

ティーボールは、小学3・4・5・6年生の必修授業
「密のないティーボール」体育の授業に最適！
—小・中学生のために—

練習 (30人学級の例)

1. キャッチボール (2人1組)

- ① 5メートル以上離れて、ゴロのキャッチボール (内野の練習)
- ② 5メートル以上離れて、ノーバウンドのキャッチボール (内野の練習)
- ③ 15メートル以上離れて、ゴロやフライのキャッチボール (外野の練習)

【密の問題】 隣の人との間隔を3メートル以上にする

2. フリーバッティング (バッティングティーを3台から5台に使用)

- ① バッティングティーとバッティングティーとの間は3メートル以上あける。
- ② 攻撃側は打者、次打者、キーパーの3人、 守備者は3人
打者と守備者の間隔は15メートル以上、打者と次打者の間隔は5メートル以上あける。
- ③ 1人5球打ったら交代。3人打ち終わったら攻守交代しよう。
- ④ ①～③を繰り返します。

3. ティーボールゴルフ (バッティングティーを5台使用)

- ① バッティングティーとバッティングティーとの間を3メートル以上あける。
- ② 6人1組で5ヵ所に分かれる。
- ③ 6人はすべて攻撃側となり、縦1列に並び、間隔は2メートル以上とする。
- ④ 1番打者は、ボールを強く打つ。そして打ったボールを自分で捕りにいく。
- ⑤ 2、3、4、5、6番と順番に打ち、打ったボールを自分で捕りにいく。
- ⑥ ボールを捕ったら、元の位置に戻って、自分の打席で待つ。
- ⑦ ①～⑥を繰り返します。

試合

1. どか点ティーボール

- ① 攻撃側の選手は、ソーシャルディスタシング (人と人との間を2メートル) を守る。
- ② 守備側の選手 (ベンチにいる児童・生徒) は自分の守備定位置で守る。
- ③ ハイタッチや握手はやめる。

2. 三角ベースティーボール

3. ティーボール

- ① 上記どか点ティーボールの注意点 ①、②、③をしっかりと守る。
- ② 打者の打撃後の進塁は1つの塁までとする。(2、3、本塁打はない)
- ③ 必要に応じて2塁、3塁、本塁もダブルベースにする。

「密」のないティーボールを楽しもう！

吉村 正

早稲田大学名誉教授 ソフトボール部総監督

2013NAFA (北米ファーストピッチソフトボール協会) 殿堂入り