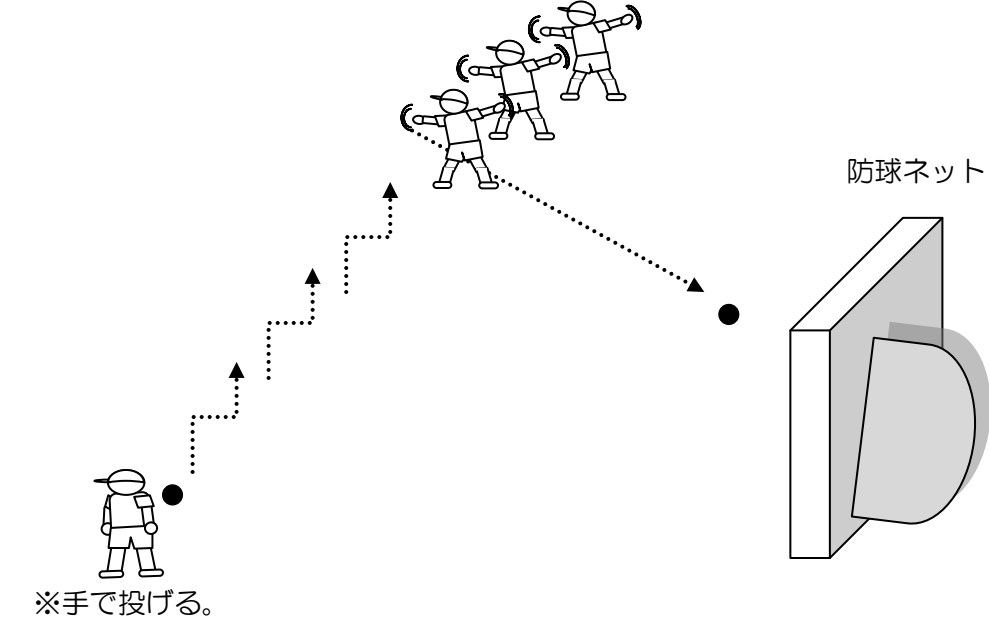





ベースボール型「ソフトボール」スキルアップテキスト

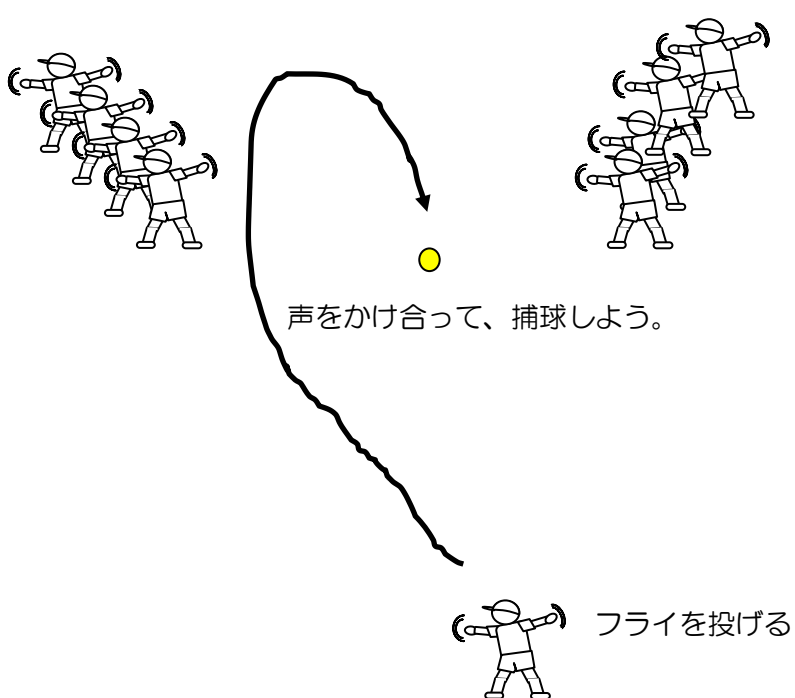
中学校	個人スキルアップ		チームスキルアップ	
練習・ゲーム名	捕球練習～ゴロ～			
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
			①②④⑤	
ねらい	○捕球動作から、投球までの一連の動きができる。			
行い方	<p>【ゴロの捕球練習】</p>  <p>防球ネット</p> <p>※手で投げる。</p>  <div data-bbox="922 1265 1449 1512" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>ポイント！</p> <p>腰を低く落として、必ずグラブをはめて<u>いる方の足を前にしよう。</u></p> </div>			
場	○ 防球ネット ○ グラブ ○ ボール			
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腰を落として構える。 ○ 捕球するときは、グラブ側の足を前に出す。 ○ 捕球したら、防球ネットを狙って投球する。 			



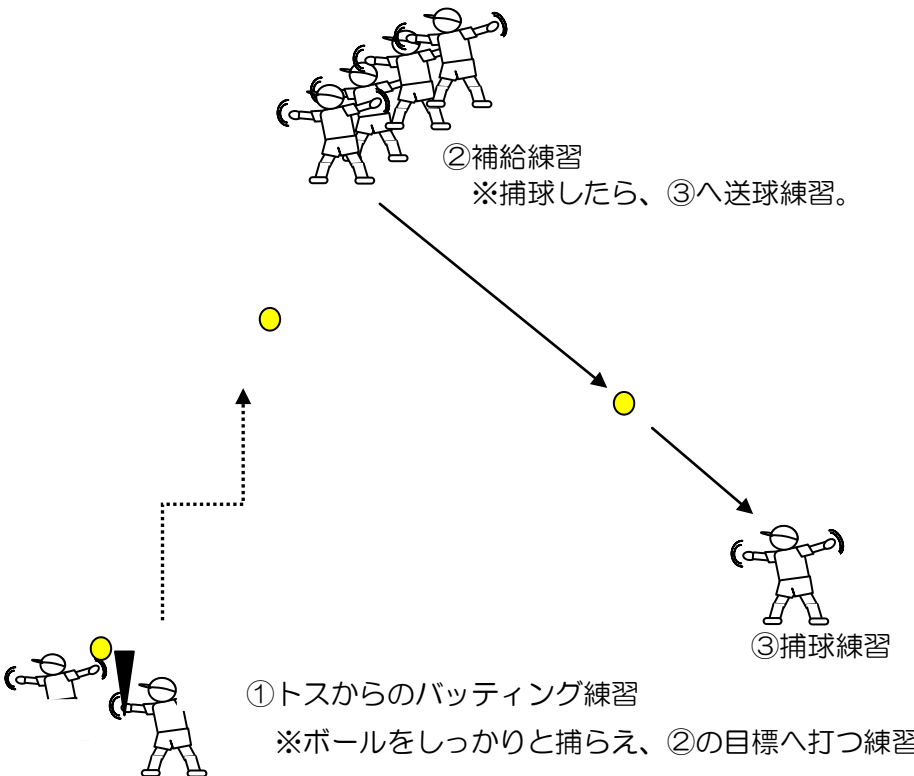
中学校	個人スキルアップ		チームスキルアップ	
練習・ゲーム名	ローテーションキャッチボールⅠ			
身に付ける技能	バット操作	走塁	ボール操作	守備
			② ⑤	
ねらい	○投げる腕を後方に引きながら、足を踏み出してねらった方向に投げる。 ○捕球動作から、投球までの一連の動きができる。カバーリングを覚える。			
行い方	<p>【ローテーションキャッチボールⅠ】</p> <p>※投げたら、後方に並ぶ。</p>			
場	○ コーン ○ グラブ ○ ボール			
留意点	○ 基本のキャッチボールと同じように、相手の胸を狙って投げる。 ○ 声をかけ合って行う。 ○ 後ろに並んでいる生徒も、構えてカバーに入る。			





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	捕球練習 ~フライ~			
身に付ける技能	バット操作	走塁	ボール操作	守備
				① ②
ねらい	○ボールの落下地点に素早く入る。正しい位置で捕球できる。			
行い方	 <p>声をかけ合って、捕球しよう。</p> <p>フライを投げる</p> <p>ポイント!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボールの落下地点に早く入ろう。 ○大きな声を出して、ぶつからないようにしよう。 ○捕球は、自分の髪の毛の生え際にグラブ持ってきた位置で! 			
場	<ul style="list-style-type: none"> ○ グラブ・ボール ○ マーカー 			
留意点	○ ぶつからないように、声を出す。			



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	複合練習			
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
	①②③⑥		①②④⑤	①②
ねらい	○それぞれのポイントを意識しての複合練習			
行い方	 <p>②補給練習 ※捕球したら、③へ送球練習。</p> <p>③捕球練習</p> <p>①トスからのバッティング練習 ※ボールをしっかりと捕らえ、②の目標へ打つ練習。</p> <p>ポイント!</p> <p>○①のバッティングは、強いボールを打つのではなく、ボールをしっかり見てバットにきちんと当てる。また、狙った方向に打つことを意識して行う。</p> <p>○②で後方に並んでいる人は、捕球ミスに備えて、カバーリングの準備をしておこう。</p>			
場	<ul style="list-style-type: none"> ○ グラブ・ボール ○ 防球ネット 			
留意点	○ カバーリングやかけ声も大切にしよう。			



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				
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
ねらい	○			
行い方				
場	○			
留意点	○ ○ ○			



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				
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
ねらい	○			
行い方				
場	○			
留意点	○ ○ ○			



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				
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
ねらい	○			
行い方				
場	○			
留意点	○ ○ ○			



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				
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
ねらい	○			
行い方				
場	○			
留意点	○ ○ ○			