン・パ捕球→送球 ※右利きの場合</p>  <p>ケン      ケン      パ</p> <p>※地面に置いてあるボールに合わせて捕球する。</p>	<p>●ボールに対しての入り方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの右側から「ケン・ケン」を始める。</li> <li>・「パ」でボールに向かって左足を踏む。</li> <li>・捕球したら低い姿勢のまま素早く返球する。</li> </ul> <p>※左利きの場合は動きが逆になる。</p> <p>☆「リズムを取ろう。」</p> <p>☆「捕ったらパッと投げよう。」</p> <p>☆「動きながら捕れると経験者みたいだね。」</p>
<p>◆ 6 1-③</p>	<p>コロコロ捕球</p> <p>※ボールは転がす。</p>   <p>※正面・左右・速い・遅いは段階的に。</p>	<p>●動いているボールを捕る練習。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールへ向かってダッシュする。</li> <li>・距離を縮めたら卵を包むように捕球する。</li> <li>・捕球したら低い姿勢のまま素早く返球する。</li> </ul> <p>※左利きの場合は動きが逆になる。</p> <p>☆「ボールの右から入るよ。」</p> <p>☆「ゆっくりやっごらん。」</p> <p>☆「捕ったらすぐに投げよう。」</p>
<p>◆ 7 1-④</p>	<p>フライ捕球</p>  <p>※落下地点に素早く移動</p>  <p>※フライは下投げ</p> <p>※テニスケットがあれば生徒も下打ちで簡単に打つことができる。</p>	<p>●落下地点に素早く動く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・落下地点を掴むためゴムボールでヘディング。</li> <li>・ヘディングをする感覚でグローブを出す。</li> <li>・グローブにボールを当てるつもりで捕球する。</li> </ul> <p>☆「ヘディングとしてみよう。」</p> <p>☆「落下地点に走れ〜。」</p>
<p>1-⑤</p>	<p>送球までの実践練習（簡易ノック）</p> <p>※野球部員又は経験者がノックをする。</p> <p>※打つ代わりに投げても良い。</p>	<p>●実践的な守備練習をする。</p> <p>●素早くボールの正面に入り捕球。素早く送球。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げる、捕る、のポイントを意識し練習する。</li> <li>・両手で捕球することで持ち替えがスムーズに。</li> </ul> <p>☆「ボールよく見て。」</p>

		☆「低く走ろう。」 ☆「パッと捕ってシュッと投げよう。」
+α	四人組ノック中継プレー（外野バックホーム） →必ず4番の人が捕る。 →番号順にボールをつないでキャッチャーまでのタイムを競う。 →何回かプレーしたら場所を替える。	●キャッチボールの応用 ・縦一列に並び、一番奥から手前にボールをつなぐ。 ・捕球からキャッチャーまで真っ直ぐになるように素早く動く。 ・バッティング練習として行っても良い。（置きティー） ・タイム測定で競わせることで行動が速くなる。 ☆「真っ直ぐつなぐよ。」 ☆「走れ走れ〜。」 ☆「シュッと投げよう、シュッと。」



簡易ゲーム

◆ 9 1-① 走◎ 攻◎ 投× 捕△ か〜◎	① 6対6 ルール①アウト制なし。(空振り・ファール2回でアウト) ②置きティーで打つ。 (苦手な子は大きめのボールで) ③チームが一回りでチェンジ。(6人) ④守備者はボールを捕った生徒の後ろに肩をつなぎ座る。(全員が走る。) ⑤バットは安全のため寝かせたコーンに入れる。(入れないと走れない。) ⑥打ったら捕球される(座る)までにコーンを回った回数を得点とする。(一往復で2点分) ⑦フライ捕球は無得点。(アウト) ⑧攻撃全員の合計得点を競い合う。	●全員守備、全員攻撃でとにかく <u>運動量確保</u> とソフトボールに触れる。 ・守備位置はチームで決め、自由に広がるのも○ ★置きティー ボール→ ヘットボール→ コーン→ ★守備側がボールに集まる前に、攻撃が何回コーンを回れるか・・・図は2点 ⑤安全面
◆ 10 1-② 走◎ 攻◎ 投× 捕△ か〜◎	② 6対6 グラウンドの工夫 →攻撃側の得点条件をベースボール型のグラウンドに近づけていく。 →ベース(フラフープ・切った段ボールなど代用しても良い)を置き、攻撃側はベースを回ること得点とする。(サードまで到達で3点) ※段ボールなどは踏むと滑るので注意喚起が必要。	・守備位置はチームで決め、自由に広がるのも○ ★守備側がボールに集まる前に、攻撃がいくつベースを回れるか・・・図は3点 フラフープ

<p>◆ 1 1</p> <p>1-③</p> <p>走◎</p> <p>攻◎</p> <p>投○</p> <p>捕○</p> <p>カバー○</p>	<p>③ 6対6 アウト条件の工夫</p> <p>→守備側のアウトの条件をベースボール型に近づけていく。</p> <p>→近くのベースにボールを届けたら○</p> <p>(図はセカンドベースに決定したとする。)</p> <p>→投げることでボールの到達スピードが上がり得点しづらくなる。</p> <p>→攻撃側の得点条件をホームベースのみにしても面白くなる。ランナーは残塁する。</p>	<p>・守備位置はチームで決め、自由に広がるのも○</p>  <p>★セカンドベースにボールが届く前に、攻撃がいくつベースを回れるか...図は1点</p>
<p>◆ 1 2</p> <p>2</p> <p>走◎</p> <p>攻◎</p> <p>投○</p> <p>捕◎</p> <p>カバー○</p>	<p>④簡易ルールでソフトボール</p> <p><b>ルール</b>: ①3アウト制、9対9。(人数は状況で変動)</p> <p>②ピッチャーがゆっくり下投げ。</p> <p>(うまくボールが打てない場合は、大きなボールに変更しても可とする。)</p> <p>③1ストライクから始める。</p> <p>(空振り・ファールは2回でアウト)</p> <p><b>安全</b>: ④打った後、バットは寝かせたコーンに入れる。</p> <p><b>安全</b>: ⑤ホームのみランナーより先にボールが通過したらアウトにする。</p> <p>★基本タイミングがアウトであれば良しとする。</p> <p>★身体接触の怪我が心配なため、安全面を配慮する。</p>	<p>・守備位置はチームで決め、自由に広がるのも○</p> <p>・キャッチャーは相手チームでも良い。</p>  <p>★野球経験者をチームに分け、細かいルールは試合の中で教えあう。</p> <p>★ランナーはアウトにならないように走る</p> <p>★全ての塁でタッチプレーはなし</p> <p>・1塁はダブルベースが良い。</p>