



指導方法が
よくわかる
DVD 付き

みんなが輝く やさしい ベースボール型 授業

指導
用
教材

「捕る」「投げる」「打つ」「走る」を通じて
多様な動きを体験できます。
ゲームを楽しみながら
「考える力」「解決する力」「協調性」を養えます。



岡出 美則 (筑波大学教授)
小澤 治夫 (東海大学教授)
白旗 和也 (日本体育大学教授)
鈴木 聡 (東京学芸大学准教授)
塚本 博則 (東京学芸大学附属小金井小学校教諭)

監修



はじめに

小学校教育におきまして、2011年に「ベースボール型」の授業が必修科目となりました。1977年に小学校の体育から「ベースボール型」の授業が姿を消し、1998年に復帰を果たすまで“空白の21年間”を過ごした小学生世代が今、ちょうど小・中学生の子供たちを持つ親の世代となっています。当然、生まれてから一度も「ベースボール型」のスポーツに触れたことがない方もいるはずで、小学校の先生方もその例外ではないと思います。

そこでプロ野球12球団と一般社団法人日本野球機構（NPB）は、一度も「ベースボール型」のスポーツに触れたことがない方々でも、気軽に「ベースボール型」の授業を行うための手助け、環境作りができないものかと考え、この度「ベースボール型」の授業のための教本、DVDを制作いたしました。

「ベースボール型」の授業では、『捕る』『投げる』『打つ』『走る』などの多様な動きを経験し、身体全体を動かすことの楽しさや喜びを味わうことができます。また、特有の“間”を教材として活用することで、状況を踏まえた上での『考える力』を養うことが可能となります。更にチームごとに立てた作戦をもとに予測・判断して行動することで、様々な『問題を解決する能力』を育むと同時に、仲間と協力しながら目的を達成しようとするチームスポーツの特性でもある『協調性』を自然と身に付けることもできます。その面白さを、多くの子供たちに感じてもらいたい、という願いから今回の企画が生まれました。

そのために、小学校の体育授業に合わせた技能やルール、指導技術が普及し、教員の皆様が抱えている不安や悩みを少しでも取り除くことによって、日々の授業の充実を図り、心身ともに健康な青少年の育成に貢献したいと考えています。教員の皆様の創意工夫、積み重ねてこられた経験、研究と本書を照らし合わせながら、児童の実態や、学校の環境に応じた授業が展開されることによって、より良い教育効果が生まれることを期待しています。

「ベースボール型」の授業に限らず、日本の未来を担う子供たちが学校体育で運動の楽しさや喜びを味わうことにより、毎日が楽しく、明るい生活を過ごし、運動やスポーツに親しむ習慣を身に付けることで生涯健康な生活を送ることもつながれば幸いです。

末尾になりましたが、本書の刊行に当たり、学校教育や体育に精通した方々にご協力頂きました。心より感謝申し上げます。

2015年4月

一般社団法人日本野球機構



目次

- 2-3 本テキストの使い方/
具体的な単元計画案
- 4-5 「ベースボール型」の魅力
- 6-7 授業の構成
- 8-9 中学年の目標および評価
- 10-11 単元計画案(3年)
- 12-13 具体的な指導内容(3年)
- 14-15 単元計画案(4年)
- 16-17 具体的な指導内容(4年)
- 18-19 高学年の目標および評価
- 20-21 単元計画案(5年)
- 22-23 具体的な指導内容(5年)
- 24-25 単元計画案(6年)
- 26-27 具体的な指導内容(6年)
- 28-29 「ベースボール型」
ゲームの展開
- 30 「ベースボール型」の遊び
- 31 投力向上プログラム
- 32 Q&A
- 33 計画指導案(例)



テキストの使い方

目標および評価

中学年の目標および評価

▶▶▶ 学習目標
① 試合を通して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その過程の喜びや困難を共に受け、努力を褒め、励まし、必要な指導を行うとともに、練習・試合に意欲、意気込みを持って臨む姿勢を育てる。
② 運動の楽しさを伝える。運動が大好きになるよう、運動を伝えられるよう、様々な場面において様々な状況に合わせた指導を行うことができるようにする。

▶▶▶ 領域目標
① 走る、投げる、打つなどの動きを通して、新しいゲームができるようにする。
② 運動の楽しさを伝える。運動が大好きになるよう、運動を伝えられるよう、様々な場面において様々な状況に合わせた指導を行うことができるようにする。

▶▶▶ 学習の道筋
① 3年 1学期 1単元 2時間 1時間 2時間 1時間 1時間
② 3年 2学期 1単元 2時間 1時間 2時間 1時間 1時間
③ 4年 1学期 1単元 2時間 1時間 2時間 1時間 1時間
④ 4年 2学期 1単元 2時間 1時間 2時間 1時間 1時間

学年	単元	第1時(第1時)	第2時(第2時)	第3時(第3時)	第4時(第4時)
3年	第1時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる
	第2時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる
	第3時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる
	第4時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる

上記の学習内容は、具体的な単元計画案(3年)を参考に作成しています。児童の発達に応じて、準備運動やドッジボールなどのゲームを挿入してください。1時・2時・3時・4時は、各ゲームで必要練習時間は変動しますが、45分以内で完了できるようにしてください。

学習のねらい

① 試合を通して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その過程の喜びや困難を共に受け、努力を褒め、励まし、必要な指導を行うとともに、練習・試合に意欲、意気込みを持って臨む姿勢を育てる。
② 運動の楽しさを伝える。運動が大好きになるよう、運動を伝えられるよう、様々な場面において様々な状況に合わせた指導を行うことができるようにする。

各時間における具体的な評価規準

学年	単元	第1時(第1時)	第2時(第2時)	第3時(第3時)	第4時(第4時)
3年	第1時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる
	第2時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる
	第3時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる
	第4時	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる	走る・投げる

上記の学習内容は、具体的な単元計画案(4年)を参考に作成しています。児童の発達に応じて、準備運動やドッジボールなどのゲームを挿入してください。1時・2時・3時・4時は、各ゲームで必要練習時間は変動しますが、45分以内で完了できるようにしてください。

具体的な単元計画案

時限		第1時・第2時
教材		下位
45分	前半	守る 準備運動・ドリル
	後半	下投げ ゲーム



各単元は、『目標および評価』⇒『単元計画案』⇒『具体的な指導内容』で構成しています。各学年とも、『単元計画案』と『具体的な指導内容』のページを表裏1枚でコピーを行えば、1単元の授業を展開することが可能です。あくまで、「ベースボール型」授業が苦手の教員向けであり、児童の実態に応じてプログラムを組み替えてください。また、巻末には、単時限の「指導計画案(例)」を掲載してありますので、指導の参考にしてください。なお、説明はすべて「右投げ・右打ち」を想定して表記しています。

単元計画案

単元計画案 3年

単元	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
単元	ボールキャッチ	パートナーキャッチ(ゴロ)	バット準備	とんとんスロー	ふんふん体操	パートナーキャッチ(ゴロ)	バット準備	とんとんスロー
内容	ボールキャッチ	パートナーキャッチ(ゴロ)	バット準備	とんとんスロー	ふんふん体操	パートナーキャッチ(ゴロ)	バット準備	とんとんスロー

『目標および評価』⇒『単元計画案』⇒『具体的な指導内容』

第3時・第4時: **バックホームゲーム**

第5時・第6時: **「どこに守るか」**

第7時・第8時: **リーグ戦を実施!**

具体的な指導内容

具体的な指導内容 3年

1. **ボールキャッチ**

2. **パートナーキャッチ(ゴロ)**

3. **とんとんスロー**

4. **ふんふん体操**

5. **パートナーキャッチ(ゴロ)**

6. **バット準備**

7. **合わせてバッティング**

「ベースボール型」の指導に不安がある際は、下記の単元構成を参考にしてください。導入段階では下からボールを投げ、次に上から投げて遠くに飛ばします。ルールに慣れてきたところでバットを使用し、存分にゲームを楽しみましょう。最終的にリーグ戦を行うなどすると、段階的に「ベースボール型」の特性や魅力を味わうことができます。

第3時・第4時		第5時・第6時		第7時・第8時	
投げる 準備運動・ドリル		打つ 準備運動・ドリル		チーム練習 準備運動・ドリル	
上投げ ゲーム		バット ゲーム		リーグ戦 ゲーム	

→ 上位

「ベースボール」

「捕る」

多様な運動を経験します。捕り方やポジションを工夫しながら協力して守り、ゲームを楽しみます。



「投げる」

多様な運動を経験します。投げ方を工夫し、走者よりも早くボールをベースに送ることに挑戦します。



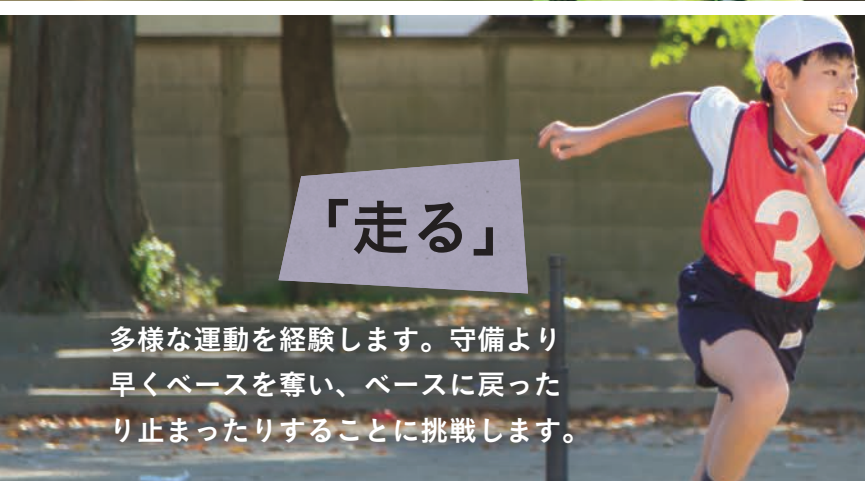
「打つ」

多様な運動を経験します。遠くに飛ばすことや、どのようにボールを打ったらよいかを工夫して、ゲームを楽しみます。



「走る」

多様な運動を経験します。守備より早くベースを奪い、ベースに戻ったり止まったりすることに挑戦します。



ル型」の魅力

「主役」

一人ひとりが攻撃する機会が保障され、運動経験や技量に関わらず、主役になる楽しさを味わいます。



「考える力」

「ベースボール型」特有の「間」を教材として活用し、ルールやチームの特徴に応じた作戦を立てます。



「解決する力」

チームで考えた作戦をもとに予測・判断して行動することで、様々な課題を解決する力を養います。



「協調性」

「どのような作戦を立てたら勝つことができるか」が課題となり、仲間と協力して取り組む態度を育みます。



授業の構成

授業の進め方

目的や方法を説明し、できれば手本を見せましょう。これから目指すプレーがどのようなものかを児童自身に明確にイメージさせるには、手本を見せるのが一番です。また、説明に終始するのではなく、必ず発問の場を設けましょう。児童にも積極的に協力を得ることで、授業への意欲も高まります。児童に話をするときには最低限伝えたいポイントを絞り、簡潔に済ませるように心がけましょう。分かりやすい言葉としては、身体を「くるっ」と回す、手の甲で頭を「とんとん」するなど、擬音語や擬態語を uses。

デモンストレーション



擬音語・擬態語



場の設定

場の設定は、ボールの選定に大きく影響します。グローブを使用せずに素手でも扱いやすいウレタン製などの柔らかいボールを用意しましょう。目安は11～12インチです。バットはプラスチック製でも構いません。用具に関するその他の情報は、Q&A (P32) で紹介しています。また、グラウンドの広さやフェンスの高さなどの環境に合わせて授業内容を考え、グラウンドの使い方を工夫しましょう。ネットやフェンスが低い場合は、ボールが外に出ていく事態なども事前に想定し、場所や距離、打つ方向や投げる方向を決めましょう。

具体的な方法

- 1チーム6～8名で構成し、2～3コート設置しましょう。
- チームは単元を通じて固定し、応援係や記録係などの役割を与えましょう。
- 塁間の目安は、10m (3年)、12m (4年)、14m (5年)、16m (6年) です。ボールの種類や児童の実態に合わせて調整しましょう。内野と外野を分ける線は、ベースから約3mです。
- バット点ゾーンは、走る際の邪魔にならないように走路の横に設置します。フラフープなどで代用することも可能です。
- 捕手は、打者が打つまでホームベースに近寄らないようにしましょう。ホームベースから約3m離れた場所で待機します。
- 右打者の場合、三塁側にバットが飛んでしまう危険性が高いので、基本的にベンチは一塁側に設置し、安全に留意しましょう。

捕手ゾーン・バット点ゾーン



バッティングティー

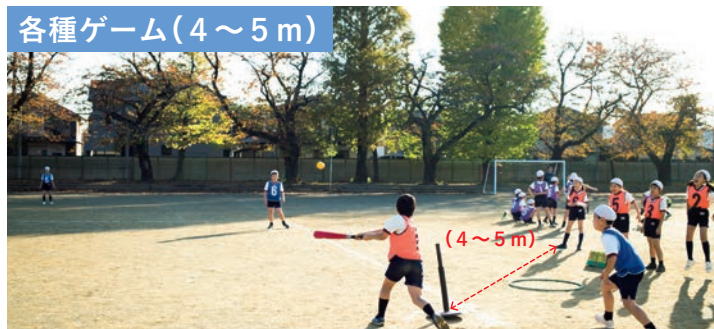
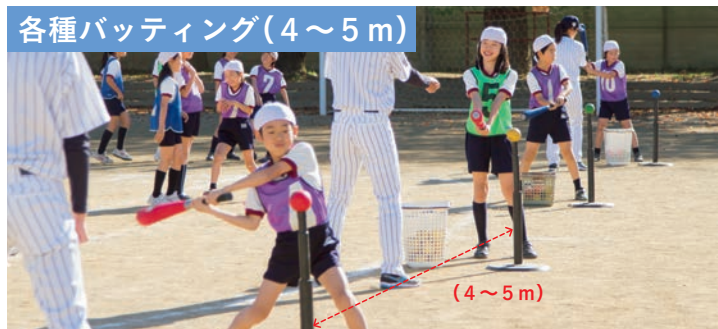
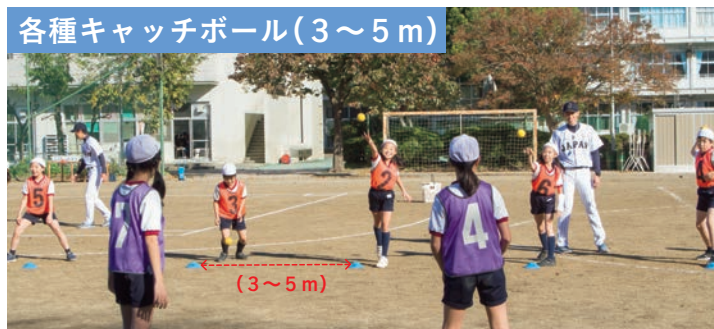


用具



安全管理

キャッチボールやバットを使用する際は、ラインやマーカーで目安をつけます。練習内容や距離に応じて、隣との間隔や待つ場所を決めます。例えばパートナーキャッチを行う時は2～3m、バットを振る時は4～5mが目安です。



また、バットやボールの扱い方など、オリジナルのルールを作ることで、児童にも安全管理を意識させることができます。例えば、バットを持ち運ぶときはヘッドを下にして持つ、バットは指示があるまで振らない、ボールを拾いに行くときは横切らない、ミスしてもマーカーに戻ってから投げる、マーカーで順番を待つなどが挙げられます。



フェアプレイ宣言(あくしゅ・あいさつ・ありがとう)

生涯スポーツにつなぐ学校体育において、マナーやフェアプレイの学習は重要です。そこで日本野球機構は、日本体育協会が社会におけるスポーツの価値をもっと高めていくこと、スポーツの力で日本を元気にすることを目的としている「フェアプレイで日本を元気にキャンペーン」に賛同し、フェアプレイ宣言を行います。

あくしゅ、あいさつ、ありがとう

あくしゅをしよう。ゲームを始める時、ゲームができることへの感謝の気持ちを込めて、対戦相手と審判と握手をしよう。ゲームが終わった時、互いの健闘を称えあい対戦相手と握手をしよう。ゲームを進めてくれた審判に、再び感謝の気持ちを込めて握手をしよう。

あいさつをしよう。練習がはじまる時、仲間たちとあいさつをしよう。きっと信頼はどんどん深まるはず。練習場所で会う人や、町の人たちにもあいさつをしよう。その一言がスポーツの輪を広げることになるはず。

ありがとうと言おう。家族やコーチに、ありがとうと言おう。審判や応援をしてくれる人たちに、ありがとうと言おう。ゲームの準備をしてくれた人たちに、ありがとうと言おう。もっともっと、キミたちを支えてくれるようになるから。

**フェアプレイで
日本を元気に**

あくしゅ、あいさつ、ありがとう

中学年の目標および評価

》》》 学年目標

- ①活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。
- ②協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。
- ③健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

《小学校学習指導要領》

》》》 領域目標

- ①蹴る、打つ、捕る、投げるなどの動きによって、易しいゲームができるようにする。
- ②運動に進んで取り組み、規則を守り仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
- ③規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を立てたりすることができるようにする。

《小学校学習指導要領》

》》》 学習の道筋

- (3年) きまりやルールを決め、ベースをめぐる競争を楽しむための打ち方や走り方、ボールの捕り方や投げ方といった技能を使って、今できる力でいろいろなチームと総当たり戦のゲームをする。
- (4年) ゲームをよりおもしろくするために、守備側の判断が必要となるルールを導入し、攻撃側は打ち方や走り方を、守備側はボールの捕り方や投げ方を工夫しながら、いろいろなチームと総当たり戦のゲームをする。

》》》 学習の内容

時 限		第1時・第2時	第3時・第4時	第5時・第6時	第7時・第8時
3年	ねらい	ベースを踏んで得点するゲームをしよう			
	準備運動	セルフキャッチ	パチン体操	ぶんぶん体操	チーム練習
	ドリル	パートナーキャッチ(ゴロ)	とんとんスロー	合わせてバッティング	
	メイン	バックホームゲーム			
4年	ねらい	先にベースを踏んで得点するゲームをしよう			
	準備運動	セルフキャッチ	とんくる体操	ぶんくる体操	チーム練習
	ドリル	パートナーキャッチ(トス)	くるっとスロー	くるっとバッティング	
	メイン	フォースプレーゲーム			

上記の学習内容は、具体的な単元計画案（P2-P3 参照）を基準に構成しています。児童の実態に応じて、準備運動やドリル、ゲームなどのプログラムを指導してください。また、第7時・第8時は、各チームで必要な練習を15分程度行い、リーグ戦などを実施してゲームを楽しみましょう。

》》 学習のねらい

(運動の技能)

- ・ボールをフェアグラウンド内に投げたり、打ったりすることができる。
- ・投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げるができる。

(関心・意欲・態度)

- ・ベースボール型ゲームに進んで取り組むことができる。
- ・規則を守り、友達と励まし合って練習やゲームをしたり、ゲームの勝敗の結果を受け入れたりすることができる。
- ・用具の準備や片付けを友達と一緒にすることができる。
- ・場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりすることができる。

(思考・判断)

- ・ゲームの行い方を知り、楽しくゲームを行うことができるプレーヤーの数やコートづくり、プレー上の制限、得点の仕方、ゲームや練習をするときの規則などを選ぶことができる。
- ・ベースボール型ゲームの特徴に合った攻め方を知り、簡単な作戦を立てることができる。

《小学校学習指導要領解説》

》》 各時間における具体的な評価規準


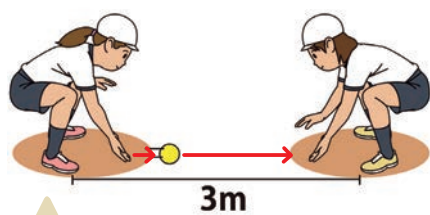
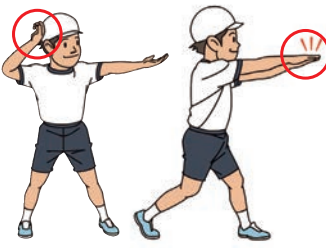

時 限		第1時・第2時	第3時・第4時	第5時・第6時	第7時・第8時
3年	関心・意欲・態度	・ゲームに進んで取り組もうとしている。 ・規則を守って、活動しようとしている。	・友達と励まし合って、練習やゲームをしようとしている。 ・勝敗の結果を受け入れようとしている。	・友達と協力し、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。	※左記参照
	思考・判断	・ゲームの行い方を理解している。 ・易しいゲームを行うための規則を選んでいる。	・ゲームの行い方を理解している。 ・易しいゲームを行うための規則を選んでいる。	・規則を話し合ったり、工夫したりしている。 ・チームで立てた作戦を活用している。	※左記参照
	運動の技能	・ボールを両手でやさしく捕ることができる。(捕) ・正しい順番でベースを踏むことができる。(走)	・肘を上げてボールを投げることができる。(投) ・狙った方向に投げることができる。(投)	・バットとボールを合わせ、水平に振ることができる。(打) ・バットを置いてから、走ることができる。(打)	※左記参照
4年	関心・意欲・態度	・ゲームに進んで取り組もうとしている。 ・規則を守って、活動しようとしている。	・友達と励まし合って、練習やゲームをしようとしている。 ・勝敗の結果を受け入れようとしている。	・友達と協力し、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。	※左記参照
	思考・判断	・ゲームの行い方を理解している。 ・易しいゲームを行うための規則を選んでいる。	・ゲームの特徴に合った攻め方や守り方を理解している。 ・チームで簡単な作戦を立てている。	・規則を話し合ったり、工夫したりしている。 ・チームで立てた作戦を活用している。	※左記参照
	運動の技能	・正しい捕球姿勢をつくることができる。(捕) ・少し膨らみながら走ることができる。(走)	・腰を回転して、ボールを投げることができる。(投) ・状況を見て、狙った方向に投げることができる。(投)	・腰を回転して、ボールを打つことができる。(打) ・状況を見て、狙った方向に打つことができる。(打)	※左記参照

《評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料(小学校 体育)》

上記の内容は、具体的な単元計画案(☞ P2-P3 参照)を規準に構成しています。評価規準を「おおむね満足できる状況」とし、「十分満足できる状況」と「努力を要すると判断される状況」で構成し、学習と指導の評価に活用しましょう。

単元計画案 3年

時間	第1時	第2時	第3時	第4時
----	-----	-----	-----	-----

0分 準備運動・ドリル	セルフキャッチ	パートナーキャッチ (ゴロ)	パチン体操	とんとんスロー
				

20分	<p>こんなときに練習してみよう！</p> <p>ゴロをうまく止めたり、キャッチしたりすることができない。(P12)</p>	<p>こんなときに練習してみよう！</p> <p>狙ったところに、うまく上から投げることができない。(P12-P13)</p>
-----	--	---

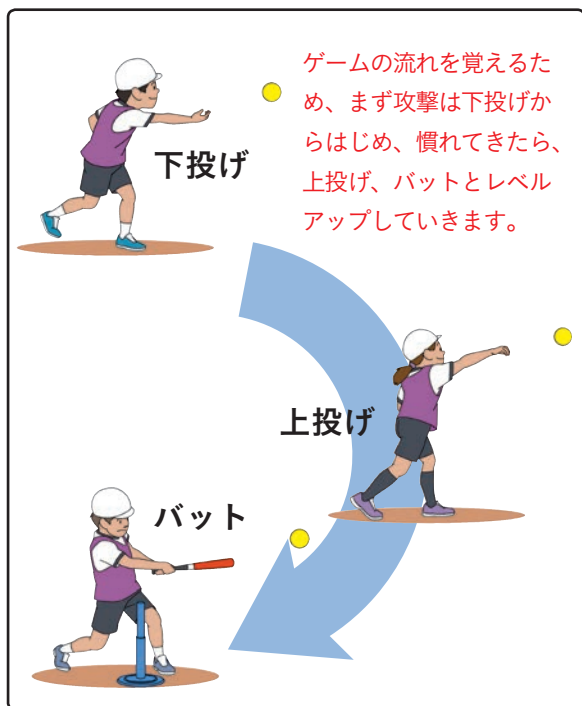
バックホームゲーム

守備側は、素早く本塁に投げ返し、本塁を踏んで「アウト」と声をかけます。攻撃側は「アウト」と声をかけられるまで、ひたすら走り得点を取ります。

攻撃のルール

- 打ったら (投げたら) 走り、必ずベースを踏む。打者一巡交代。
- 捕手がボールを捕り、本塁を踏んだ時点で到達していた塁が得点となる。
- 一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点、ベースを踏み忘れたら、0点となる。

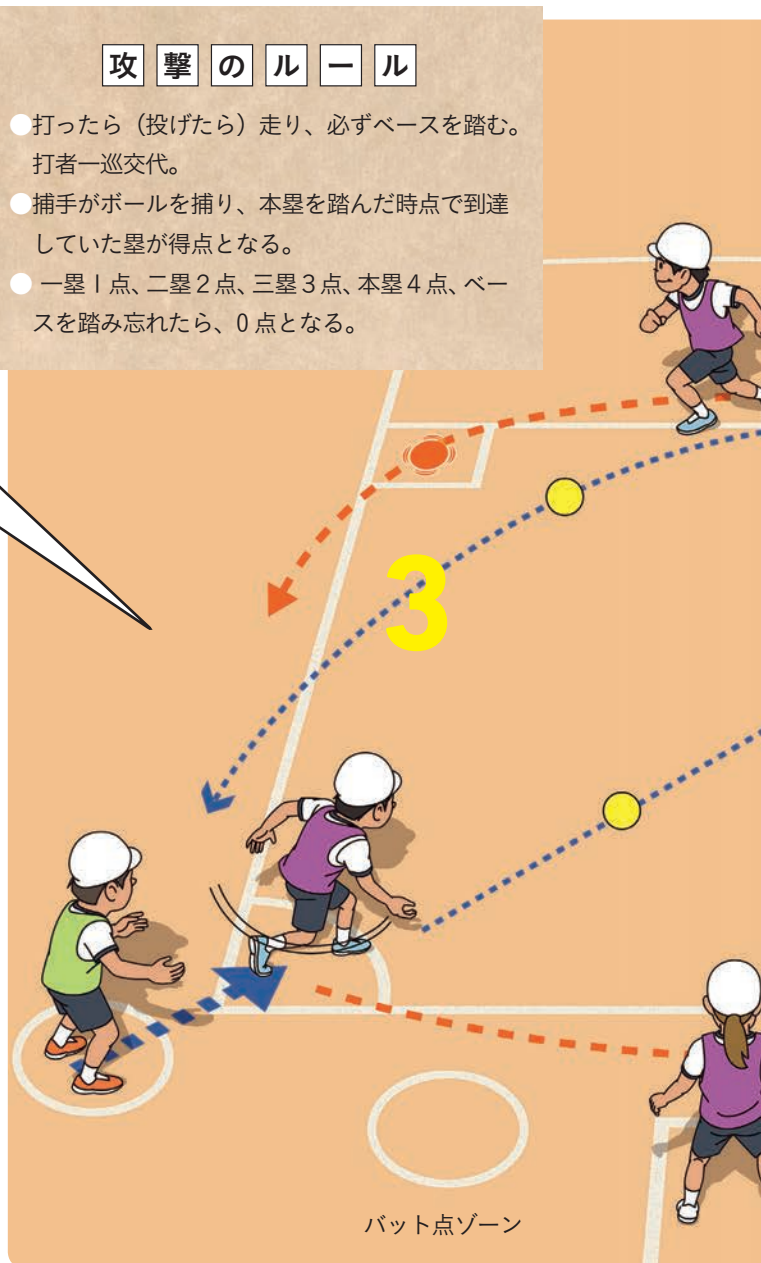
ゲーム



ゲームの流れを覚えるため、まず攻撃は下投げからはじめ、慣れてきたら、上投げ、バットとレベルアップしていきます。



バット点
バット点ゾーンにバットを置いたら「+1点」とすると、得点を取り易く、安全面でも効果的です。

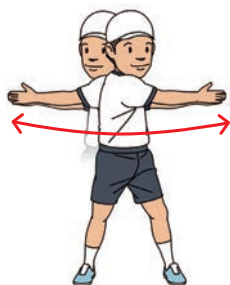


バット点ゾーン

45分

第5時

ぶんぶん体操



第6時

合わせてバッティング



第7時

第8時

第7時・第8時は、各チームで必要な練習を15分程度行い、リーグ戦などを実施してゲームを楽しみましょう。



リーグ戦を実施！

こんなときに練習してみよう！

バットを振っても、うまくボールに当てることができない。(P13)

学習の
カギ

「どこに守るか」



守備側の判断（どこに守るか）が学習のカギになります。

作戦タイム



試合前とインング間で作戦タイムを設け、簡単な作戦を立てましょう。

試合前と試合後



整列をして「あくしゅ・あいさつ・ありがとう」をしましょう (P7)。

内野に
投げて！

2

バック
ホーム！

どんどん
走って！

1

守 備 の ル ー ル

- 内野と外野に分かれる。
- 外野は捕ったら内野へ投げ、内野は捕ったら捕手へ投げ、捕手は捕ったら本塁を踏む。
- インングごとに内野と外野を交代する。

具体的な指導内容 3年

捕る

セルフキャッチ

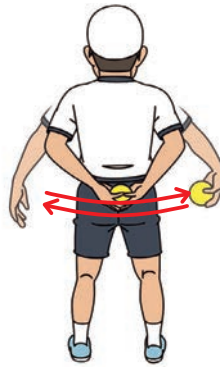
1人1個ボールを持ち、右手から左手、左手から右手へ持ち替える動作を身につける。



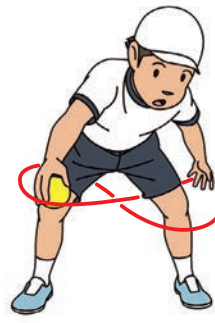
胸の前で持ち替える



頭の上で持ち替える



背中で持ち替える



8の字で持ち替える

指導のポイント

ボールを見ることができない胸や顔の前から行い、ボールを見ることができない頭の上や背中でも挑戦しましょう。



指導上の留意点

ボールを触るだけでなく、しっかりと持ち替えができていないかを確認しましょう。慣れてきたら、素早く、落とさないようにボールを扱います。

捕る

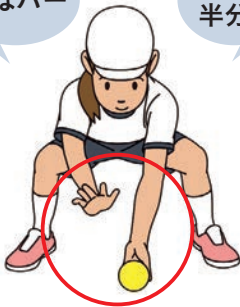
パートナーキャッチ(ゴロ)

2人組でボールをゴロで転がし合い、捕球する姿勢を身につける。

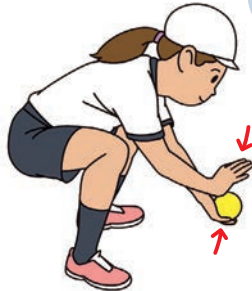
足はパー

お尻を半分

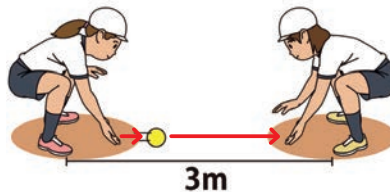
パクッ



足は肩幅よりやや広くなる



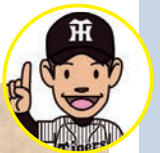
お尻を膝の高さまで下げ、右手でふたをする



約3m離れて、ゴロで転がし合う

効果的な声かけ

「足はパー」、「お尻を半分」、「せーの、パクッ」と声をかけ、正しい捕球姿勢を作ります。



指導上の留意点

ボールが股の下を抜けてしまうことを恐れると、お尻が下がりがすぎたり、内股になったりしてしまいます。注意して、捕球姿勢を確認しましょう。

投げる

パチン体操

肘を上げて投げるイメージづくりをする。

パチン

足はパー

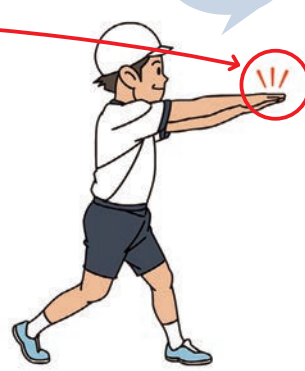
とんとん



右手での甲で頭を触れ、肘を上げる



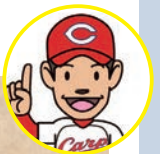
上から腕を振る



右手で左手の手のひらをたたく

効果的な声かけ

「手と足はパー」、「頭をとんとん」、「せーの、パチン」と声をかけましょう。



指導上の留意点

児童と一緒に身体を動かしながら、説明をします。児童と向き合うように正対して、指導者は鏡になるように左右対称で形を見せましょう。

投げる

とんとんスロー

2人組でキャッチボールを行い、肘を上げて投げることを身につける。



意欲を
高める工夫

「1球勝負」を行います。
2人捕球できたら2歩、
1人捕球できたら1歩間
隔を広げレベルアップし、
数セット行います。

足はパー とんとん

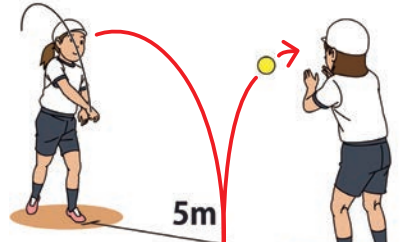


右手の甲で頭を触れ、肘を上げる

エイッ!



上から投げる



約5m離れ、投げ合う

指導上の留意点

投げる目標を最初から最後まで見て、「相手の胸」をめがけて投げます。ワンバウンドからはじめ、上手にできればノーバウンドに挑戦しましょう。

打つ

ぶんぶん体操

腕を横に振るイメージづくりをする。



効果的
な声かけ

「足はパー」、「両手をパチン」
と声をかけ、腕を横に振
りましょう。

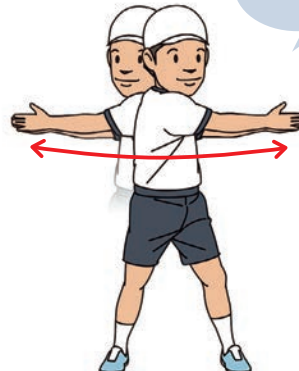
足はパー



両手を合わせ、真っすぐ胸の前で伸ばす

両手をパチン

ぶんぶん



顔は動かさず、腕だけを左右に動かす

指導上の留意点

顔や身体は左右に倒れたりせずに、真っ直ぐ保ちます。「1・2・3・4…」と大きな声で数えながら、腕を左右に10回動かしましょう。

打つ

合わせてバッティング

バッティングティーにボールを置き、バットを水平にして打つことを身につける。



効果的
な声かけ

少しでもボールに当たれば、笑顔で「ナイスバッティング!」と褒めてあげましょう。



左手が下、右手が上で握る

合わせて



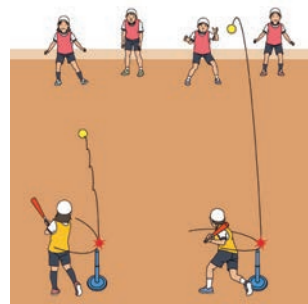
ボールとバットのマーク(芯)を合わせる

引いて



エイッ!

バットを横に引いて水平に振る




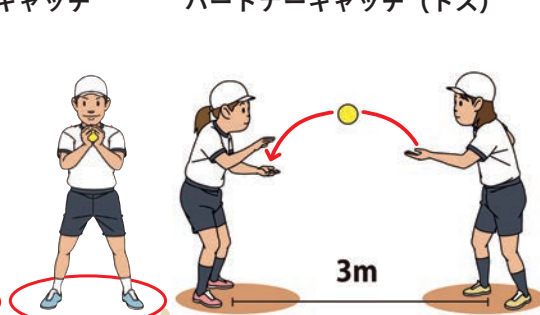


バッティングとボール拾いに分かれる

指導上の留意点

捕る練習を兼ねてボール拾いを同時に行い、児童の活動量を増やします。ルールや約束事を作り、安全に留意してバットを使用しましょう (P9)。

単元計画案 4年

時間	第1時	第2時	第3時	第4時
----	-----	-----	-----	-----

0分 準備運動・ドリル	セルフキャッチ	パートナーキャッチ (トス)	とんくる体操	くるっとスロー
				

20分	<p>こんなときに練習してみよう！</p> <p>仲間からのトスをうまくキャッチすることができない。 (☞ P16)</p>	<p>こんなときに練習してみよう！</p> <p>腰を回して、遠くに投げることができない。 (☞ P16-17)</p>
-----	--	--

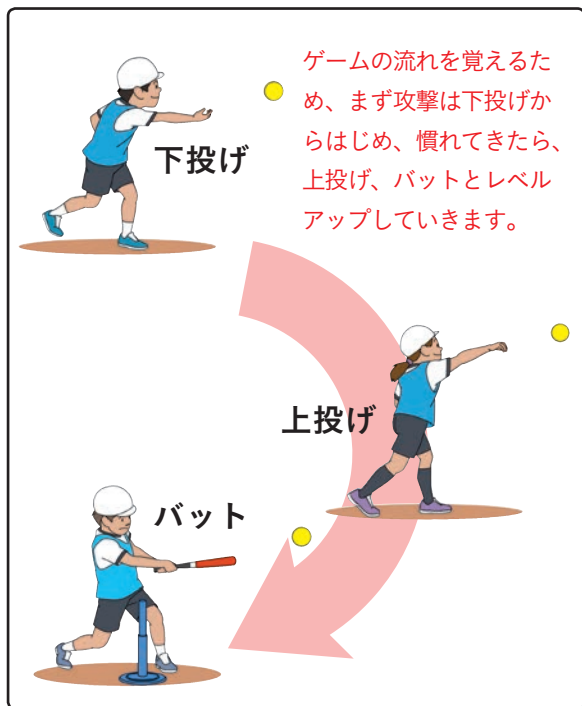
フォースプレーゲーム

守備側は、走者の動きを見て判断し、先の塁に投げたり、走ってベースを踏んで「アウト」と声をかけます。攻撃側は、「アウト」と声をかけられるまで、ひたすら走り得点を取ります。

攻撃のルール

- 打ったら (投げたら) 走り、必ずベースを踏む。打者一巡交代。
- ポールを持った内野 (捕手も含む) よりも、先にベースを踏んだ塁が得点となる。
- 一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点、ベースを踏み忘れたら、0点となる。

ゲーム



下投げ

上投げ

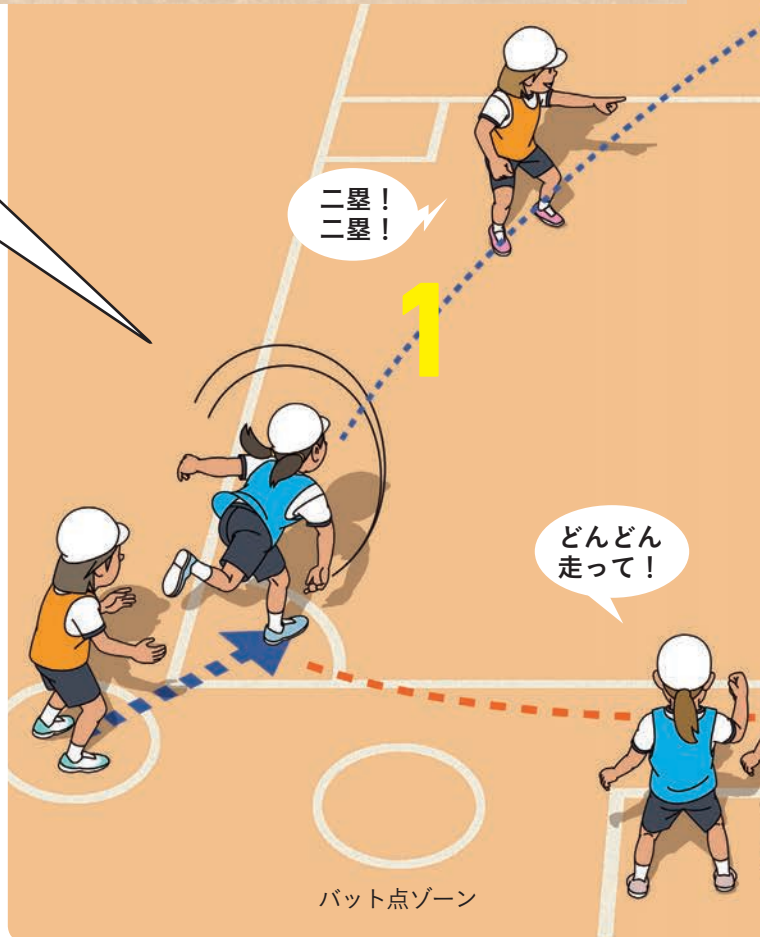
バット

ゲームの流れを覚えるため、まず攻撃は下投げからはじめ、慣れてきたら、上投げ、バットとレベルアップしていきます。



バット点

バット点ゾーンにバットを置いたら「+1点」とすると、得点を取り易く、安全面でも効果的です。



二塁!
二塁!

どんどん走って!

バット点ゾーン

45分

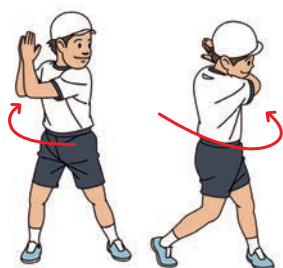
第5時

第6時

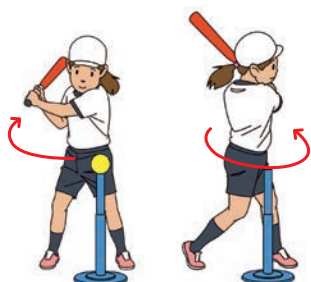
第7時

第8時

ぶんくる体操



くるっとバッティング



第7時・第8時は、各チームで必要な練習を15分程度行い、リーグ戦などを実施してゲームを楽しみましょう。



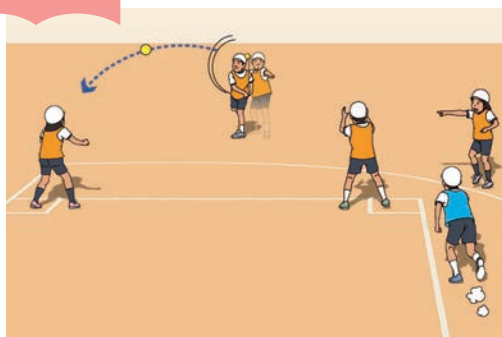
リーグ戦を実施!

こんなときに練習してみよう!

腰を回して、遠くに打つことができない。
(P17)

**学習の
カギ**

「どこに投げるか」



守備側の判断（どこに投げるか）が学習のカギになります。



作戦タイム



試合前とイニング間で作戦タイムを設け、簡単な作戦を立てましょう。

安全管理



ベースを約2倍に大きくし、児童同士の接触を防ぎましょう。

守 備 の ル ー ル

- 内野と外野に分かれる。
- 外野は捕ったら内野へ投げ、内野は走者よりも先にどこのベースを踏むかを判断する。
- イニングごとに内野と外野を交代する。

具体的な指導内容 4年

捕る

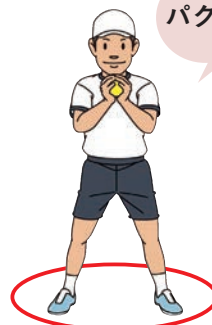
セルフキャッチ



円から出ないように上に投げる



何回拍手できるか挑戦する



両手でやさしく捕球する

1人1個ボールを持ち、自分で上に投げたボールを捕球する感覚を身につける。



意欲を
高める工夫

「1球勝負」を行います。何回拍手して捕球できるか挑戦しましょう。4年生であれば、4回拍手が目安です。

指導上の留意点

足元に円を描き、円から出ないように練習を行いましょう。集中力も高まり、乱雑にボールを扱う児童が減少します。また、安全管理の面でも効果的です。

捕る

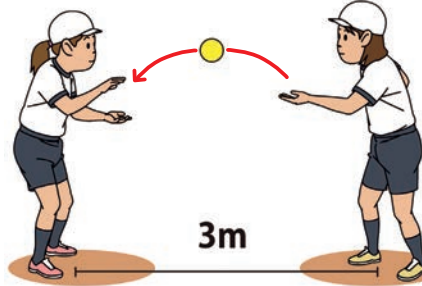
パートナーキャッチ(トス)



足は肩幅よりやや広くする



膝を軽く曲げ、右手でふたをする



約3m離れて、トスを投げ合う

2人組でボールをトスし合い、捕球する姿勢を身につける。



意欲を
高める工夫

「20秒競争」を行います。時間内に10回できたら、距離(1歩)や回数(1回)を増やし、数セット行います。

指導上の留意点

正しい捕球姿勢を作りましょう。ゴロの捕球姿勢(☞P14)よりも少し上体が高くなります。膝を軽く曲げて、へその前で捕りましょう。

投げる

とんくる体操

肘を上げて、腰を回転して投げるイメージづくりをする。



右手の甲で頭を触れ、肘を上げる



腰を回す



上から腕を振る



効果的
な声かけ

「手と足はパー」、「頭をとんとん」、「せーの、くるっ」と声をかけ、腰を回しましょう。

指導上の留意点

頭を「とんとん」する際は手の甲で行うようにします。また、身体が前や横に倒れると腰が回らなくなるので注意しましょう。

投げる

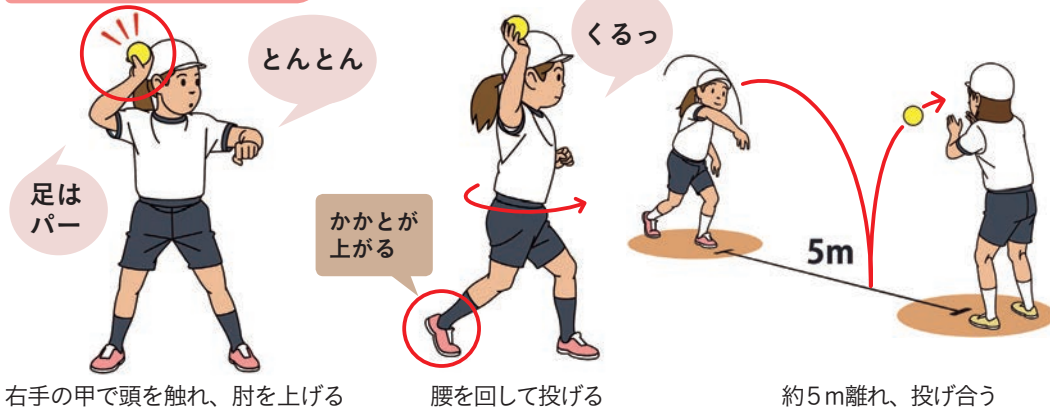
くるっとスロー

2人組でキャッチボールを行い、腰を回転して投げることを身につける。



意欲を
高める工夫

「3球勝負」を行います。動かずに捕球できたら1点、動いて捕球や捕球できない場合は0点とし、何点取れるか挑戦します。



右手の甲で頭を触れ、肘を上げる

腰を回して投げる

約5m離れ、投げ合う

指導上の留意点

キャッチボールで一番大切なことは「思いやり」です。投げる側は相手が捕りやすいボールを投げることに、捕る側は構えて捕ることを心がけましょう。

打つ

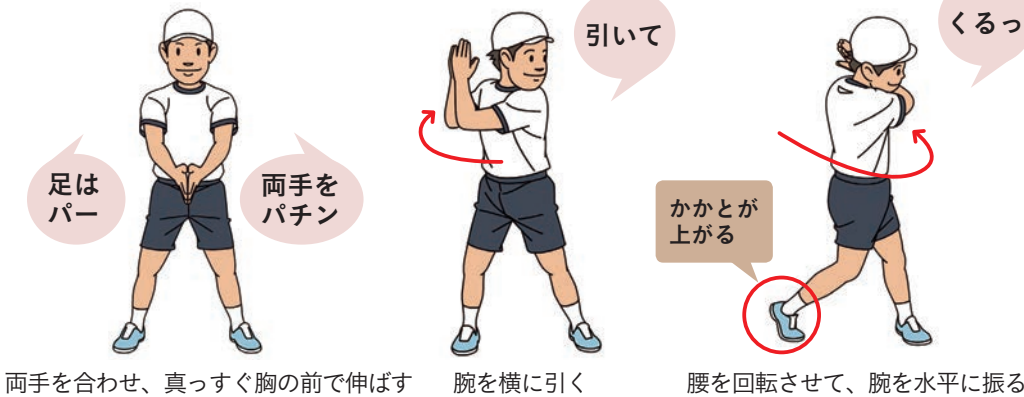
ぶんくる体操

腕を横に振り、腰を回転するイメージづくりをする。



指導の
ポイント

振った後に、「右足のかか上が上(空)」を向いているかの動作確認をしましょう。



両手を合わせ、真っすぐ胸の前で伸ばす

腕を横に引く

腰を回転させて、腕を水平に振る

指導上の留意点

「せーの、くるっ」と大きな声を出しながら、腰を速く回しましょう。片方だけでなく両方行って、腰を回転する感覚を養いましょう。

打つ

くるっとバッティング

バッティングティーにボールを置き、腰を回転して打つことを身につける。



効果的
な声かけ

失敗を恐れた消極的な振りにならないように「空振りOK」という雰囲気作りをします。



ボールとバットのマーク(芯)を合わせる

バットを横に引く

腰を回転させて、思いきり打つ

指導上の留意点

効率的にボールを集めるために、壁やフェンスがある方向に打つような場の設定をします。打ったボールが壁に届くと、児童の有能感も高まります。

高学年の目標および評価

▶▶▶ 学年目標

- ① 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。
- ② 協力・公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- ③ 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

〈小学校学習指導要領〉

▶▶▶ 領域目標

- ① 簡易化されたゲームで、ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって、攻防ができるようにする。
- ② 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
- ③ ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができるようにする。

〈小学校学習指導要領〉

▶▶▶ 学習の道筋

- (5年) ゲームをよりおもしろくするために、攻撃側の判断が必要となるルールを導入し、攻撃側は打ち方や走り方を、守備側はボールの捕り方や投げ方を工夫しながら、いろいろなチームと総当たり戦のゲームをする。
- (6年) 攻撃側と守備側の総合的な判断が必要となるルールを導入し、攻撃側は打ち方や走り方を、守備側はボールの捕り方や投げ方を工夫しながら、力のあったチームや対戦したいチームと対抗戦のゲームをする。

▶▶▶ 学習の内容

時 限		第1時・第2時	第3時・第4時	第5時・第6時	第7時・第8時
5年	ねらい	ベースで止まって得点するゲームをしよう			
	準備運動	セルフキャッチ	バランス体操	くるっと体操	チーム練習
	ドリル	パートナーキャッチ (バウンド)	踏み出しスロー	構えてバッティング	
	メイン	タッチプレーゲーム			
6年	ねらい	走者が残ってホームで得点するゲームをしよう			
	準備運動	セルフキャッチ	力ため体操 (投)	力ため体操 (打)	チーム練習
	ドリル	パートナーキャッチ (フライ)	力ためスロー	力ためバッティング	
	メイン	ホームインゲーム			

上記の学習内容は、具体的な単元計画案（P2-P3参照）を基準に構成しています。児童の実態に応じて、準備運動やドリル、ゲームを指導してください。また、第7時・第8時は、リーグ戦などを実施してゲームを楽しみましょう。

》》 学習のねらい

(運動の技能)

- ・止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンドに打つことができる。
- ・打球方向に移動し、捕球することができる。
- ・捕球する相手に向かって、オーバーハンドで投げるができる。
- ・塁間を打球の状況に応じて走塁することができる。

(関心・意欲・態度)

- ・「ベースボール型」のゲームに進んで取り組むことができる。
- ・ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習やゲームをすることができる。
- ・用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。
- ・場の危険物を取り除いたり場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ることができる。

(思考・判断)

- ・ベースボール型の楽しいゲームの行い方を知り、プレーヤーの数、コート広さ、プレー上の制限、得点の仕方などのルールを選ぶことができる。
- ・チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てることができる。

《小学校学習指導要領解説》

》》 各時間における具体的な評価規準

時 限		第1時・第2時	第3時・第4時	第5時・第6時	第7時・第8時
5年	関心・意欲・態度	・集団対集団で競い合う楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組もうとしている。	・ルールやマナーを守って活動しようとしている。 ・友達と助け合って、練習やゲームをしようとしている。	・準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ・場を整備したり、用具の安全を保持しようとしている。	※左記参照
	思考・判断	・ゲームの行い方を理解している。 ・簡素化したゲームを行うためのルールを選んでいる。	・チームの特徴に応じた攻め方を理解している。 ・自分のチームの特徴に合った作戦を立てている。	・規則を話し合ったり、工夫したりしている。 ・チームで立てた作戦を活用している。	※左記参照
	運動の技能	・ボールに移動し、捕球姿勢を作ることができる。(捕) ・状況を見て、ベース上で止まることができる。(走)	・左足を踏み出してボールを投げるができる。(投) ・状況を見て、狙った場所に投げるができる。(投)	・耳の横で構えてから、ボールを打つことができる。(打) ・状況を見て、狙った場所に打つことができる。(打)	※左記参照
6年	関心・意欲・態度	・ルールを守って活動しようとしている。 ・仲間と協力してプレーしようとしている。	・テンポ良く、何度もチャレンジしようとしている。 ・仲間と声をかけ合い、教え合おうとしている。	・勝敗や判定を受け入れ、仲間と協力しようとしている。 ・児童同士の接触や用具の扱い方に留意しようとしている。	※左記参照
	思考・判断	・ゲームの行い方を理解している。 ・簡素化したゲームを行うためのルールを選んでいる。	・チームの特徴に応じた攻め方や守り方を理解している。 ・自分のチームの特徴に合った作戦を立てている。	・規則を話し合ったり、工夫したりしている。 ・チームで立てた作戦を活用している。	※左記参照
	運動の技能	・ボールに移動し、カバーをすることができる。(捕) ・複数の状況を見て、判断し、走ることができる。(走)	・角度を意識し、力をためて投げるができる。(投) ・複数の状況を見て、判断し、投げるができる。	・角度を意識し、力をためて打つことができる。(打) ・複数の状況を見て、判断し、打つことができる。(打)	※左記参照

《評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料(小学校 体育)》

上記の内容は、具体的な単元計画案(P2-P3参照)を規準に構成しています。学習と指導の評価に活用しましょう。

単元計画案 5年

時間	第1時	第2時	第3時	第4時
----	-----	-----	-----	-----

0分 準備運動・ドリル	セルフキャッチ	パートナーキャッチ (バウンド)	バランス体操	踏み出しスロー

20分	<p>こんなときに練習してみよう！</p> <p>打球をうまく止めたり、キャッチしたりすることができない。(P22)</p>	<p>こんなときに練習してみよう！</p> <p>足を1歩踏み出して、うまく投げることができない。(P22-P23)</p>
-----	--	--

タッチプレーゲーム

守備側は、走者の動きを見て判断し、先の塁に投げたり、走って走者をタッチします。攻撃側は、タッチされないようにベースで止まったり、戻ったりして、得点を取ります。

攻撃のルール

- 打ったら (投げたら) 走り、必ずベースを踏む。打者一巡交代。
- 内野 (捕手も含む) の動きを見て、どこまで進むことができるかを判断する。
- 一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点、ベース上以外でタッチされたら、アウト0点となる。
- フライキャッチされたら、アウト0点となる。

ゲーム

ゲームの流れを覚えるため、まず攻撃は下投げからはじめ、慣れてきたら、上投げ、バットとレベルアップしていきます。

バット点
バット点ゾーンにバットを置いたら「+1点」とすると、得点を取り易く、安全面でも効果的です。

45分

第5時

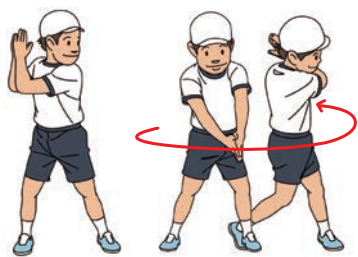
第6時

第7時

第8時

くると体操

構えてバッティング



第7時・第8時は、各チームで必要な練習を15分程度行い、リーグ戦などを実施してゲームを楽しみましょう。



リーグ戦を実施!

こんなときに練習してみよう!

構えた状態から、うまくボールに当てることができない。
(P23)

学習の
カギ

「どこまで走るか」



攻撃側の判断（どこまで走るか）が学習のカギになります。



作戦タイム



試合前とイニング間で作戦タイムを設け、簡単な作戦を立てましょう。

安全管理



走者には優しくタッチをします。
危険行為は「-1点」などのルールにします。

守 備 の ル ー ル

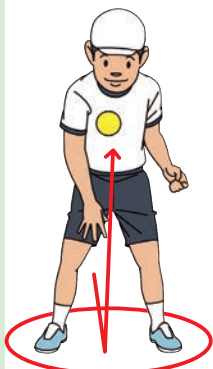
- 内野と外野に分かれる。
- 外野は捕ったら内野に投げ、内野は走者の動きを見て先回りし、ボールで優しくタッチする。
- イニングごとに内野と外野を交代する。

具体的な指導内容 5年

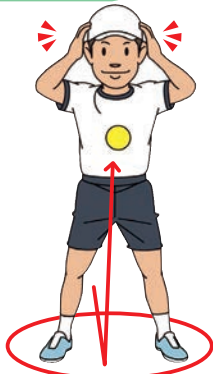
捕る

セルフキャッチ

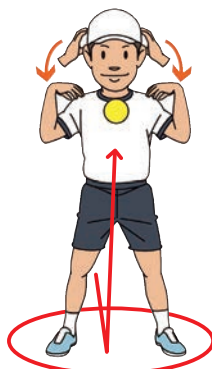
1人1個ボールを持ち、自分で地面に投げたボールを捕球する感覚を身につける。



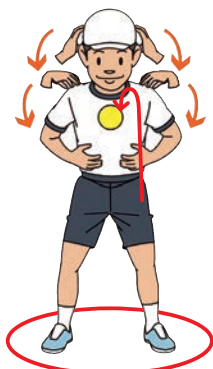
地面に投げる



頭を触って捕球する



頭、肩を触って捕球する



頭、肩、お腹を触って捕球する

指導上の留意点

足元に円を描き、円から出ないように練習を行いましょう。頭や肩、お腹以外の場所でも有効ですので、児童にリクエストしてみるのもよいでしょう。



意欲を
高める工夫

「1球勝負」を行います。身体の何力所を触って捕球できるかに挑戦します。5年生であれば、3カ所が目安です。

捕る

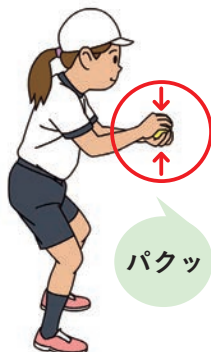
パートナーキャッチ(バウンド)

2人組でボールをバウンドさせ投げ合い、捕球する姿勢を身につける。

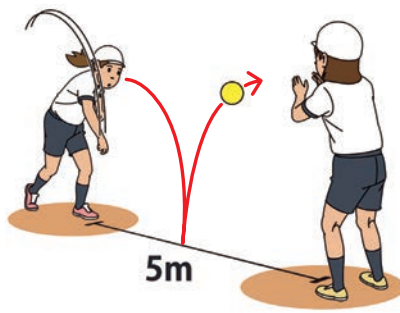


足はパー

膝をやわらかく



バクツ



5m

足は肩幅よりやや広くする

膝を軽く曲げ、右手でふたをする

約5m離れて、ワンバウンドで投げ合う

指導上の留意点

どこに投げればワンバウンドで届くのかを事前に考えましょう。実際に円などの印を描くことによって、具体的なイメージを持たせることができます。



意欲を
高める工夫

「10回競争」を行います。10回できたらアピールし、上位3チームは距離(1歩)や回数(1回)を増やし、数セット行います。

投げる

バランス体操

踏み出す方の足を上げ、投げるためのバランス感覚を身につける。



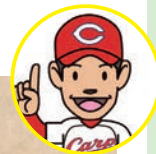
両手を広げ、片足の足で立つ



10秒間バランスを保つ

指導上の留意点

少しジャンプして着地をし、バランスを保つようにすると難易度が上がります。また、片方だけではなく両方の足を行い、バランス感覚を養いましょう。



指導の
ポイント

膝を腰の高さまで上げます。できるのであれば、目をつぶってやってみましょう。

投げる

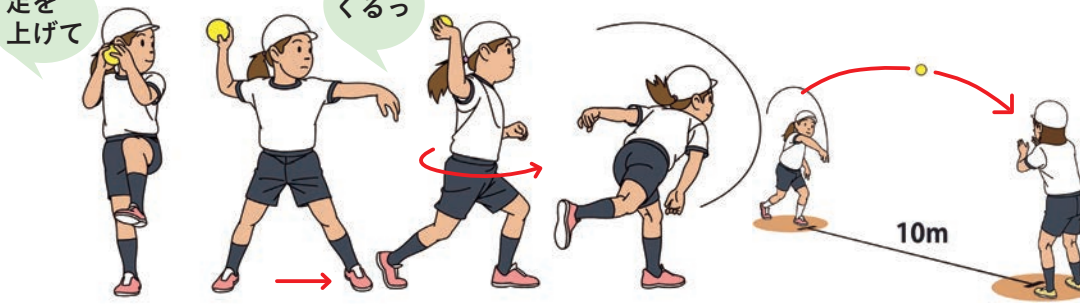
踏み出しスロー

2人組でキャッチボールを行い、足を踏み出して投げることを身につける。



足を上げて

くるっ



左足を上げ、投げる方向に踏み出す

腰を回して投げる

約 10 m 離れ、投げ合う

意欲を
高める工夫

遠くに投げるときは、角度が重要です。斜め上45度の方向に投げましょう。

指導上の留意点

足を上げたときにバランスを崩したら、そのまま投げずに、もう一度やり直して投げましょう。膝を腰の高さまで上げるように心がけましょう。

打つ

くるっと体操

構えてから腰を回転するイメージづくりをする。



構えて

くるっ

ピタッ



足を肩幅に開き、両手を耳の横で構える

腰を回転させて、腕を水平に振る

効果的
な声かけ

振った後フラフラしないように、「せーの、くるっ、ピタッ」と止まれるようにします。

指導上の留意点

顔や身体が前後に倒れないように、真っすぐ回転しましょう。また、「ぶんくる体操」と同様に、右足のかかとが上がるようにします (P17)。

打つ

構えてバッティング

バッティングティーにボールを置き、構えてから打つことを身につける。

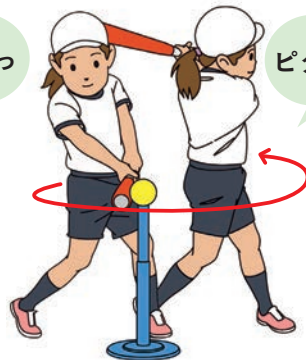


合わせて

構えて

くるっ

ピタッ



ボールとバットのマーク(芯)を合わせる

耳の横で構える

腰を回転させて、思いきり打つ

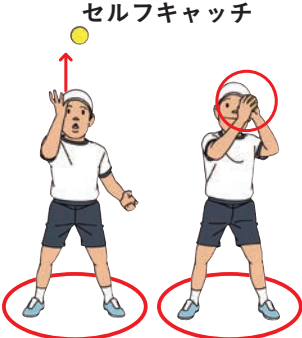
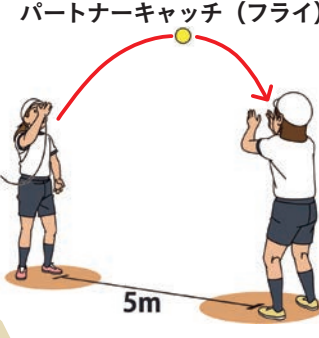
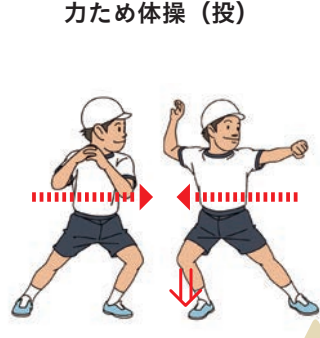
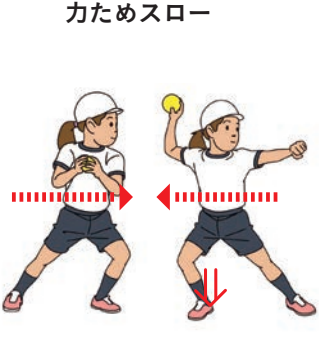
効果的
な声かけ

バットを持つときは、「傘を持つように」と声をかけ、リラックスして構えましょう。

指導上の留意点

かごやコーンなどを設置し、目標として狙うと集中力が高まります。また、得点化することで、簡単なホームラン競争などのゲームにもなります。

単元計画案 6年

時間	第1時	第2時	第3時	第4時
0分 準備運動・ドリル	セルフキャッチ 	パートナーキャッチ (フライ) 	力ため体操 (投) 	力ためスロー 

20分

こんなときに練習してみよう！

フライをうまくキャッチすることができない。
(👉 P26)

こんなときに練習してみよう！

力をためて、力強く投げることができない。
(👉 P26-P27)

ホームインゲーム

守備側は、複数の走者の動きを見て判断し、走者にタッチします。攻撃側は、タッチされないようにしながら、前の走者を追い抜かないようにベースで止まったり、戻ったりして、得点を取ります。

攻撃のルール

- 打ったら (投げたら) 走り、必ずベースを踏む。打者一巡交代。
- 各塁ベースで止まった場合は、そのまま走者として塁上に残る。得点は本塁に帰ってきたら1点。
- 前の走者を追い越した場合やフライキャッチされたら、アウトとなる。その際、走者はもとの塁に戻る。
- 2イニング目以降は、前のイニング終了時の状況から攻撃を再開する。

ゲーム

ゲームの流れを覚えるため、まず攻撃は下投げからはじめ、慣れてきたら、上投げ、バットとレベルアップしていきます。



バット点

バット点ゾーンに4人がバットを置いたら「+1点」とし、ゲームの最後に得点を追加します。



45分

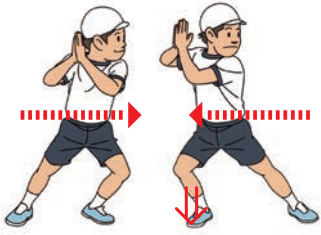
第5時

第6時

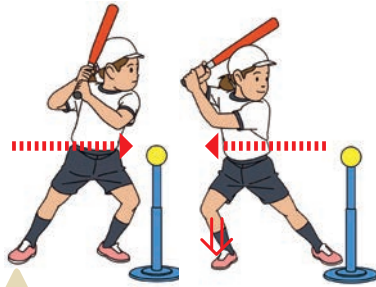
第7時

第8時

力ため体操（打）



力ためバッティング



第7時・第8時は、各チームで必要な練習を15分程度行い、リーグ戦などを実施してゲームを楽しみましょう。

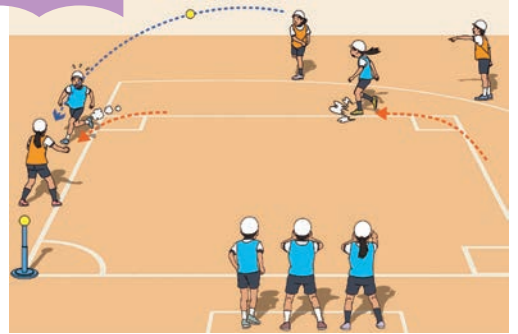
リーグ戦を実施！

こんなときに練習してみよう！

力をためて、力強く打つことができない。
(P27)

学習の カギ

「複数走者」



攻撃側の判断（どこまで走るか）が学習のカギになります。



守備側の判断（どの走者をアウトにするか）が学習のカギになります。



守 備 の ル ー ル

- 内野と外野に分かれる。
- 外野は捕ったら内野に投げ、ボールを捕った内野は先回りをし、ボールで優しくタッチする。
- イニングごとに内野と外野を交代する。

作戦タイム



試合前とインニング間で作戦タイムを設け、簡単な作戦を立てましょう。

具体的な指導内容 6年

捕る

セルフキャッチ

1人1個ボールを持ち、自分で上に投げたボールを捕球する感覚を身につける。

足はパー



円から出ないように上に投げる

肘をやわらかく



肘はやや曲げる

手のひらを上



顔の前（やや左側）で捕る

パクッ

意欲を
高める工夫



「1球勝負」を行います。手のひらを上（空）に向けた状態で捕球し、静止します。全員ができているかを確認します。

指導上の留意点

腕を上には伸ばして捕りにいくと、目とボールの距離が遠くなり、ミスが多くなります。ジャンプしたりもせず、肘をやや曲げて顔の前で捕ります。

捕る

パートナーキャッチ(フライ)

2人組でボールをフライで投げ合い、捕球する姿勢を身につける。

足はパー



肘はやや曲げる

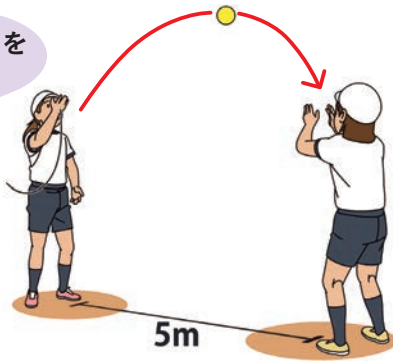
肘をやわらかく



顔の前（やや左側）で捕る

手のひらを上

パクッ



約5m離れて、フライで投げ合う

効果的
な声かけ



肘はやや曲げて、顔の前（やや左側）で捕球します。怖い場合は、「手のひらに当てればOK」と声をかけましょう。

指導上の留意点

はじめは相手が構えたところに、コントロールしたボールを投げます。恐怖心を与えないように、少しずつ距離や高さの難易度を上げましょう。

投げる

力ため体操(投)

後ろ足に力をためてから投げるイメージづくりをする。

いち



「いち」で左足に体重を乗せる



「にーい」で右足に体重を乗せる

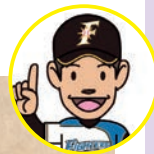
にーい

さん



「さん」で一気に腰を回転する

効果的
な声かけ



「いち、にーい、さん」と声をかけ、リズムの中で動作を身につけましょう。

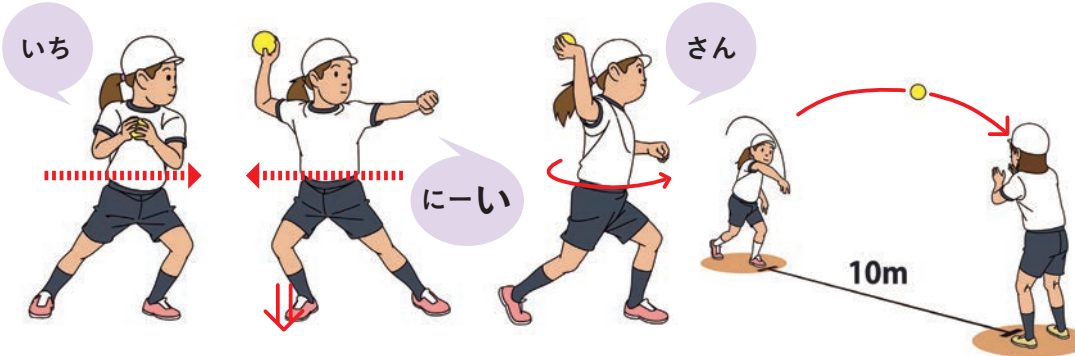
指導上の留意点

「いち、にーい、さん」のリズムで動作を身につけます。難しい場合は、前から後ろへの体重移動は強調せず、右足にためることのみを意識します。

投げる

力ためスロー

2人組でキャッチボールを行い、後ろ足に力をためて投げることを身につける。



「いち」で左足体重 「にーい」で右足体重 「さん」で力強く投げる 約10m離れ、投げ合う

指導上の留意点

肘が上がらないうちに回転してしまうことが多いので、必ず「にーい」のときに「くるっとスロー」の形ができているかを確認します (P17)。



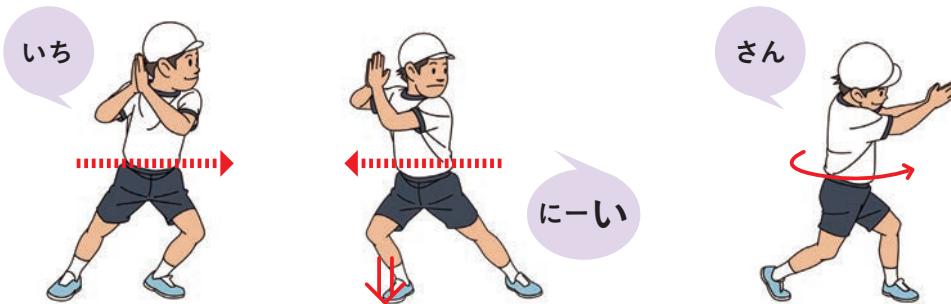
指導のポイント

「にーい」を強調し、「い」のときに力が一番たまるように、大きく体重を移動します。

打つ

力ため体操(打)

後ろ足に力をためてから打つイメージづくりをする。



「いち」で左足に体重を乗せる 「にーい」で右足に体重を乗せる 「さん」で一気に腰を回転する

指導上の留意点

「いち、にーい、さん」のリズムで動作を身につけます。難しい場合は、前から後ろへの体重移動は強調せず、右足にためることのみを意識します。



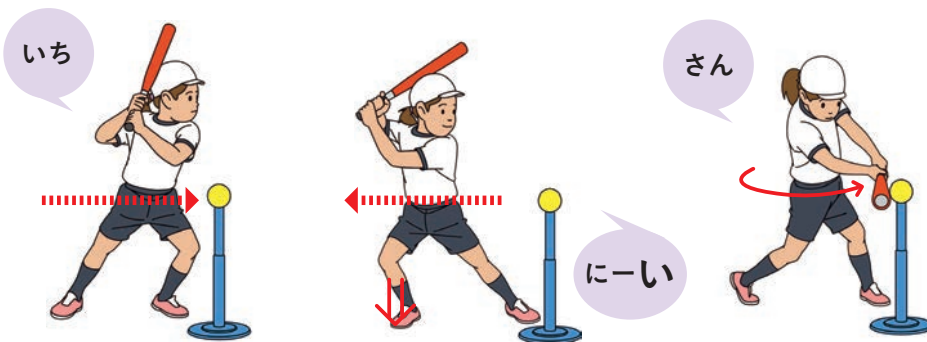
効果的な声かけ

「いち、にーい、さん」と声をかけ、リズムの中で動作を身につけましょう。

打つ

力ためバッティング

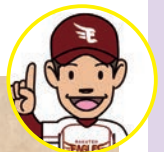
バッティングティーにボールを置き、後ろ足に力をためてから打つことを身につける。



「いち」で左足体重 「にーい」で右足体重 「さん」で力強く打つ

指導上の留意点

振り終わったときは、両足均等に体重を乗せるようにしましょう。その場で軽く屈伸をすると確認することができます。

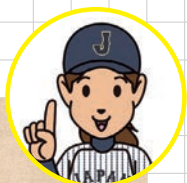


指導のポイント

「にーい」を強調し、「い」のときに力が一番たまるように、大きく体重を移動します。

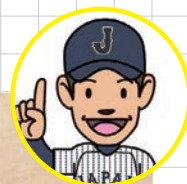
「ベースボール型」ゲームの展開

難易度



指導のポイント

バックホームゲームの難易度が高いと感じた場合は、「キャッチ&ランゲーム」が有効です。



指導のポイント

バックホームゲームは今ある力で楽しめる内容であり、学年に関わらず、初めて行う際に有効です。

バックホームゲーム

指導のポイント

- ・投手なし
- ・攻守判断なし

👉 P10-P11

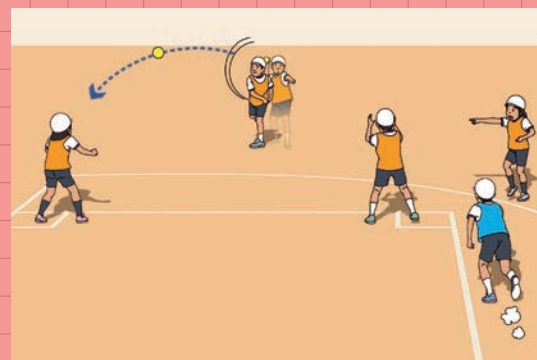


「どこに守るか」が学習のカギ

フォースプレーゲーム

- ・投手なし
- ・守備判断あり

👉 P14-P15



「どこに投げるか」が学習のカギ

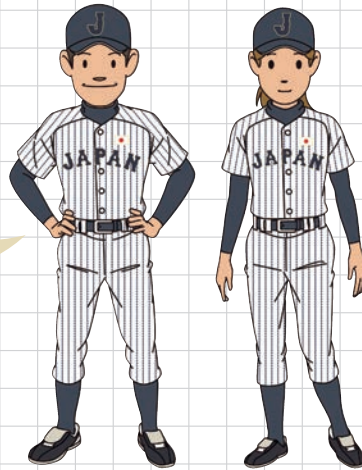
キャッチ&ランゲーム

指導のポイント

- ・投手なし
- ・攻守判断なし
- ・投動作なし

👉 P30

児童の発育発達や技能レベルに応じたプログラムを考案しています。学年は目安ですので、児童の実態に応じたルールでゲームを行いましょう。



野球・ソフトボール

- ・投手あり
- ・守備判断あり
- ・攻撃判断あり
- ・ランナーあり
- ・3アウト交代

中学生

ティーボール

- ・投手なし
- ・守備判断あり
- ・攻撃判断あり
- ・ランナーあり
- ・3アウト交代

ホームインゲーム

- ・投手なし
- ・守備判断あり
- ・攻撃判断あり
- ・ランナーあり

6年生

☞ P24-P25

タッチプレーゲーム

- ・投手なし
- ・守備判断あり
- ・攻撃判断あり

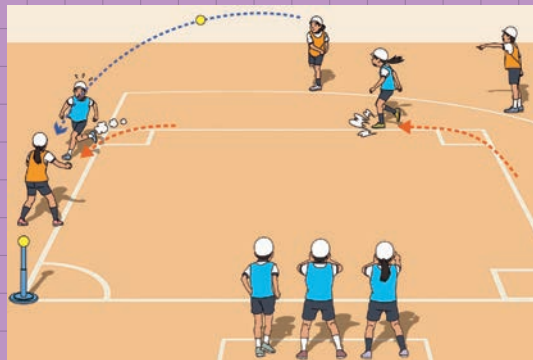
5年生

☞ P20-P21

4年生



「どこまで走るか」が学習のカギ



「複数走者」が学習のカギ

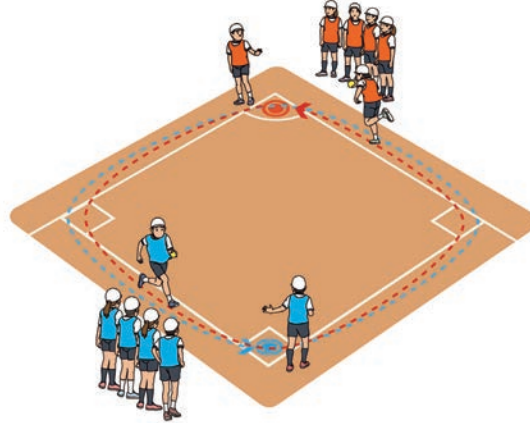
学年

「ベースボール型」の遊び

ベースランニングリレー

- 本塁と二塁に分かれる。
- ボールをバトンとし、1人1周走る。
- どちらのチームが速いかを競争する。

2チームに分かれて、ボールをバトンとして1人1周走り、リレーを行います。スタート地点は、本塁と二塁に分かれて、どちらのチームが速いかを競争します。



効果的
な声かけ

「ベースの手前で少し膨らむ」と声をかけ、スピードを落とさずにベースを踏みます。



指導上の留意点

ゲーム前に行くと、ベースを踏むことや走り方を素早く理解でき、ゲームが同点だった際には決着をつける手段としても有効です。

キャッチ&ランゲーム

- 打ったら走り、必ずベースを踏む。
- 打者一巡交代で、バット点あり。
- 一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点。
- ベースの踏み忘れは、0点となる。
- 捕球した児童まで守備全員が集合し、「アウト」と声をかける。

守備側は、ボールを捕球した仲間のもとに駆け寄り、全員が集まったら座って「アウト」と声をかけます。攻撃側は、「アウト」と声をかけられるまで、ひたすら走り得点を取ります。



指導の
ポイント

攻撃側は「どこに打つか」、守備側は「どこに守るか」の判断が学習のカギになります。



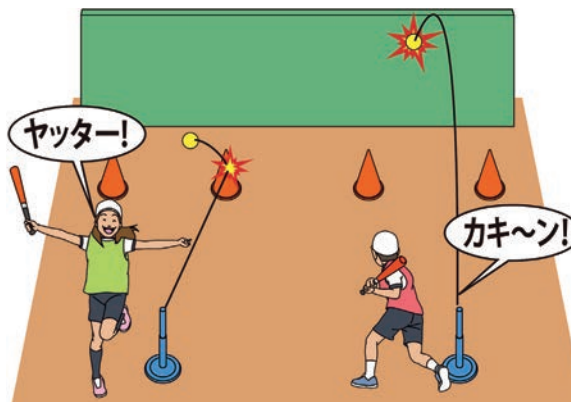
指導上の留意点

守備側は、必ず全員が集合してから、「アウト」と大きな声で叫びます。集合する際は、円や一列などに統一しましょう。

ホームランゲーム

- チームごとで、1人1球ずつ打つ。
 - ボールに当たったら、1点。
 - 壁までゴロで届いたら、2点。
 - 壁までフライで届いたら、3点。
 - 目標物に当たったら、5点。
 - 3回空振りしたら、0点。
- チームで何点取れるか競争する。

2チームに分かれて、1人1球ずつ打ちます。チームで何点取れるか競争します。



意欲を
高める工夫

「ホームランゲーム」を工夫し、投げて得点を取る「ピッチングゲーム」も非常に有効です。低学年の遊びとしても活用できます。



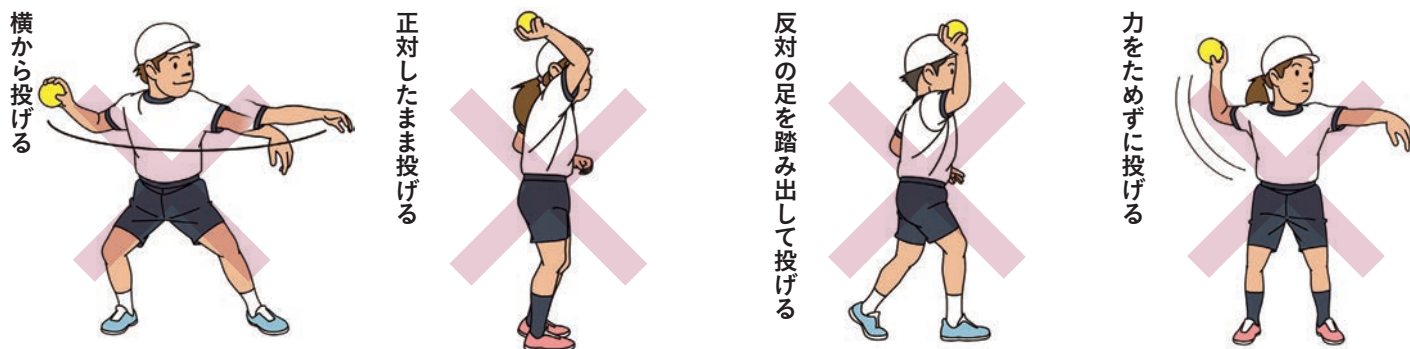
指導上の留意点

失敗を恐れた消極的な振りにならないように、「空振りOK」という雰囲気作りをします。

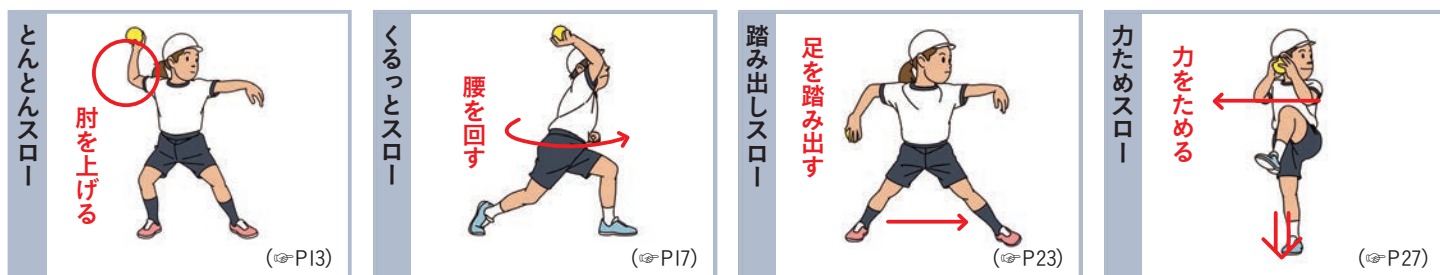
投力向上プログラム

投力低下の原因

投力に限らず、体力・運動能力の低下に関わる大きな原因には、「三間（時間・空間・仲間）の喪失」が挙げられます。スポーツや外遊びの機会が失われたことによりモノを投げる機会が減少し、それに伴って投球動作を学ぶ機会が欠如し、投力の低下につながりました。だからこそ体育の授業で「正確な投球動作」を指導し、「豊富な投球経験」を積むことが求められます。つまり、投力を向上するためには、この2点を意識して改善する必要があります。



正確な投球動作



豊富な投球経験

練習方法としては、キャッチボールまたはネットや壁に投げる方法が考えられます。キャッチボールは、2人1組でたくさんの投球経験をすることが可能です。しかし、捕球ができなければボール拾いの時間が多くを占めてしまいます。それを防ぐために、まずは各種パートナーキャッチで捕る練習をして、キャッチボールを成立させましょう。

それでも捕ることが難しい場合は、ネットや壁に向かって投げます。ただし、ボールの数によってはボール集めに時間を要し、効率が悪くなります。その際は紅白玉を用いて練習をしましょう。集める時間も短縮でき、効率よく、豊富な投球経験を積むことができます。

投力向上につながる遊び

紙鉄砲

折り紙の一種で、空気抵抗と紙の摩擦により、大きな音が鳴る仕組みに折られたものです。

上手に手首のスナップを利かせないと、紙が開きません。足を一歩踏み出し、上体を思い切り使って、振り下ろしましょう。



めんこ（面子）

日本の子どもの遊びで使われる玩具であり、屋外屋内を問わず、遊ぶことができます。

下半身をどっしり構え、立ち投げにならないように、肘を上げて投げます。身体全体を大きく使い、投動作を行いましょ



Q&A

用具をほとんど用意することができません。

何かよい方法や工夫はありますか？

A ボールやバットがない場合は、新聞紙を丸めてテープで巻くと簡単に作ることができます。ベースがない場合には、ラインカーで描いたり、フラフープなどで代用したりしましょう。バッティングティーがない場合には、コーンの上に半分に切り取ったペットボトルを差し込むとボールを置くことができます。児童の喜ぶ顔を思い浮かべながら、よい授業づくりを共に目指しましょう。



試合で勝ちにこだわり過ぎています。アウトとセーフの判定をしっかりとできるか不安です。

A 判定は、ゲームに参加している児童によるセルフジャッジで行いましょう。当然のことながら、トラブルが発生する可能性も高まります。「同時ならアウト」などのルールを児童と一緒に作っていくことが大切です。トラブル自体を学習内容と捉え、解決できるような授業づくりを目指したいところです。

また、授業のまとめでは「本時の MVP」を発表しましょう。「技能、態度、思考・判断」等の観点から最も活躍した児童を表彰します。表彰された児童は、次回への意欲が高まります。また、表彰されなかった児童も、表彰されるためにはどのような姿が望ましいのかを考え、行動するようになります。ゲームで勝利したり、活躍したりすることも素晴らしいことですが、それ以上に仲間と協力して取り組んだり、相手や判定を尊重してスポーツに取り組む姿勢を表彰しましょう。

ゲームでの守り方をどのように指導すればよいのでしょうか？



A 守りには大きく分けて3つの動作があり、「捕る」、「投げる」、「カバー」です。ボールを取れなかったり、どこかに投げてしまったりした際の動きによって、仲間を助け、失点を最小限に抑えることができます。どこにどのような打球が飛んでも、全員にそれぞれの動きがあることを理解してほしいと思います。まずは、「カバー」と言っても分からないので、とにかくボールの方向に動くことや、後ろに回り込むことが大切です。

ゲームの際、運動量に偏りがあります。全員の運動量を確保するための工夫を教えてください。

A 全員の運動量を確保するためには、1チーム6名前後で構成し、2～3カ所でゲームを行うことが理想的です。また、用具を工夫しましょう。よりよい教材を求め、研究授業を重ねて辿り着いた用具は、「コーティングボール」です。スポンジに特製樹脂コーティングを施しており、ソフトで軽く、弾みもよく、優れた復元力を持つ丈夫なボールです。飛距離もティーボールに比べて軽減できます。

ルールとしては、「キャッチ&ランゲーム」が有効です(☞P 30)。投動作が欠如となりますが、守備全員が毎回走るので、運動量を確保したい場合にはピッタリです。

しかしながら、野球というスポーツは、根本的に運動量が多いスポーツではありません。どんなに試行錯誤しても、サッカーやバスケットボールの運動量には勝りません。反対に、野球は「間」が多いスポーツです。また、攻撃においては全員平等に活躍できる機会が確保されています。だからこそ野球(ベースボール型)特有の「間」を活かした、考える学習ができるのではないか。作戦タイムを頻繁に設け、児童同士が応援し、励まし合いながら協力して取り組むような授業づくりを目指しましょう。



〇年〇組 (1 / 8 回目)

例 指導計画案

- 【日 程】〇月〇日 (△) | 時限目 8:50-9:35
 【内 容】セルフキャッチ、パートナーキャッチ (ゴロ)、バックホームゲーム (下)
 【用 具】ボール、ベース、マーカー
 【目 標】ゲームのルールや進め方を理解し、チームで協力してゲームを楽しみましょう。

時間	学習内容	解説
導入 (10分)	集合・整列・挨拶	本時のねらい ・本時は、バックホームゲームを行います。 ・ゲームのルールや進め方を理解し、チームで協力してゲームを楽しみましょう。
	本時の学習内容 ・本時のねらい ・約束事の確認 準備運動 ・体操 ・セルフキャッチ	セルフキャッチ ・足で地面に円を描きましょう。ルールは、「円から出ないこと」、「ボールを落とさないこと」の2つです。 ・それでは、先生の動きを真似しながら、ボールを持ち替えてみましょう。☞デモ (活動) ・それでは、実際にボールを上に向けて捕球してみましょう。☞デモ ・ポイントは、「ボールをよく見ること」、「両手でやさしく捕球すること」の2つです。☞投げかけ (活動) ・次に、拍手をしてから捕球してみましょう。できた人は、回数を増やし、何回拍手できるか挑戦しましょう。☞デモ (活動) ・1球勝負を行います。円から出ずに、3回拍手をしてボールを捕球しましょう。 (活動)
展開 (30分)	ドリル ・パートナーキャッチ (ゴロ)	パートナーキャッチ (ゴロ) ・2人でボールを転がし合い、ゴロを捕球します。☞デモ ・ポイントは、「ボールをよく見ること」、「両手でやさしく捕球すること」に加えて、「構えること」です。 ・それでは、実際に正しい捕球姿勢を確認しましょう。 ・「足はパー」、「お尻を半分」、「せーの、バクッ」☞「バクッ」は声出し (かたち確認) ・ボールを取りに行くときの約束を確認します。「横切らないこと」、「戻ってから投げること」です。 ・元気よく、大きな声で回数を数えながら行いましょう。☞回数は声出し (活動) ・20秒競争を行います。20秒間に10回以上できた人は、距離を1歩レベルアップできます。 ・何セットか行いますので、どこまでレベルアップできるかに挑戦しましょう。(活動)
	ゲーム ・バックホームゲーム (下)	バックホームゲーム (下) ・本時は、下から投げて攻撃をします。 ・本塁からスタートし、一塁、二塁、三塁、本塁の順番でベースを踏みます。 ・得点は、一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点となり、一塁に到達できなかった場合は0点となります。 ・守備は、内野と外野に分かれます。線より内側が内野、線より外側が外野となります。 ・内野は、捕球したら捕手に投げます。外野は、捕球したら内野に投げ、内野が捕手に投げます。☞デモ ・捕手は、内野の1人が担当し、捕球したら必ずベースを踏んで「アウト」と声をかけます。☞デモ ・1イニングごとに、内野と外野は交代します。 ・1イニング目は、男子が外野で女子が内野。2イニング目は、男子が内野で女子が外野を担当しましょう。 ・外野がそのまま捕手に投げてしまった場合は、反則となります。☞デモ ・例えば、反則時に4点取り、2回目の攻撃で4点取った場合は、1人で合計8点取ることができます。 ・それでは、チームごとに指定の場所に分かれて、ゲームを行きましょう。 (ベースラニング1周) ・試合を開始します。相手と握手をし、大きな声で挨拶をしましょう。 (活動) ・1イニングが終了しました。ゲームのルールや進め方を理解することができましたか。 ・2イニング目は、内野と外野を交代します。男子が内野、女子が外野となります。 ・それでは、只今より1分間の作戦タイムとします。どのように攻めるか、どのように守るかを話し合い、作戦を立てましょう。 ・それでは、チームごとに円陣を組みましょう。攻守を交代して、ゲームを再開します。 (活動) ・結果を発表します。○対○で、●●チームの勝ちです。お互い拍手をしましょう。 ・それでは、本時のゲームにおいて、攻守で気づいたことや工夫した点を教えてください。 (フィードバック) ・試合を終了とします。相手と握手をし、大きな声で挨拶をしましょう。
まとめ (5分)	本時の振り返り ・本時の MVP 発表 ・次時の学習内容 挨拶・片づけ	本時の MVP ・「技能」、「態度」、「思考・判断」の観点から、本時の MVP を発表します。 ・次時は、攻撃手段を上投げにレベルアップします。 ・それに伴い、「投げる」練習を行いますので、本時に学習した「捕る」ポイントを覚えておきましょう。



【発行者・編集】

一般社団法人日本野球機構

読売ジャイアンツ

阪神タイガース

広島東洋カープ

中日ドラゴンズ

横浜 DeNA ベイスターズ

東京ヤクルトスワローズ

福岡ソフトバンクホークス

オリックス・バファローズ

北海道日本ハムファイターズ

千葉ロッテマリーンズ

埼玉西武ライオンズ

東北楽天ゴールデンイーグルス

【協力】

東京学芸大学附属小金井小学校

円谷英俊

水上佳奈子

本城直貴

<http://www.npb.or.jp/>

©2015 Nippon Professional Baseball Organization. All Rights Reserved.

本書の無断転載、複製、複写（コピー）、翻訳を禁じます。