

BASEBALL5

小学校低学年指導マニュアル

制作：公益財団法人 全日本軟式野球連盟

著作：一般財団法人 全日本野球協会

2020年10月

AGENDA

1. はじめに
2. 準備
3. 準備運動
4. キャットボール 投球・捕球の練習（導入①）
5. 実践的な練習（導入②）
6. ゲーム
7. あとがき

1. はじめに

【目的】

昨今のスポーツ競技多様化等による野球人気低迷が叫ばれる中、少人数により、ボールひとつで実施可能なBaseball5を学校教育現場で導入することにより、子どもたちに野球への興味をもってもらい競技の活性化の一助となることを目指すものである。また、スピーディな競技性の本競技を行うことで、青少年の人間形成の基礎として、自主性・主体性・社会性を育むことに有効であると考えため。

学校教育現場において、野球型の種目を導入するにあたり、下記課題対応も可能と考えることから初等教育課程を中心に、広く展開することを目的とする。

【野球型授業を学校の課題】

- ・バットを使うため怪我の危険性が高い。→ボールひとつで出来るため、安全性が向上
- ・野球は9人制で打順と守備機会が回ってこない。→5人制のため、プレー機会の増加
- ・野球は経験者でないと、指導が難しい。→基本的な技術指導とルール説明で対応可能
- ・子ども達の“投げる力”が著しく低下している→軽いボールのため、投球負荷が少ない。

自主的・主体的なプレーが求められるため青少年の健全育成に有効！

1. はじめに

【前提として】

野球未経験者が多いであろう状況と、子ども達の“投げる力”が著しく低下している状況を踏まえ、「投げる」「キャッチする」という動作を習得させてからゲームに入る。

【スケジュール】

	期間	項目	目的
導入①	0～1か月	キャッチボール	投げる、キャッチする動作の習得
導入②	1～2ヶ月	実践的な練習	Baseball5のルール説明 オフェンス（打つ→走る）練習 ディフェンス（キャッチする→投げる）練習 作戦の説明、練習、習得
実践	2～3か月	ゲーム	ゲームの楽しさを体験してもらう

フェアプレイ、スポーツマンシップ、チームワークについては毎回説明すること。

2. 準備

【導入①】

- ・ボール（（ナガセケンコー）プレイキャッチボール）



【導入②、実践】

場所は、屋外（グラウンド）屋内（体育館）を問わず実施可能。※場所を選ばない

- ・卓球用防球フェンス 枚数は人数や規模による
- ・ボール（（ナガセケンコー）プレイキャッチボール）
- ・ベース（ゴム製 平面タイプ）
- ・得点版
- ・ホワイトボード（勝敗の星取表を示すため）

※これらは必須ではなく、あるもので代用する。



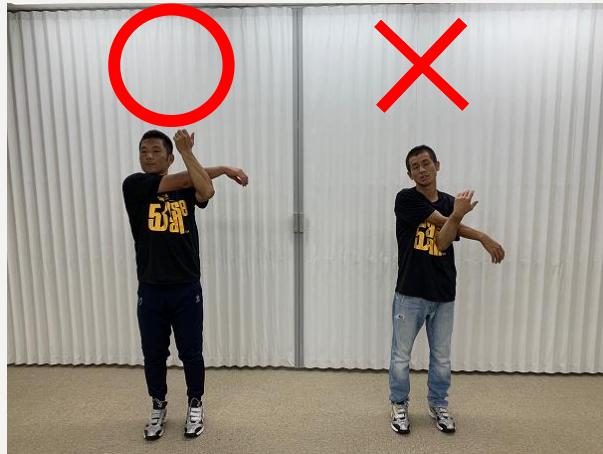
3. 準備運動

- ・体を温めるように動きのある体操を行う。
- ・特に肩をよく使う競技なので、肩関節周りのストレッチを多く入れる。
- ・走ることも多いので、アキレス腱や膝、足首などの体操も行う。
- ・瞬発系の動きが多くなるため、アジリティ種目を中心に楽しませながら行う。



3. 準備運動

【肩関節周りのストレッチ】



伸ばす方の腕は地面に対して平行に。下に下がらないように。



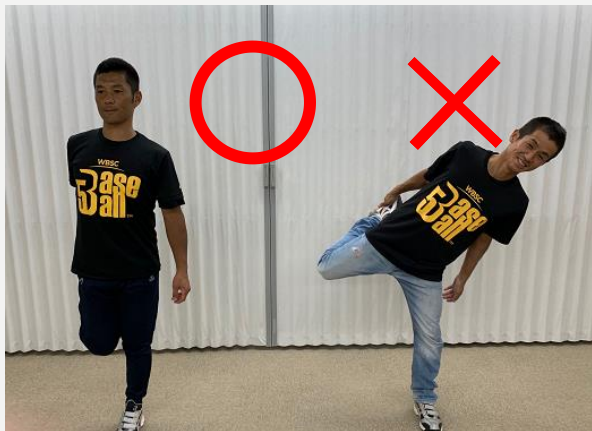
肩関節のストレッチなので、身体側面を伸ばすのではなく、出来るだけ後方に伸ばす。



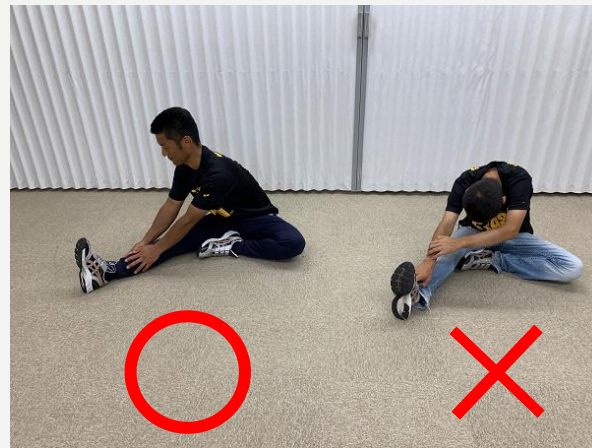
前腕のストレッチ。
伸ばす方の腕は、地面と平行に伸ばす。
押さえる手の親指は、伸ばす方の指根本あたりを親指で押さえてあげる

3. 準備運動

【肩関節周りのストレッチ】



太もも前方のストレッチ。
身体は真っ直ぐ、垂直に。横に倒れないように。



太もも裏側のストレッチ。
背筋を伸ばす。

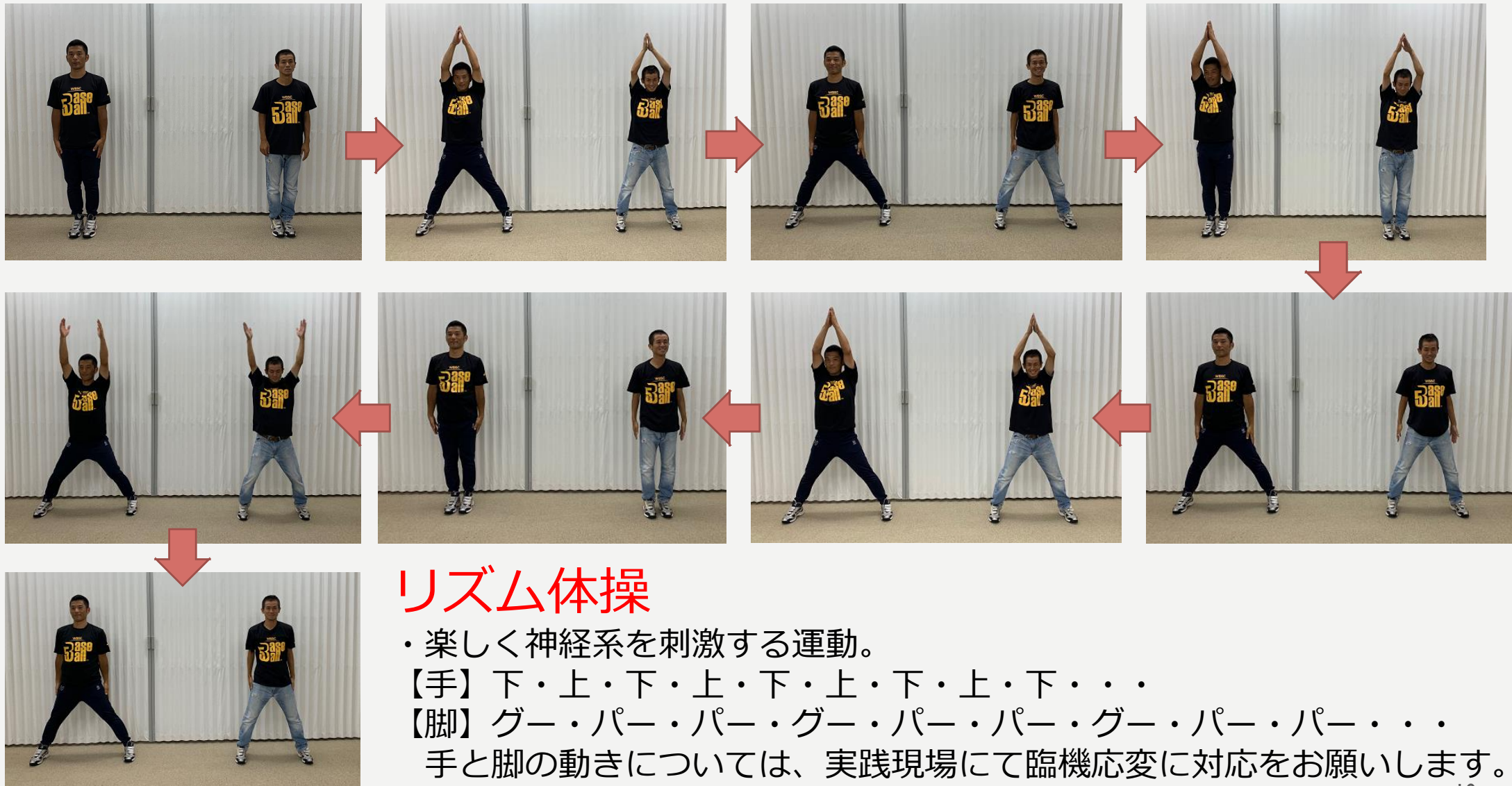


お尻のストレッチ。
伸ばす方の脚と反対の手で膝を抱える。



お尻のストレッチ。膝を曲げ過ぎると太もも前方のストレッチになるので注意。

3. 準備運動



リズム体操

・ 楽しく神経系を刺激する運動。

【手】 下・上・下・上・下・上・下・上・下・・・

【脚】 グー・パー・パー・グー・パー・パー・グー・パー・パー・・・

手と脚の動きについては、実践現場にて臨機応変に対応をお願いします。

3. 準備運動

反射ゲーム

- ・ 反射神経を刺激するゲーム。
お互いの左手を出し、上下にセットする。
右手でジャンケンをし、勝った人が負けた人の手を掴みにいく。
負けた人は、手を掴まれないように手を引いて逃げる。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

- ① 先ずはボールを自分の真上に上げてキャッチする。
- ② 次に2人1組で向かい合い、ボールを転がし捕球することから始める。
- ③ ある程度出来るようになれば、それを少し横に転がし、動きながら捕球してみる。
- ④ 2人1組で向かい合い、下投げでゆっくりと投げ、キャッチボールする。
- ⑤ 最終的に上から投げてキャッチボールをする。
慣れてくれば徐々に距離を延ばしたり、
スピードを上げていく。

※注意点※

これらの動作を“練習”として行うだけだと、子どもたちも飽きてしまうので、ゲーム的なルールを作りながら導入する。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

①まずはボールを自分の真上に上げて両手でキャッチする。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

②ボールを自分の真上に上げて片手（利き手）でキャッチする。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

③ボールを自分の真上に上げて背中で2回、手をたたいてからキャッチする。



ボールを真上に投げる。



背中で2回、手をたたく。



落下してきたボールをキャッチ。

4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

④ボールを自分の真上に上げて一回転してからキャッチする。



ボールを真上に投げる。



背中で2回、手をたたく。



落下してきたボールをキャッチ。

4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

⑤ボールを自分の前でバウンドさせて一回転してからキャッチする。



ボールを真下に叩きつけてバウンドさせる。



背中で2回、手をたたく。



落下してきたボールをキャッチ。

4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

⑥正座（または長座）した状態でボールを自分の前でバウンドさせ、**立ち上がってから**キャッチする。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

⑦ 2人1組で向かい合い、**下投げ**でゆっくりと投げ、キャッチボールする。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

- ⑧ 2人1組で向かい合い、**上投げ**でゆっくりと投げ、キャッチボールする。
距離を延ばしたり、スピードを上げたり、ワンバウンドで投げたりしてみる。



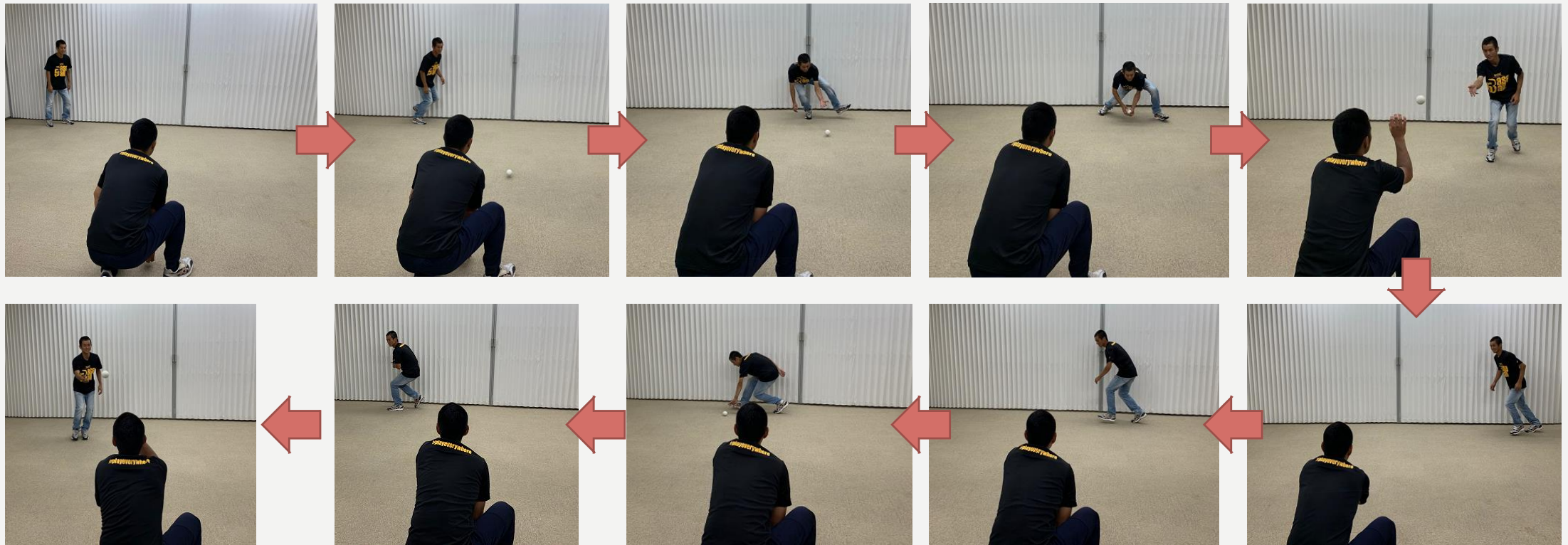
4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

⑨ 2人1組で向かい合い、ボールを転がし捕球することから始める。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

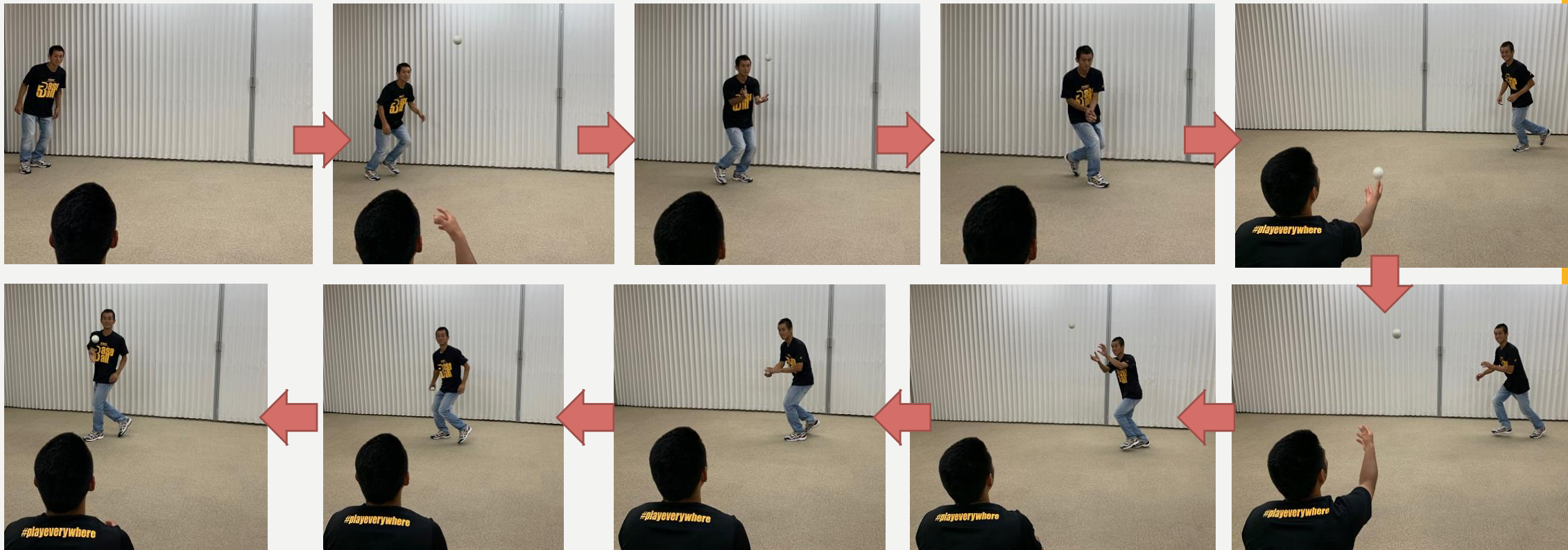
⑩ある程度出来るようになってくれば、それを少し横に転がし、動きながら捕球してみる。
左右どちらからも走りこむ。



4. キャッチボール 投球・捕球の練習（導入①）

①次に動きながらフライを捕球してみる。

左右どちらからも走りこむ。



5. 実践的な練習（導入②）

① まずはBaseball5のルール説明。

正式なルールではなく、子どもたちの技量に合わせて柔軟にルールを決める。
例は下表の通り。

正式ルール		柔軟なルール
ファール、空振りアウト	→	ファール、空振りは2回まで認める
弱打ちアウト	→	故意の弱打ち以外はセーフ
1塁ベース駆け抜け制限	→	制限なし
5イニング	→	時間制
3アウトチェンジ	→	打者2順でチェンジ
タイムを掛けてからボールを返す	→	タイムは審判が掛けてあげる

※新ルール

バッターボックスに入る前に打つ手をあげる。
※スポーツマンシップの観点から必ず、打つ手を知らせましょう。

5. 実践的な練習（導入②）

② オフェンス（打つ→走る）の練習。

まずは、それぞれボールを1つずつ持ち、壁またはネットに向かって打ってみる。右利きの子は、ボールを左手に持ち、少しボールを上に入れてから、右手でボールを打つ。（※打つ手はグー・パーのいずれでも可。子ども達に試させる。）このとき、足の運び（ステップ）が上手にできれば尚良いので、教えてあげる。



©読売新聞社

その後、バッターボックスから打たせてみる。

打ったあと、ファーストベースに走らせ、どうなるとセーフになるか説明する。また、どうして進塁するのか、どうすれば得点できるのかを説明する。

5. 実践的な練習（導入②）

③ ディフェンス（キャッチする→投げる）練習。

守備位置につかせ、野球で云うところのノックのように、大人がボールを転がしてあげたものを、キャッチしてファーストに投げる。

ファーストがこれをキャッチする。

また、どうすればアウトになるのか、どのように相手の得点を防ぐのかを説明する。



6. ゲーム

【ルール】

- 1ゲーム10分。
- 1チーム5名で編成。（男女混合で実施する）
- 基本的には公式ルールを参考にするが、低学年の導入時は難しいので簡易ルールを設定して行う。

空振り、ファール、弱打ちは本来アウトになるが、3回までは認める。

タイムは審判が掛ける。

5点入った時点で交替する。

1塁ベース駆け抜けOK。

- 審判は2人制で行う。
※1名の場合は、打者の側方に1名配置する。



6. ゲーム

【ルール】 公式ルールをそのまま適用するのは難しいので配慮が必要。



6. ゲーム（野球型種目の基本的ルール）

【野球型種目の基本的なルール】 – 参考 –

- 「アウト」 → 守備側が走者よりも先に走者が目指す塁に触れる。
守備側が打球をノーバウンドで捕球する。
塁から離れている走者に、ボールを持った守備側選手が触れる。など。
- 「3アウトチェンジ」 → 攻撃時に3つのアウトを取られたら攻守交代する。
※両チームが攻撃、守備を1度ずつ行って「1イニング」。
- 「イニング制」 → Baseball5では、5イニングの得点差で勝敗を決める。
※簡易ルールでは時間制とし、時間内でイニングを進行する。
- 得点 → 打者がバッティングの後、1塁、2塁、3塁の全ての塁を踏んで最後にホームを踏んだ場合。

ここには、野球型ゲームのルールを知らない子ども達が多くいることを想定し、所謂、最低限説明と思われる基本的なルールを記載。

7. あとがき

実際に学校の授業でBaseball5を実施した感想など【参考】

- キャッチボールに慣れていない児童が多いので、簡単な捕球と投球の練習が必要。
- 終盤になると、かなり上達する子も多い。
- 終了時に「野球に興味が出た子は？」と訊ねると、ほとんどの児童が「はい！」と大きな声で返事をして手を挙げてくれた。
- ゲームに勝つための作戦のヒントなどをつぶやくと、自分たちで考えて守備位置を変えてみたり、攻め方を工夫したりするので、教えすぎずヒントを出してあげることで、自分たちに考えさせることが重要であると感じた。
- キャプテンを決めることで、リーダーシップを発揮しようとする児童が多い。
複数の児童に交代制（ゲーム毎）でキャプテンを経験してもらおうようにしても良いと感じた。
- とにかく楽しくやってもらうことが大切。

引用：読売新聞社／全日本野球協会制作・著作「はじめてのBaseball5」動画

<https://genki-nippon.yomiuri.co.jp/news/20200727.html/>

<https://www.baseballjapan.org/jpn/>