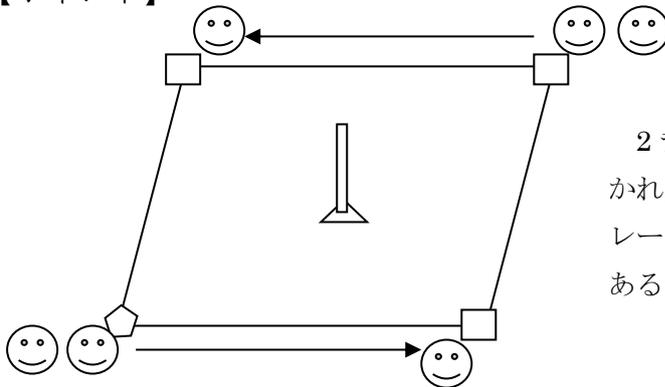


種目	ティーボール	準備運動・ドリルゲーム
----	--------	-------------

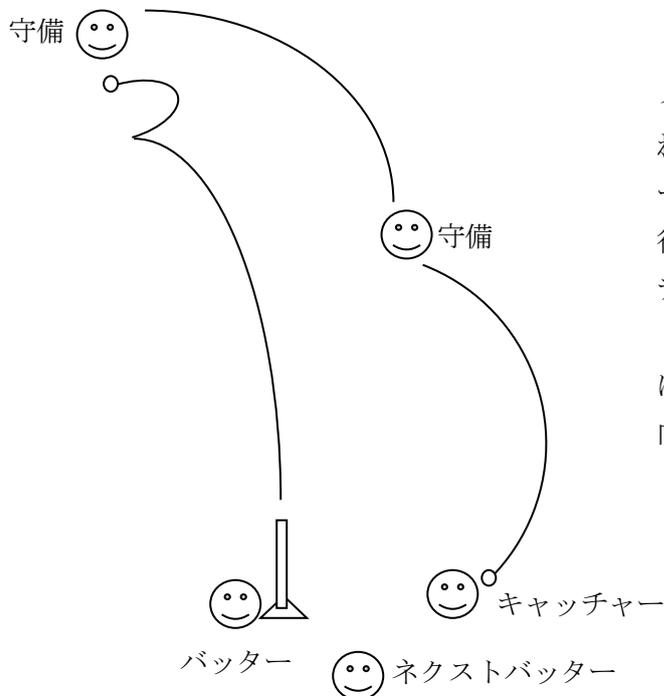
① ベースランニング競争

【ポイント】



2チームで対戦する。ホームベースと2塁に分かれ、ボールをバトンにしてベースランニングリレーを行う。アンカーは、1周回った後、中央にあるティーにボールを乗せてゴール。

② ローテーションゲーム 【ポイント】



5, 6人1チームで行う。バッターがティーに乗せたボールを打ち、守備側はそれを捕球し、できるだけ速くキャッチャーまで返球する。その際、中継プレーを行ってもかまわない。5球打ったらローテーションをして交代していく。

攻撃側はバットコントロール、守備側は速い判断と捕る・投げるの基礎技術の向上をねらいとする。

・バッターへのアドバイス

「狙ったところに打つためには、ボールのどの部分にバットを当てればいいかな。」

「高い球を打ったり、転がるボールを打ったりして、相手がどんなボールを捕りにくそうにしているか、研究してみよう。」

・守備側へのアドバイス

「ボールがキャッチャーまで1回で届かない時、他の守備の人が手伝えることを考えよう。」

「キャッチャーは大きい声を出して、指示しよう。そうしたら、守備側の人たちが動きやすくなるよ。」

種目	ティーボール	ドリルゲーム・教具の工夫
----	--------	--------------

【ホームランゲーム】

＜ポイント＞

ボールを狙って、カー杯にうつ。ボールを飛ばす楽しさが味わえる。当たらなくても、それはそれで楽しめる場の雰囲気にしておくとよい。「当たる」という経験をすることで、安心して今後の練習に臨むことができる。



【ホームへつなげ！パス&パス】

＜ポイント＞

ノックでとんだボールを取った場所からホームまでパスでつなぐ。始めは「何回バウンドしてもよい」「何人でもつないでいい」と設定することで、全員参加で、楽しくできるようにする。なれてきたら、ゲームに勝つための課題と合わせながら「ノーバウンド」「〇人で、できるだけ早く」などと、変えていく。



【ティーボールセット】



すべての部品がスポンジや紙などでできていて柔らかいので、安全。



トイレのスッポン身近なものでできるので、修理も簡単。

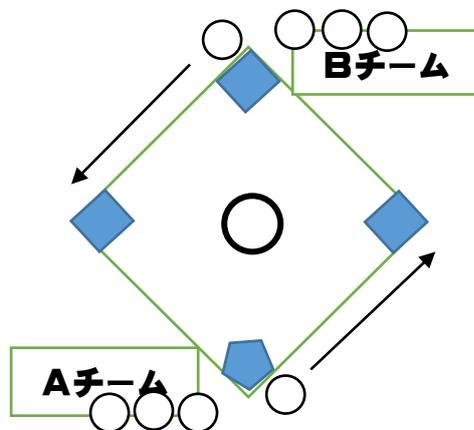
種目	ティーボール	準備運動
----	--------	------

(1) ベースランニング

【ポイント】

ベースを使いながらリレー形式で、ゲームでの走塁の動きを体験する。

- ① 1 塁, 2 塁, 3 塁, ホームとベースを置き, グラウンドの中心にフラフープを置く。
- ② 人数を同じにして 2 チーム (A・B) つくり, A は本塁側, B は 2 塁側に分かれる。
- ③ 合図で A は本塁から 1 塁側へ, B は 2 塁から 3 塁側へスタートし, ベースを踏みながら 1 周回る。
- ④ ボールをバトン代わりに用いてリレーをする。
- ⑤ 最終走者は 1 周回ってからボールをフラフープの中に置く。どちらが早いかを競争する。



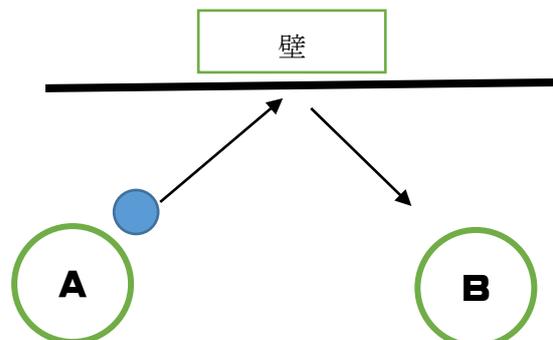
(2) かべあてノック

【ポイント】

壁を利用して、ゲームでの捕球の動きを体験する。

- ① 投げる (蹴る) 役, 捕球役に分かれ, それぞれの立ち位置を決める。
- ② 投げる (蹴る) 役が壁に向かってボールを投げ (蹴り), 捕球役が壁から跳ね返ってきたボールをキャッチする。

※直接投げたり, 蹴ったりするボールでは恐怖感があっても, 壁にぶつかったボールは勢いも少し和らぎ, 軌道も変化するので楽しく取り組める。投げる (蹴る) 側の児童も比較的力強く投げる (蹴る) ことができ, 得意な児童も楽しめる。



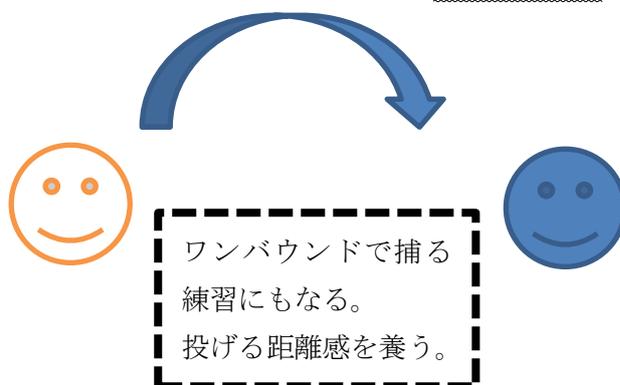
種目	ティーボール	準備運動
----	--------	------

【ポイント】

ベースボール型の基本動作は、「捕る」「投げる」「打つ」であるが、特に、「捕る」と「投げる」が難しいので毎時間準備運動に取り入れ技術を高めていきたい。

○「止まって投げるキャッチボール」

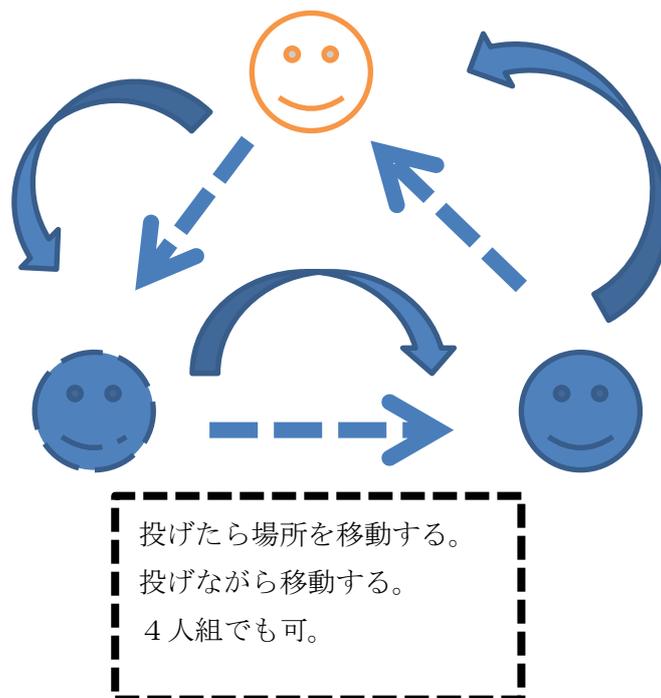
5 m 10 m 15 m 20 mのラインを引きワンバウンドで相手に投げる



○「動きながら投げるキャッチボール」

ゲームの場面では止まって投げる場面は少ない。

動きながら投げられるように練習する。

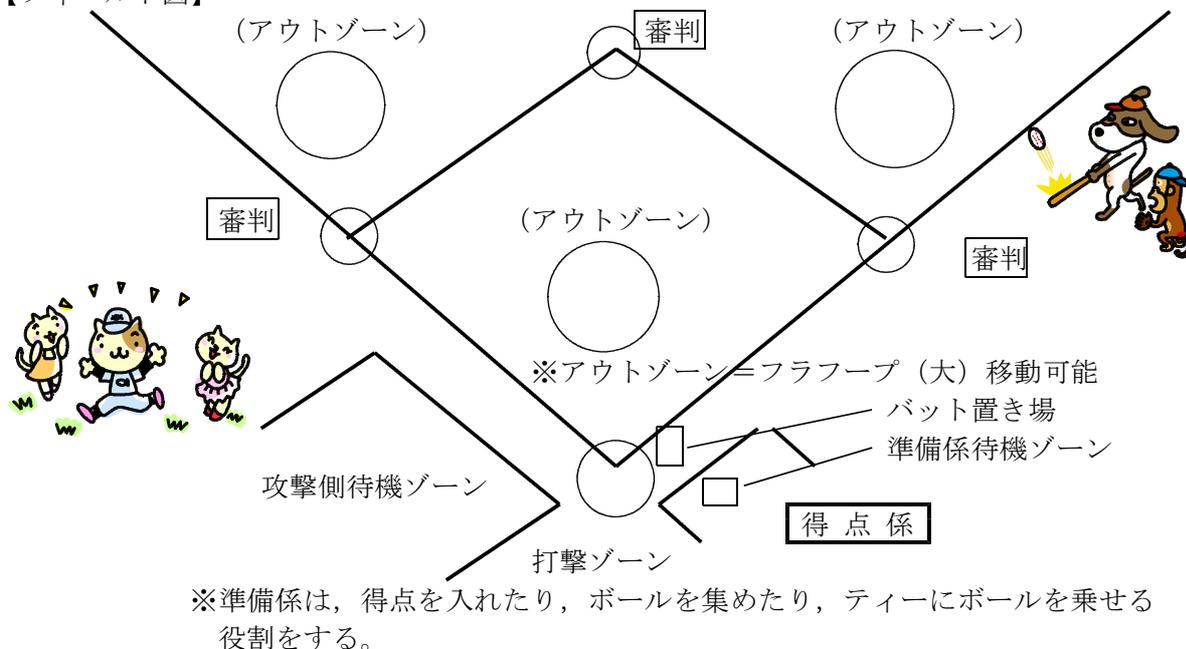


種目	ティーボール	場の準備・ルール等
----	--------	-----------

【ルール等の工夫】

- ・ 1イニング全員攻撃の3イニング制（運動量の確保）
- ・ 打者がアウトになる前に1塁に到達すると1点。2塁までなら2点…。
1人の打者が最高2周することができ、最高8点まで獲得することができる。
（運動量確保・逆転の可能性＝意欲の継続）
- ・ 守備側がアウトを取れる場合
 - ☆各塁およびチームで自由に設定できるアウトゾーンにボールを転送するか、走り込む。（打者走者へのタッチはできない）
 - ☆フライをノーバウンドで捕球する。
 - ☆打者がボールではなくティーを打ってしまいボールが前（フェアゾーン）に飛ばない。（2ストライク後のファール＝三振）
- ・ 「攻撃」・「守備」・「審判，得点，準備」の3チームが役割をローテーションしながら同時にゲームを進めていく。（Aチーム守備→審判 Bチーム攻撃→守備 Cチーム審判→攻撃）

【フィールド図】



本単元では，1イニングで全員に打順が回るようにする。打者はアウトになるまで全力で塁を駆け回り，得点をかさねることができる。（最高2周で8点）

守備は，ボールを手にした位置からできるだけ近いアウトゾーンにいかに速くボールを運ぶにはどうしたらいいかを判断したり，仲間との話し合いによりアウトゾーンを置く場所を工夫したりすることで，失点を最小限におさえる。

また，安全面への配慮から，攻撃は，ボールを打ったら近くのバット入れにバットを入れてから走塁をはじめるようにする。そうすることで，投げられたバットが仲間に当たることを防ぐことができる。

さらに，攻撃・守備の他に，「審判・得点・攻撃の準備」という役割を作り，3チームが役割を交代して同時にゲームを行う。みんなに役割があることで，運動量の確保と，チーム内での協力，さらに意欲の持続につながる。

種目	ティーボール	準備運動・ドリル
----	--------	----------

ティーボールでは、“打つ・走る・捕る・投げる”などの多様な運動を経験することができる。その中でも、“打つこと”は得点につながり、打つ技能を身につけることで、どのようにボールを打ったらいいか自分で考えて工夫し、得点につなげる楽しさを味わえると考えられる。しかし、“打つこと”は経験の差が大きく、個人差が出やすい。誰もが打つことができるよう、段階を踏んだ指導が大切である。

〈打つ技能を高めるための準備運動・ドリル〉

ぶんぶん体操 腕を横に振るイメージをつくる。

1 両手を合わせ、まっすぐ腕の前で伸ばす。
2 顔は動かさず、腕だけを左右に動かす。

〔ポイント〕「足はパー」「両手をパチン」「腕をぶんぶん」と声を出しながら行う。

ぶんくる体操 腕を横に振り、腰を回転するイメージをつくる。

1 両手を合わせ、まっすぐ腕の前で伸ばす。
2 腕を横に引く。
3 腰を回転させて、腕を水平に振る。

〔ポイント〕「足はパー」「両手をパチン」「引いて」「せーの、くるっ」と声を出しながら行う。
振った後に右足のかかとが上がっているか動作確認を行う。

くるっと体操 構えてから腰を回転するイメージをつくる。

1 足を肩幅に開き、両手を耳の横で構える。
2 腰を回転させて、腕を水平に振る。

〔ポイント〕「構えて」「せーの、くるっ、ピタッ」と声を出しながら行う。
振った後フラフラしないで止まれるようにする。
振った後に右足のかかとが上がっているか動作確認を行う。

＜参考文献 「みんなが輝く やさしいベースボール型授業」＞