

感染症対策を講じた

**球技（ベースボール型）
の運動例**

<中学校>

福岡県体育研究所



球技 ベースボール型の運動例

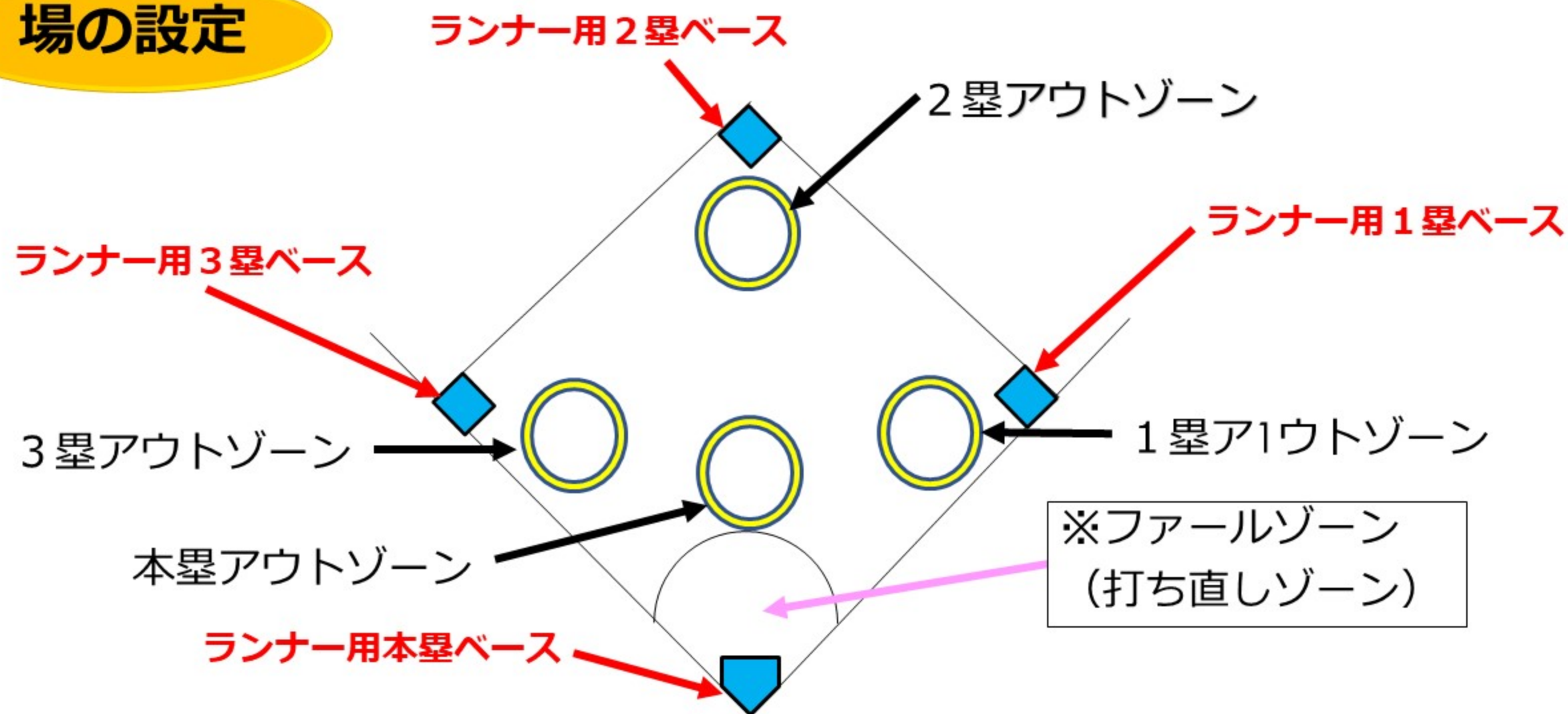


コロナカ
ポイント

- 可能な限り**屋外で**実施する。
- 授業前後の**手洗い**を徹底する。
- 1チームのプレイヤーは、**4～6人程度**にする。
- 走者と守備者が接触しないように、行う**場を工夫**する。
- ハイタッチは**エアハイタッチ**で行う。
- 特定のチーム同士**で試合を行う。
- 不必要に**大声**を出さない。
- 十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合
には、**マスクを着用**する。

運動例：ブレイク・ベースボール

場の設定



塁間は、生徒の実態や行う人数などに応じて、設定しましょう。(11～15mくらい)

運動例：ブレイク・ベースボール

用具

今回、紹介する「ブレイク・ベースボールで使用した用具
※生徒の実態に応じて、道具は換えてみましょう。



スポンジボール
(ハンドフォームボール)
※ハンドボールくらいの大きさの
柔らかいボール



バッティングティ



ティボール用バット

運動例：ブレイク・ベースボール

道具

※使用上の留意点



コロナカ
ポイント

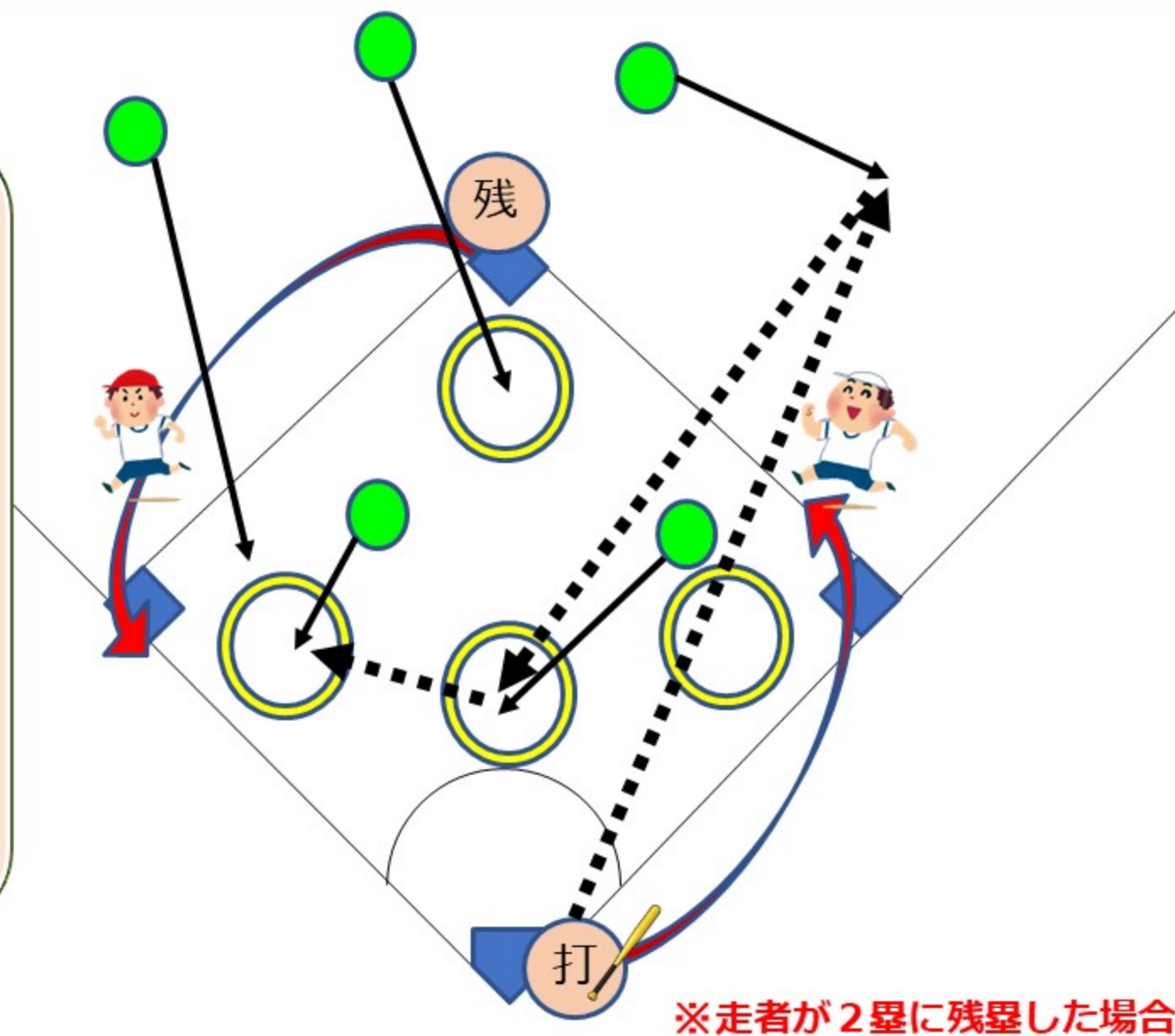
- 使用するボールやバットは、それぞれのチームで準備しましょう。
- 用具は、授業の前後に消毒をしましょう。

運動例：ブレイク・ベースボール

行い方

＜攻撃＞※1チーム4人の場合

- ティに置いたボールをバットで打つ。
- ボールを打ったら、1 塁へ。ストップされるまで進むことができる。
- ※ただし、1～3 番目の打者は、3 塁までしか進めない。4 番目の打者（最終打者）は本塁まで進むことができる。1 塁でストップされたら残塁できない。
- 残塁したランナーは、次打者の打撃時には、必ず、本塁まで帰らなければならない。本塁まで帰れたら得点（1 点）とする。
- ※残塁は、次打者の時まで。（残塁できるのは一人のみ）
- 全員が攻撃したら、攻守を交代する。

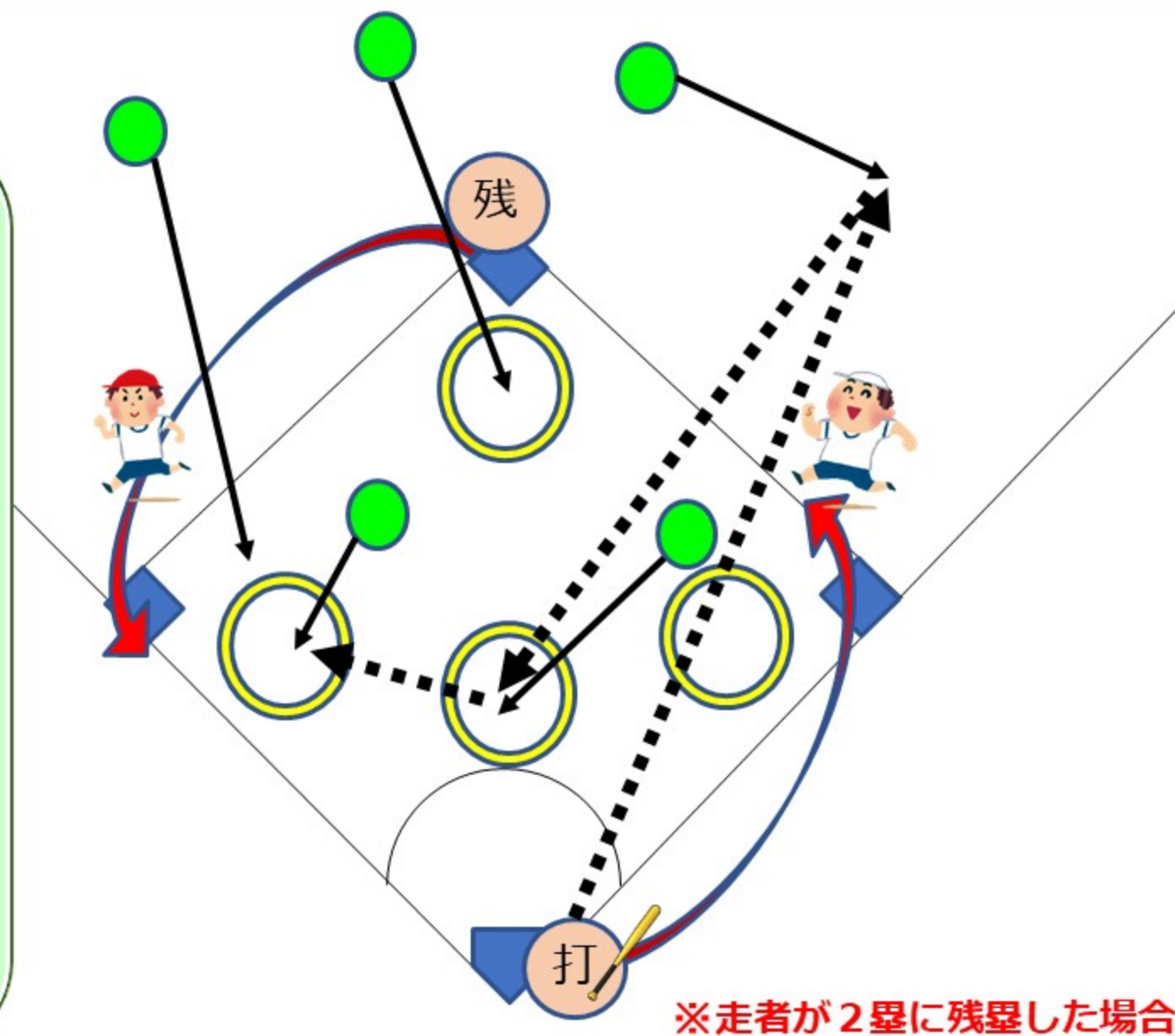


運動例：ブレイク・ベースボール

行い方

＜守備＞ ※ 1 チーム 5 人の場合

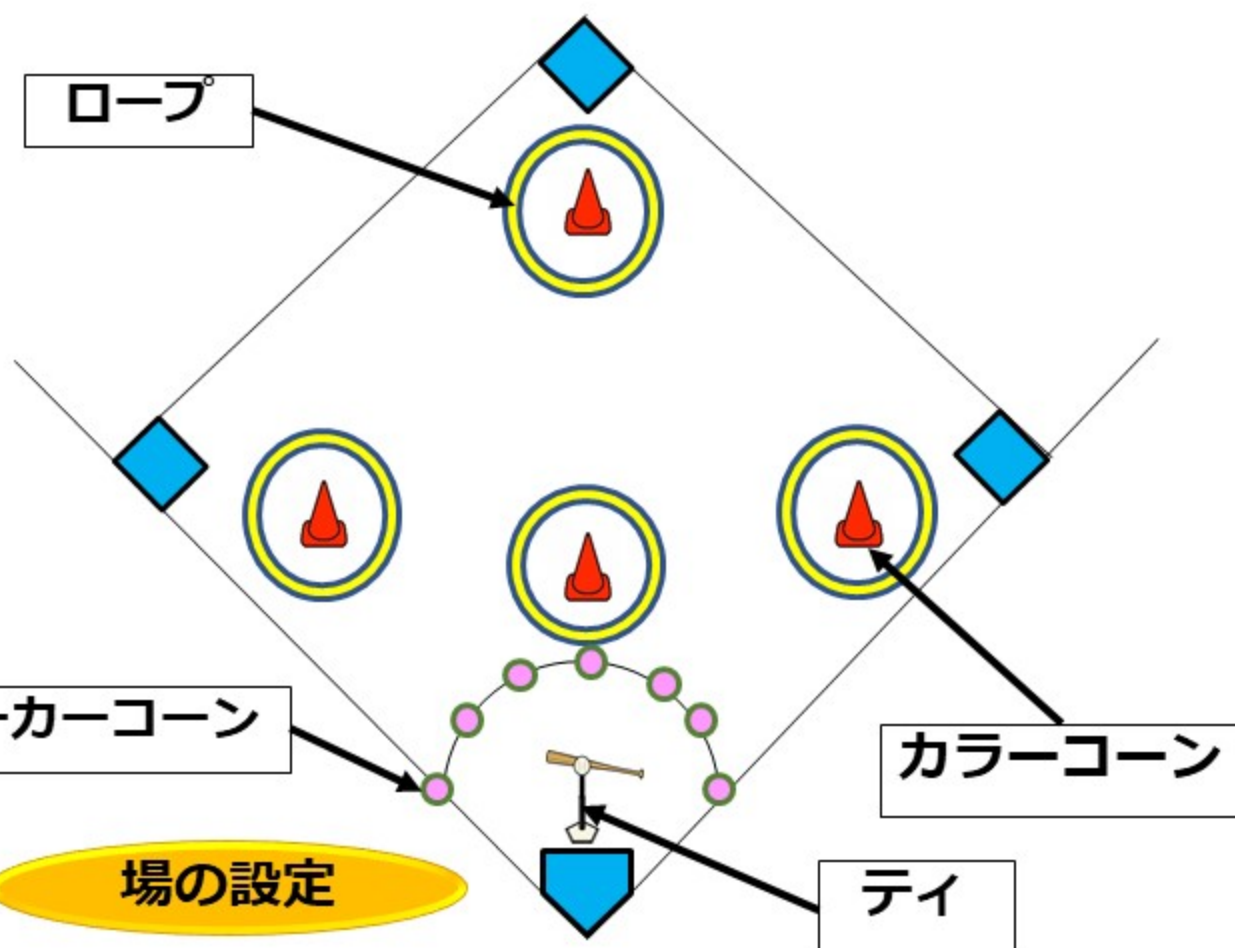
- 打撃されたボールを捕ったら、走者よりも先回りしたアウトゾーンにボールを送球して（もしくは、捕った人が走って）走者をストップさせる。
- アウトゾーン内でボールを受けた人（走り込んだ人）は、「ストップ」もしくは「ブレイク」と声に出し、ボールを掲げて走者をストップさせる。
- ※ 打者走者を止める時が「ストップ」
残塁走者を止める時が「ブレイク」
- 「ストップ」「ブレイク」2つのプレイのどちらかは、送球によって行わなければならない。
- フライを直接キャッチしてもインプレー。
（フライを捕ってもアウトにはならない）



運動例：ブレイク・ベースボール



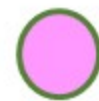
動画での設定



ロープは、アウトゾーンとして円状に置いて設置しています。



カラーコーンは、アウトゾーンの設置場所がわかりやすいように、ロープの中心に置いています。



マーカーコーンは、ファールゾーンがわかるように、枠に沿って設置しています。



ティは、本塁上に置いています。

運動例：ブレイク・ベースボール



ゲームの流れを確認しましょう



試合開始！

打者は「打ちます！」と宣言して打ちます。

攻撃と守備のイメージをつかんでいただくために、大まかなゲームの流れを動画で確認しましょう。

※攻守を交代する場面までの動画となっています。

4人 VS 4人 のゲーム
(攻撃は4人×2巡)

※動画は2巡していますが、1巡で攻守を交代しても良いです。

運動例：ブレイク・ベースボール

難易度 中～高

どのような教材？（守備の判断の視点から）

判断の契機

残塁場面

打者ランナー

打球の状況

ブレイク・ベースボール

どこで
アウトにするのか

どのように
役割行動するのか

どちらのランナーを
アウトにするのか

判断の対象

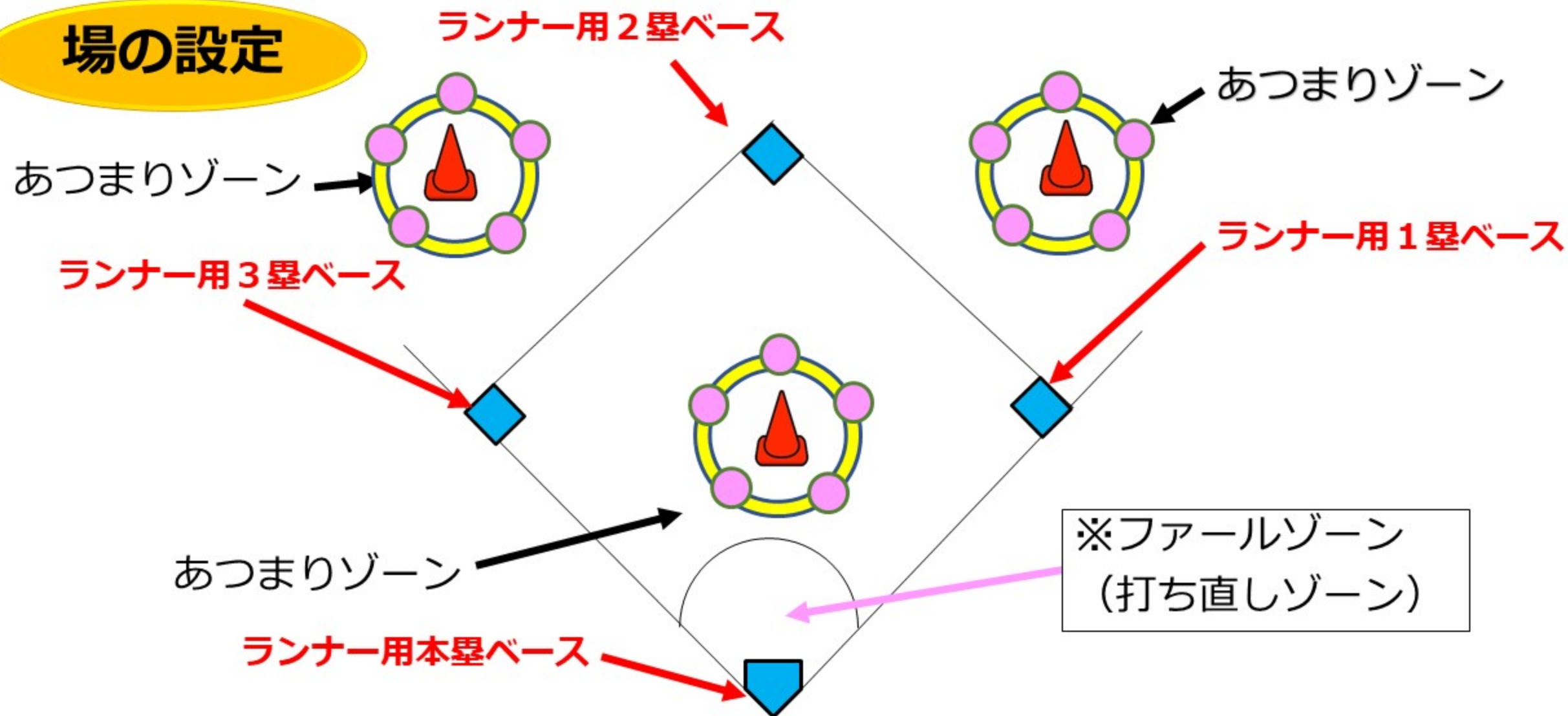
少人数でできる簡易なゲーム

少人数でできる簡易なゲーム を紹介します。



運動例：あつまりベースボール

場の設定



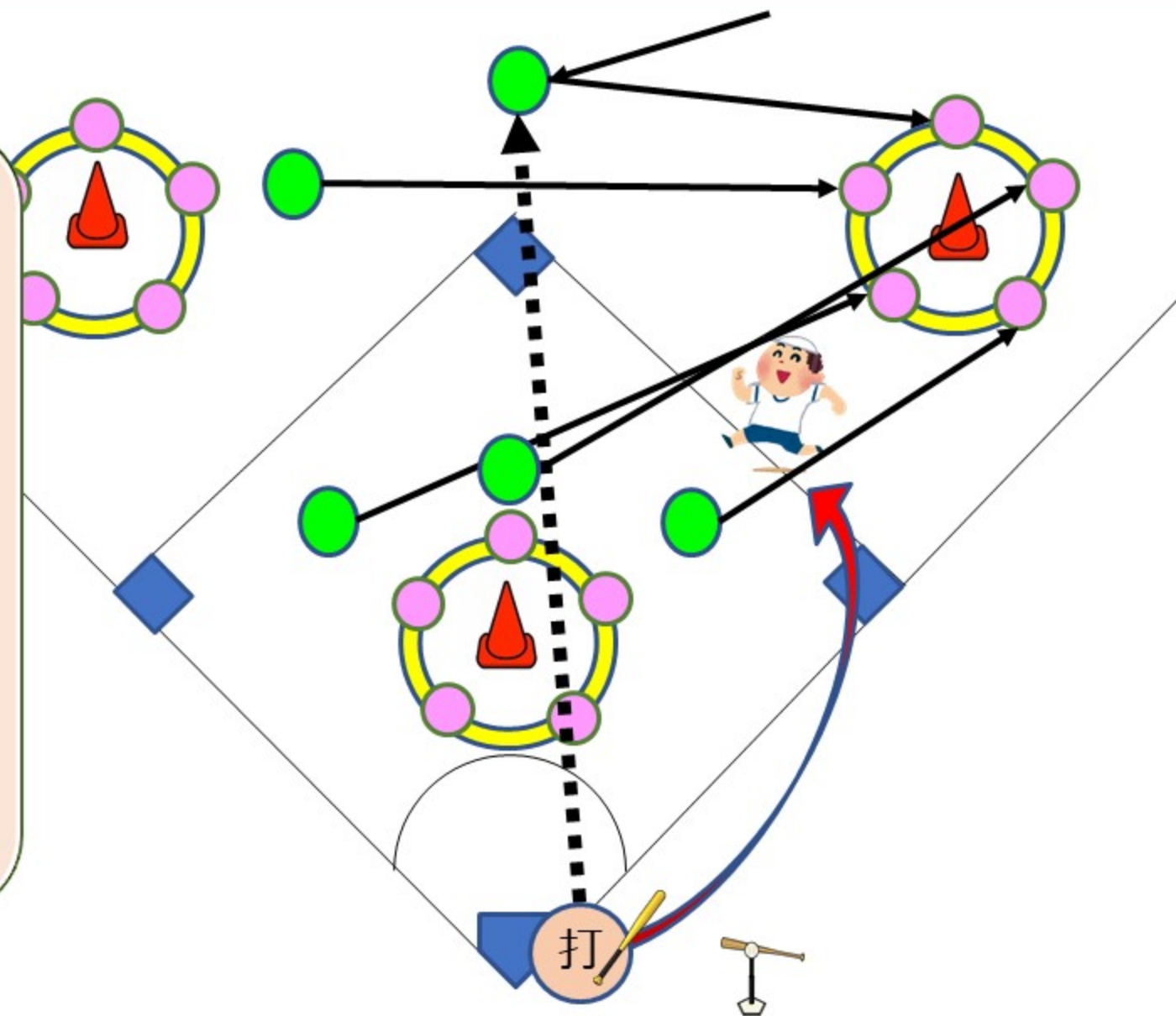
塁間は、生徒の実態や行う人数などに応じて、設定しましょう。

運動例：あつまりベースボール

行い方

＜攻撃＞※1チーム5人の場合

- ティに置いたボールをバットで打つ。
- ボールを打ったら、1 塁へ走る。
- 走者はストップされるまで、進塁することができる。
- （1 塁 1 点、2 塁 2 点、3 塁 3 点、ホーム 4 点。ホームでもストップにならなかったら、さらに 1 塁 5 点……というように加点）
- チームの全員が攻撃したら攻守を交代する。
- メンバーの総得点がチームのスコアになる。

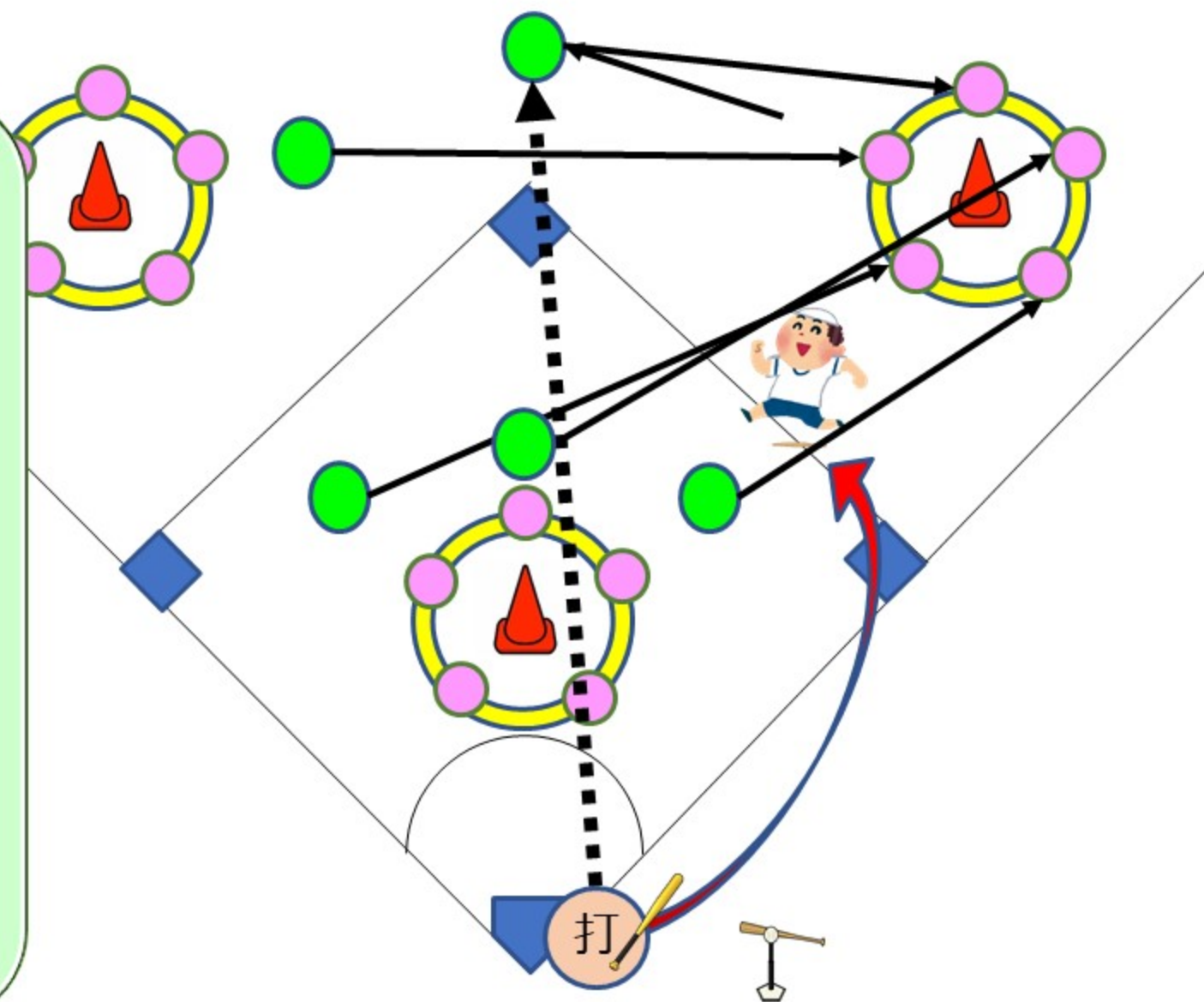


運動例：あつまりベースボール

行い方

(守備) ※ 1 チーム 5 人の場合

- 内野 3 人、外野 2 人。
- 内野のプレイヤーは、外野に抜けたボールを処理することはできない。
- 打撃されたボールを捕球し、3カ所に置かれたアウトゾーンのいずれかに全員が集まることによって、ランナーをストップできる。その際、アウトゾーンの円上（円のライン上）に置かれた5つのマーカーを、5人がそれぞれ別々の物を踏む。
- ボールを保持している人が「ストップ！」と宣言して、走者を止める。
- フライを直接捕球しても、アウトにはならない。



運動例：あつまりベースボール

難易度 低

どのような教材？（守備の判断の視点から）

判断の契機

打球の状況

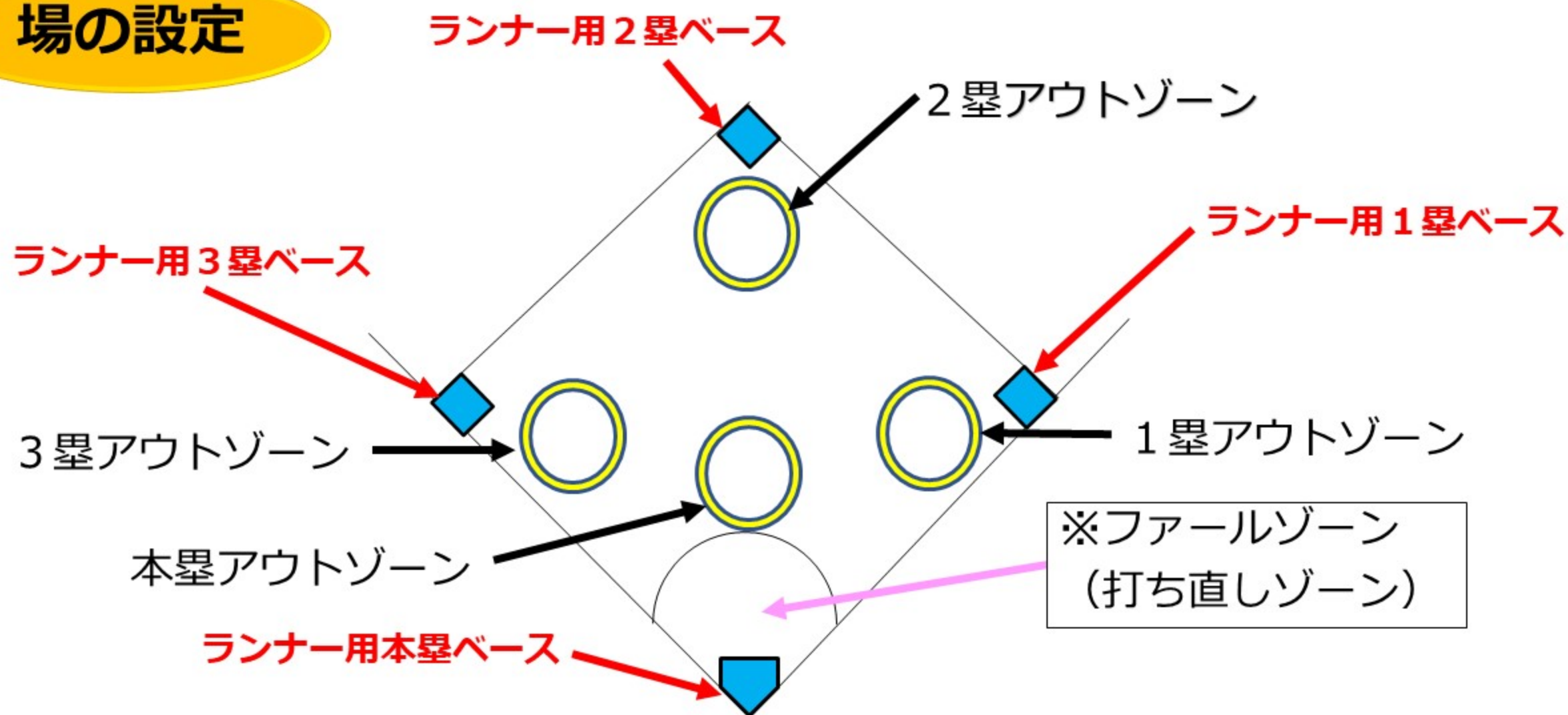
あつまり
ベースボール

どこで
アウトにするのか

判断の対象

運動例：フィルダー・ベースボール

場の設定



場の設定は、「ブレイク・ベースボール」と同様

運動例：フィルダー・ベースボール

難易度 低～中

どのような教材？（守備の判断の視点から）

判断の契機

打者ランナー

打球の状況

フィルダー・ベースボール

どこで

アウトにするのか

どのように

役割行動するのか

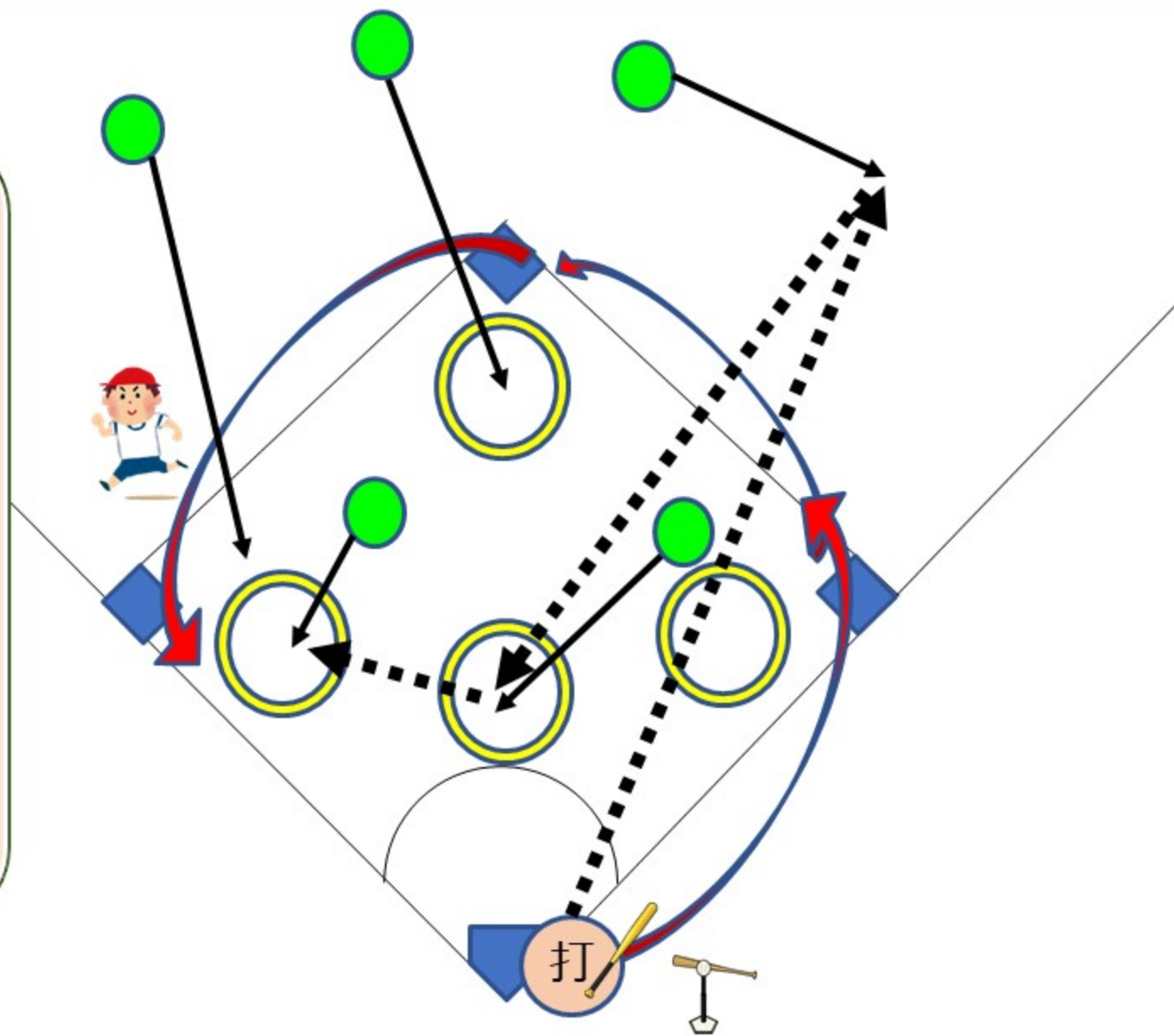
判断の対象

運動例：フィルダー・ベースボール

行い方

＜攻撃＞ ※ 1 チーム 5 人の場合

- ティに置いたボールをバットで打つ。
- ボールを打ったら、1 塁へ。ストップされるまで進むことができる。本塁までストップされなかったら、2 週目、3 週目と走って良い。
- ※ 2 週目や 3 週目を次のバッターが走るなどにしても良い。
- 進塁できたところまでが得点となる。
(1 塁 1 点、2 塁 2 点、3 塁 3 点、ホーム 4 点、2 週目 1 塁 5 点、、、、)
- 全員が攻撃したら、攻守を交代する。

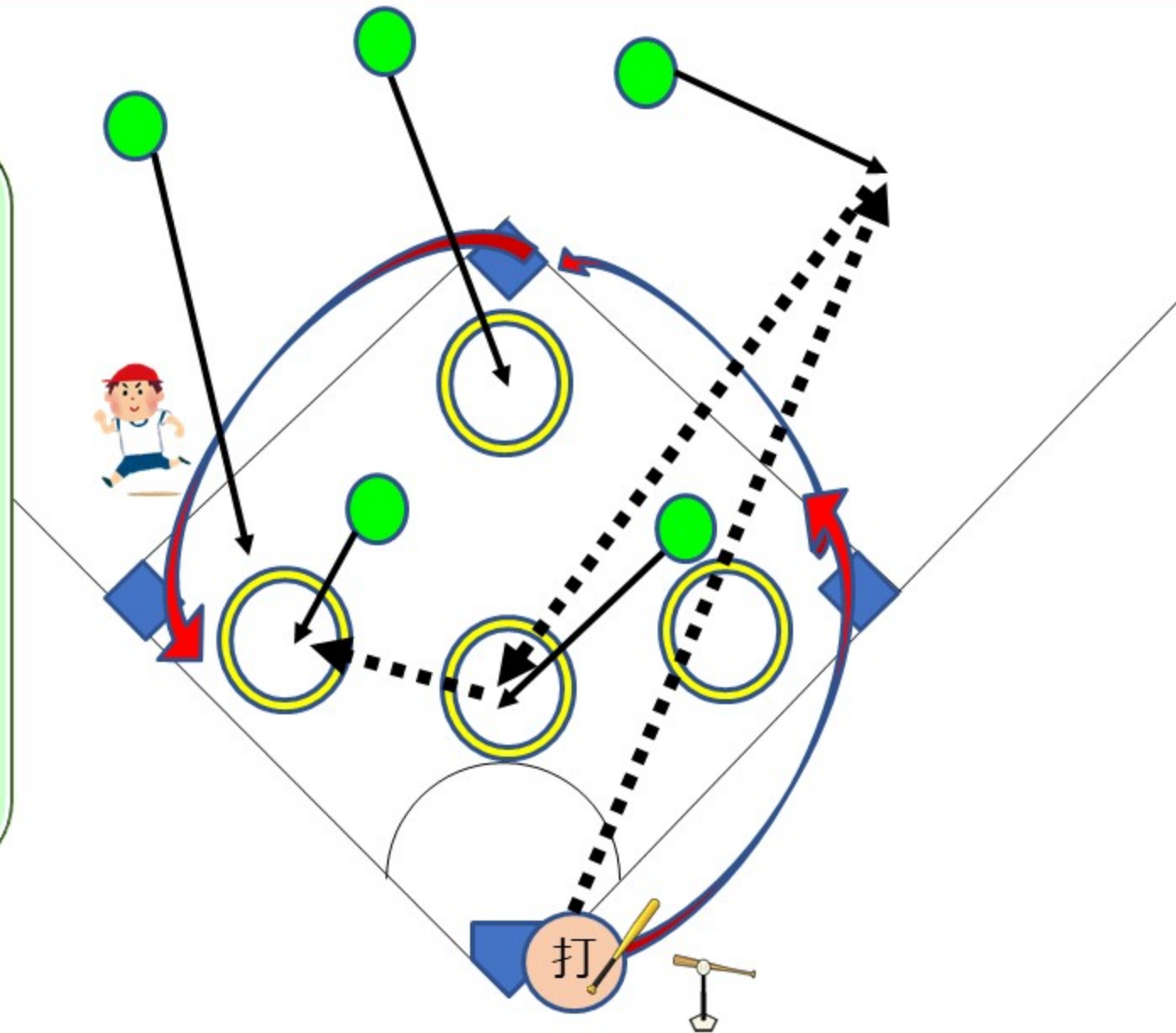


運動例：フィルダー・ベースボール

行い方

(守備) ※ 1 チーム 5 人の場合

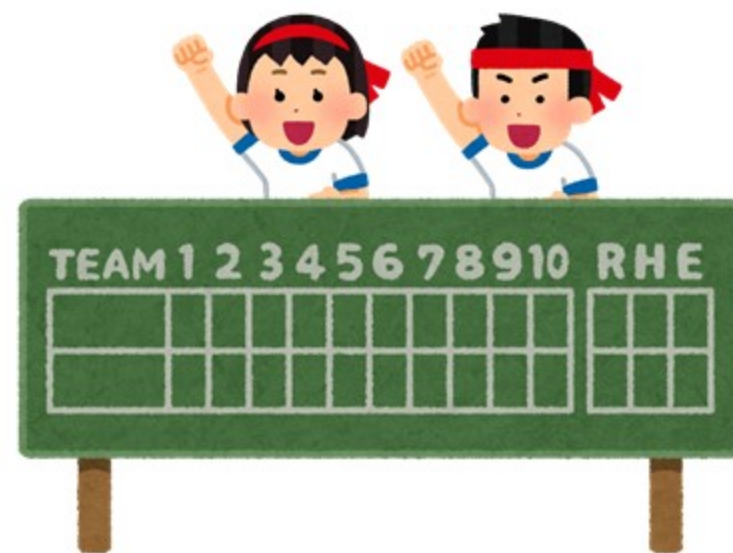
- 打撃されたボールを捕ったら、走者よりも先回りしたアウトゾーンにボールを送球して（もしくは、捕った人が走って）走者をストップさせる。
- アウトゾーン内でボールを受けた人（走り込んだ人）は、「ストップ」と声に出し、ボールを掲げて走者を止める。
- ※ 打者走者を止める時が「ストップ」
- フライを直接キャッチしてもインプレー。（フライを捕ってもアウトにはならない）



少人数でできる簡単なゲーム

紹介したゲームは参考例です。

場の設定や道具、ルールなどは**生徒の実態に応じて変更する**と良いでしょう。



最後に・・・



**万全の感染症対策をして、
ベースボール型の授業も
楽しく行いましょう！**