

Baseball 5 体験イベント 運営マニュアル

制作：公益財団法人 全日本軟式野球連盟



BASEBALLS
WORLD CUP
MEXICO CITY 2022

WORLD CHAMPIONS!

©WBSC



BASEBALLS
WORLD CUP
MEXICO CITY 2022

Baseball5体験会開催の目的

- 全日本軟式野球連盟では、野球の普及振興はもちろんのこと、「誰もが・いつでも・どこでも・気軽に・安心して・安全にプレーすることが可能な都市型スポーツとして注目される「Baseball 5」を広く展開し、その魅力を十分に伝え、「楽しんでもらうこと」を最大の目的に開催する。
- イベント開催にあたっては、参加者と運営スタッフの健康管理、障害予防、熱中症対策、新型コロナウイルス感染症対策には十分な配慮と対応を行い実施するものとする。
- 本マニュアルは、イベントを円滑に実施するための参考として、これまでの知見、経験をもとに製作し、必要に応じて改訂を行うものとする。

運営スタッフの事前対応事項

1. 用具の確認

ボール、バッターボックスシート、ベース、フェンス、参加記念品

2. コートの確認

各種用具、備品の準備状況
ケガに繋がる破損状況の有無

3. 熱中症対策備品等の確認

スポーツドリンク、氷、経口補水液

4. 感染症対策備品の確認

マスク、消毒液（手指用・備品用）、非接触型体温計

5. 緊急時対応の確認

AED設置場所、医務室の位置、医師・看護師等との連絡手段、避難経路

Baseball5の有効性の伝達

運営スタッフは、参加者に手軽にできるBaseball5の有効性を伝える

1. 自主性・主体性・創造力の養成

コンパクトなコートサイズ、スピーディな競技性により、プレイヤー自身の判断力を養うことが可能

2. 安全性の確保

ゴムボール1つで実施するため、怪我の危険性が低く、また投げることにより負担も少ない

3. 効率性の向上

5人制でのゲームとなるため、プレー機会が増加する。参加意識の向上。

4. 簡易性の向上

必要最低限のルールでプレーが可能

体験会で最も重視するコーチングの手法について

運営スタッフは、参加者に「**できる喜び・チャレンジ精神**」を促すコーチングを行う

1. 誉めるコーチング

- 誰しも誉められることで、やる気の向上、達成した際の喜びを体感し、物事に打ち込むものです。出来たことに対し、「**誉めるコーチングの徹底**」をお願いします。

2. 教えすぎないコーチング

- これまでの体験会開催実績から、またBaseball5のスピーディな競技性から、子どもたち自身がプレーの中で課題を見つけ、解決していく様子が伺えます。答えをインストラクターが教えるのではなく、ヒントの提供程度にとどめる「**教えすぎないコーチング**」を心掛けてください。子どもたちは大人が黙っていても「**夢中**」になっていくものと考えます。

3. スポーツマンシップ・フェアプレーの声がけ

- 仲間が良いプレーをした際の「ナイスプレー！」やうまくいかなかった際の励ましの声などがけなど、「**スポーツマンシップやフェアプレーを学ぶ機会としてB5を考えています**」。

体験会運営メニュー（案）

【基本的な考え方】

体験会には、参加者の年齢層、男女別、野球経験の有無、日常的な運動習慣の差異、天候など毎回異なるということを前提に担当インストラクターが体験会運営メニューを参考に臨機応変にアレンジを行い、参加者の安全面には十分な配慮を行い運営する。

No.	項目	時間	内容	レクチャー事項/注意事項
1.	Baseball5の概要 ルール説明	5分	<ul style="list-style-type: none">歴史、国際的動向、実施主旨	<ul style="list-style-type: none">ボール一つで場所を選ばず、プレイできる簡易性
2.	ウォーミングアップ	5分	<ul style="list-style-type: none">肩関節、上腕、アキレス腱を重点的にストレッチジャンプ系	<ul style="list-style-type: none">幅広い年齢層、運動習慣の有無など差異があるため、特に使用部位を重点的に行う
3.	基本動作	15分	<ul style="list-style-type: none">キャッチボール（投げる・捕る）バッティングベースランニング	<ul style="list-style-type: none">野球の基本のキャッチボールの楽しさ打者が打つことでスタートする競技性走ることの楽しさ
4.	ゲーム体験	30分	<ul style="list-style-type: none">試合形式	<ul style="list-style-type: none">スピーディな競技性（自発的な能力養成）十分な運動量の確保（投・打・走）
5.	クーリングダウン 体調確認	5分	<ul style="list-style-type: none">準備運動と同様に	<ul style="list-style-type: none">ケガ防止と疲労回復のため熱中症等健康状況の声かけ

1. Baseball5の概要ルール説明

【参考】Baseball5の概要

時期	内容
	キューバで発祥の野球遊び・ボールゲーム「Catro Esquinas・クワトロ エスキーナス（4つのベース・角）」 ※キューバでは、老若男女が場所を選ばず、路上でも遊びとして広く普及している。
2017年10月	WBSC総会にて、野球ソフトボール振興の一環としてBaseball5というストリート型手打ち野球が紹介される。 アフリカなど設備や道具が不足している地域でも野球というスポーツ、コンセプトを理解してもらうコンテンツとしてスタート
2017年11月	キューバで初めてのトーナメント開催
2018年1月	アフリカでの普及がスタート
2018年5月	ローマで初めてのBaseball5トーナメント開催
2018年6月	ヨーロッパ、アフリカ、アジアでB5セミナー・イベント開催
2019年1月	日本で初めてB5セミナーが開催される
2019年9月	WBSCより2020年にB5ワールドカップ、U15B5ワールドカップの開催が通知（コロナにより延期）
2020年1月	IOCがユースオリンピックの正式種目にB5を追加することを決定。（2026年大会より）
2022年8月	WBSC-ASIA Baseball5 アジアカップ開催（日本代表チームは準優勝）
2022年11月	WBSC Baseball5 ワールドカップ2022開催（日本代表チームは準優勝）

1. Baseball5の概要ルール説明

【参考】公式ルール

はじめに

ベースボール5は、従来の野球・ソフトボールのアーバン型。基本的ルールは野球・ソフトボールと同じだが、若い人を対象としたスピーディでダイナミックなスポーツ。ベースボール5はゴムボールさえあればどこでも楽しむことができる。

(公式WBSCベースボール5ルールブックより抜粋)

【参考】主なルール

- 試合でプレーする選手は5名とし、試合は5イニング制
- 打撃はバッターボックス内で行い、ボールは手のひらか拳で強く叩いて打つ。空振り、ファールはアウトとなる。
- 攻守交代は、3アウト制
- 主なアウトになる条件
 - 走者（打者走者）が目指す塁をボールを保持した状態でタッチする。
 - 打球をノーバウンドでキャッチする。
 - 走者が一塁でセーフエリア外に出た状態でタッチする。
 - 打者がバッターボックスのラインに触れた場合（バッターボックスを踏み出した場合も同様）
 - 空振り、ファールの場合
 - ノーバウンドでフェンスを越えた場合及びフェンスに当たった場合
 - ノーヒットゾーン内（大人4.5m、15歳以下3m）でバウンドした場合（15歳以下は打ち直しとなる）

2.ウォーミングアップ【5分】

- 全身運動であるため、動きのある体操を十分に行う
- 投げる動きが中心となるため、上腕、肩関節のストレッチを多く行う
- 短距離を全力で走ることが多いため、膝・足首・アキレス腱のストレッチを多く行う
- ジャンプ系の体ほぐし運動を取り入れる



①屈伸



②伸脚
(浅く・深く)



③前屈



④後屈



⑤アキレス腱
(右)



⑥アキレス腱
(左)



⑦ジャンプ
(足でグー・チョキ・パー)

3.基本動作【15分】キャッチボール（投・捕）

- セルフキャッチ（真上にボールをあげて自分でキャッチ）
両手・片手・拍手してキャッチなど段階的にステップアップ
- 1列縦隊：インストラクターが下投げでゴロ（ワンバウンド）を投げる→キャッチ→スロー（捕球者をボランティアから設置する）
- 2人組：ゴロ・ワンバウンド・キャッチボール（段階的にステップアップ）
キャッチボールは下投げから上投げ、片手キャッチ、距離を伸ばす、スピードアップなど参加者の状況によりインストラクターがアレンジする。



①両手キャッチ



②片手キャッチ



③拍手してキャッチ



④ゴロキャッチ



⑤2人組でゴロ・ワンバウンド・キャッチボール

3.基本動作【15分】バッティング

- 右利きは、左手にボールを持ち、軽くトスをし、右手でボールを打つ。（打つ手はグー・パーどちらでも可。参加者に試させる）
 - ※トスが難しい場合は、掌においた状態から打つ
 - ※まずは、フェンスに向かって思い切り打ってみる
- 2人組でバッティングによるキャッチボールを行う

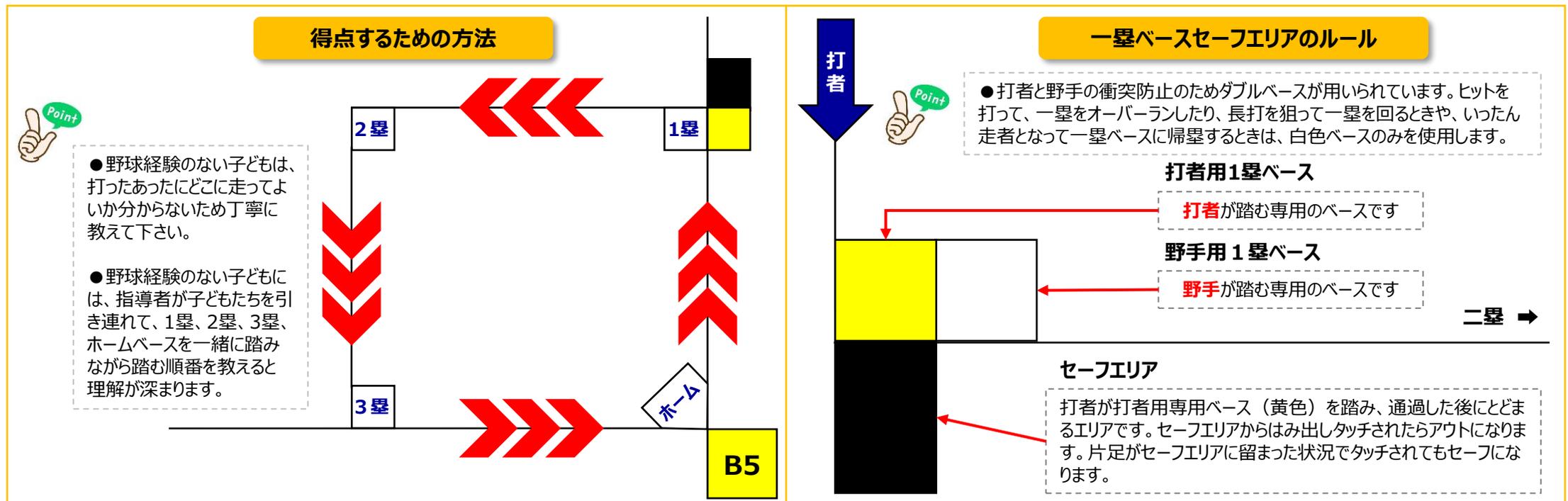


- 子どもたちは最初から上手に打つことはできないため、ドリル練習（反復練習）を行い、少しでも上手にできたら褒めるなど、「できる喜び」と「チャレンジ性」を与えるコーチングをお願いします。



3.基本動作【15分】ベースランニング

- まずはダイヤモンドを全力で走ること、走る楽しさを伝える
- 得点するための方法を伝える「1塁→2塁→3塁→本塁 = 1点」
- 1塁セーフエリアの取り扱いの説明
ダブルベースの意味（衝突防止）と触塁の方法（打者走者→黄、守備→白）
セーフエリア



4.ゲーム体験【30分】

【ゲームルール】

- 1ゲーム30分（参加者数、参加者の体調、気候などにより10分×3試合、15分×2試合など適宜対応）
- 1チーム5人編成（5人对5人を基本に参加者数により増減可）
- 基本的には公式ルールとするが、臨機応変にルール変更を行い対応する

【例】ファール、空振り → 打ち直し

- 1塁ベース駆け抜け → 制限なし
- 攻守交代 → 3アウト or 打者一巡

【審判対応】

- インストラクターとボランティアスタッフを含め最大4審制
- インストラクターは、ゲームコントロールの他、コート内の安全面にも注意し、ゲームを進行する

4.ゲーム体験【30分】 ～参考画像～



5.クーリングダウン 体調確認

開催環境は様々であり、参加者の運動習慣も様々であることから、インストラクターが中心となり、下記事項の対応を十分に行う。

1. 怪我防止のために十分なクーリングダウン
 - ・ 全身のストレッチ（特に上腕・肩関節・大腿・アキレス腱）
2. 参加者の体調確認
 - ・ ケガの有無、熱中症、吐き気、倦怠感
3. 水分補給の声かけ
 - ・ イベント後もこまめな水分補給を促す

今後も全国各地でBaseball5と野球の普及振興にご協力をお願いします。

参加される選手、子どもたちが「楽しむ」環境の提供をお願いします。