

球技 ソフトボール

ねらい

- ・「投げる」「打つ」「捕る」技能を身に付け、ゲームに生かすことができる。
- ・ルールやマナーを守り、グループで協力して授業に取り組める。
- ・仲間と教え合いながら、課題解決を目指した活動ができる。

授業のルール

- ・バットやグローブの扱いに注意する。
- ・練習の方向は揃える。(周囲の安全)
- ・仲間のよいところに目を向け、プレーをほめ合う。

学習の進め方

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション 学習の進め方 学習の流れ	基本練習 ① 守備練習 ・ゴロ、フライ キャッチ ② 打撃練習 ・素振り ・ノック	基本練習 ① 守備練習 ・ゴロ、フライ キャッチ ② 打撃練習 ・素振り ・ノック	・チーム決定 ・役割決定 ・キャッチボールコンテスト ・ティーバッティング	簡易ゲーム ランナー1塁	簡易ゲーム ランナー2塁

7	8	9	10	11	12
ゲーム ルールの工夫	ゲーム ルール決定	リーグ戦	リーグ戦	リーグ戦	実技テスト

授業の流れ

- 1 用具準備、グラウンド1往復、挨拶
- 2 体操、ドリル練習
- 3 課題確認、練習
- 4 振り返り
- 5 片付け、挨拶

ソフトボール

学習カード①

1年 組 名前

月 日 ()

○今日の学習を振り返って

○ソフトボールとは・・・

2チームが(①)と(②)に分かれ、①は(③)
と(④)で、②は(⑤) (⑥)で攻防し、得
点を競い合うチームスポーツ。

月 日 ()

○今日の学習を振り返って

○授業中の取り組みについて

- ①意欲的に練習に取り組んだ。
- ②準備・後片付けを自主的にやっている。
- ③自分の役割を果たすことができた。

◎ ←○→ △

達成度 A ・ B ・ C
A ・ B ・ C
A ・ B ・ C

ソフトボール

学習カード②

1年 組 名前

月 日 ()

○今日の学習課題について

○投げるポイント

グラブで投げる(①)を指す。投げる方向に(②)を向ける。
ひじの高さは(③)の高さと同じくらいにする。相手をよく見て手首の
(④)を効かせて投げる。

月 日 ()

○今日の学習課題について

○打つポイント

(①)を抜いて自然に立つ。後ろ足に(②)を移しながらバ
ットを引き上げる。(③)を回し、(④)を締めてバットを振る。
バットを振り出すとき、前足に②を移す。

ソフトボール

学習カード③

1年 組 名前

月 日 ()

○今日の学習課題について

○今日のMVP

さん	どんなところが・・・
さん	どんなところが・・・

月 日 ()

○今日の学習課題について

○チーム内で出たルールの工夫

--

ソフトボール

学習カード④

1年 組 名前

月 日 ()

○今日の学習課題について

○授業中の取り組みについて

①友達のよいところをほめることができた。

◎ ←○→ △
達成度 A ・ B ・ C

②友達にアドバイスをすることができた。

達成度 A ・ B ・ C

月 日 ()

○今日の学習課題について

○ソフトボールの動きに必要な力とは・・・

- ・ ① () を予測する力。
- ・ 自分のイメージ通りに捕球し送球する、② () 。
- ・ 遠くまでボールを打ったり、速いボールを投げたりするための筋力と④ () 力。

ゲームメモ 今日話し合う内容「こんなルールがあれば、もっと楽しめる！！」

～よりよい話し合いにするために・・・☆自分たちのできていること、困っていることを明確にしよう☆～

プレーで

できたこと

よかったこと

プレーで

できなかったこと

分からなかったこと

困ったこと

ルールで

できなかったこと

分からなかったこと

困ったこと

こんなルールがあったらもっと楽しめる！！

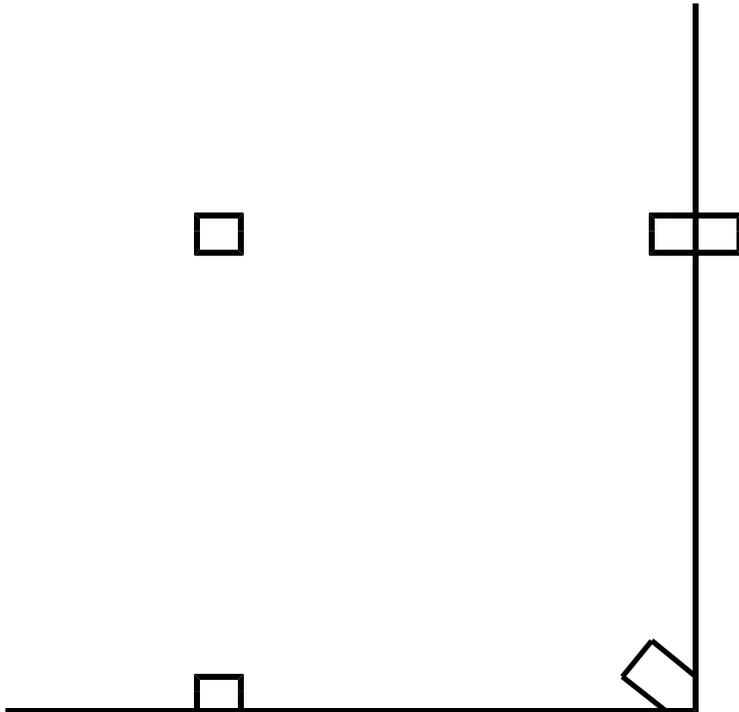
理由

ソフトボール役割分担表

年 組 番 チーム名

役割	仕事内容	氏名
キャプテン	チームのまとめ役、ミーティングの司会。	
コーチ	打撃、守備、走塁リーダー。 チームメイトに教える。	
記録	試合の記録をとる。	
ボール	ボールの準備、片付け。	
バット	バットの準備、片付け。	
ベース	ベースの準備、片付け。2人。	

ゲーム
守備位置



打順

	氏名	ポジション	安打
1番			
2番			
3番			
4番			
5番			
6番			
7番			
8番			
9番			

できたこと よかったこと
できなかったこと 困ったこと 分からなかったこと
こんなルールがあったらいいな♪

相手は 班
 対 で

押さえてほしい基本技能

枠の中に、自分で大切だなと思ったことを自分の言葉で書こう！

攻撃

1 打撃 (バッティング)

- ① バットの握り方は？ (P 2 4 0)

- ② バットを持つ位置は？ (P 2 4 0)

長く持つ場合

短く持つ場合

2 走塁 (ベースランニング)

- ① 1 塁を駆け抜ける時の走り方は？ (P 2 4 2)

- ② 塁を回る時 (ヒットなどの時) の走り方は？ (P 2 4 2)

守備

3 捕球 (キャッチング)

- ① グラブ (グローブ) の出し方は？ (P 2 3 9)

- ② フライの捕球は？ (P 2 3 9)

- ③ ゴロの捕球は？ (P 2 3 9)

捕球しやすいバウンドは？

4 送球 (スローイング)

- ① ボールの握り方は？ (P 2 3 9)

守備 さらにステップアップ

5 ボールをもたない時の動き

- ① ベースカバー (P 2 4 3)

- ② バックアップ (P 2 4 3)