





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〜く見ることが大切！</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>			