



ベースボール型「ソフトボール」スキルアップテキスト

|         |  |     |           |     |
|---------|--|-----|-----------|-----|
| 中学校     | 個人スキルアップ   |     | チームスキルアップ |     |
| 練習・ゲーム名 | トスバッティング   |     |           |     |
| 身に付ける技能 | バット操作  | 走 塁 | ボール操作     | 守 備 |
|         | ② ③  |     |           |     |
| ねらい     | ○ 正しいフォームで、タイミングを合わせてボールを打つことができる。   |     |           |     |
| 行い方     | <p>【トスバッティング】</p>   |     |           |     |
|         | <p>★★注意事項★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○バットを降るときは、周囲に誰もいないかを確認すること。</li> <li>○振ったバットは、離さないこと。</li> <li>○トスを上げる人は、写真のように座って正面に立たないこと。</li> </ul> <p><b>バットにボールが当たらない・・・。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○写真の  のように、バットのヘッドを寝かせた状態で構えてみよう。</li> <li>○地面と水平になるようにバットを振り抜こう。</li> <li>○バットの重さだけで振ってみよう。</li> <li>○ボールをよ〜く見る事が大切！</li> </ul> |     |           |     |
| 場       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 防球ネット ○ボール ○バット</li> <li>○ 室内ではセーフティーマット</li> </ul>   |     |           |     |
| 留意点     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2人1組になり、ネットに向かってボールを打つ。</li> <li>○ トスを行う人が、打者のフォームが正しいかチェックし、助言する。</li> <li>○ 周りに人がいないか注意して行う。</li> </ul>   |     |           |     |