

学校体育ソフトボール ガイドブック

Softball as part of Physical Education for schools
Guide Book

ヘルメットもマスクもないソフトボール

学校体育ソフトボール ガイドブック



SOFTBALL in SCHOOLS



財団法人 日本ソフトボール協会

● はじめに	01
● 競技場・グラウンド図／選手・審判員配置図	02
● ルール 1・競技場	04
● ルール 2・用具	08
● ルール 3・チーム編成	10
● ルール 4・試合	10
● ルール 5・投球	12
● ルール 6・攻撃	14
● ルール 7・走塁	15
● ルール 8・守備	16
● ルール 9・審判員	17
● ルール 10・記録員	26
● 資料【学校体育ソフトボール基本ルール関連用語解説】	26

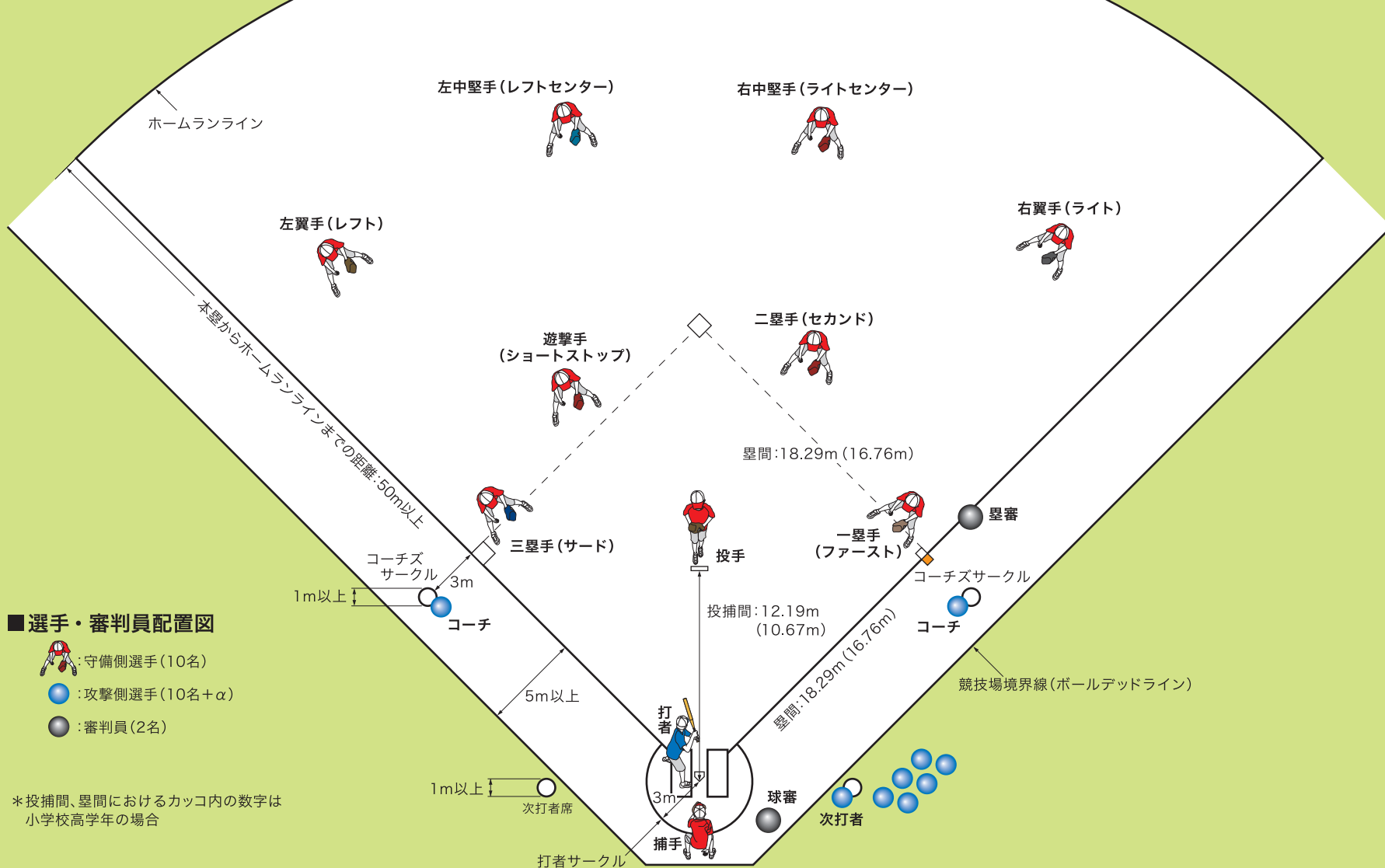
「学校体育ソフトボール 基本ルール」について

はじめに




- (1) この基本ルールは、主に小学校高学年(5・6年生)並びに中学生以上を対象にした、学校体育ソフトボール授業のために考案したオリジナルルールである。
(小学校低・中学年は、「ミニソフトボールルール」を参照されたい。)
- (2) この基本ルールは、投手が山なりのゆるやかなボールを投げ、打者が容易に打球することができるスローピッチ・ソフトボールルールである。
- (3) この基本ルールは、狭い競技場や屋内でもプレイすることができ、安全性の高い用具を使用して、楽しくソフトボールを行うことができるレクリエーションルールである。
- (4) この基本ルールは、「ソフトボール競技(ファストピッチ・ソフトボール)」への発展を意図して考案された合理的なルールである。
- (5) この基本ルールの適用に際しては、競技場・用具・人数など、また、児童・生徒の実態に応じて指導者の判断で変更することが可能である。ただし、安全性については、十分に配慮すること。

※ここに記載されている以外の事項は、「オフィシャル ソフトボールルール」に準じるものとする。

■ 競技場・グラウンド



■ 選手・審判員配置図

-  : 守備側選手 (10名)
-  : 攻撃側選手 (10名+α)
-  : 審判員 (2名)

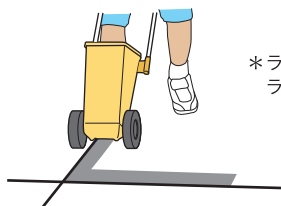
* 投捕間、塁間におけるカッコ内の数字は
小学校高学年の場合

ルール1・競技場

- (1) 塁間は、18.29m (小学校高学年は16.76m)とし、30m以上(小学校高学年は25m以上)のファウルラインを引く。

POINT 留意事項

- ① ファウルラインはフェア地域である。したがって、ラインを引く際には、メジャーをまっすぐに引っ張ってその内側に丁寧に引く。
- ② 塁間の長さは、児童・生徒の実態を考慮して決めることが望ましい。



*ライン上はフェア地域内に含まれるため、ラインは必ず、メジャーや紐の内側に引くこと。

- (2) 投捕間の距離は12.19m (小学校高学年は10.67m)とし、60.96cm×15.24cmの投手板を描く。

POINT 留意事項

- ① 投手がストライクが入らない場合、児童・生徒の実態を考慮して、指導者は投捕間距離を短くすることがあってもよい。その場合には、ピッチャー返しの打球には十分に注意させること。
- ② 授業入門期の段階では、ベースボール型経験者が投手を務めることが望ましい。

- (3) 打者席は、本塁プレートから15cm離れたところに、縦2.13m、横0.91mの長方形を描く。また、危険防止のため、本塁プレートの角を中心にして半径3mの打者サークルを描く(ただし、フェア地域内にはラインは引かない)。

POINT 留意事項

- ① 打者が、打者サークル外にバットを放り投げないように十分に注意させること。

- (4) 捕手席は、本塁プレートの後方、打者サークルの外側とする。

POINT 留意事項

- ① 捕手は、中腰または立ったままで構え、原則としてワンバウンド以上のボールを捕球する。また、打者が打撃を完了するまでは打者サークルに入ってはならない。特に、打者が投げたバットには十分注意すること。

- (5) 競技場境界線(ボールデッドライン)は、原則として、ファウルラインから5m以上離れたところに引く。

POINT 留意事項

- ① 審判員は、この競技場境界線内に、グラブ・ボール・バット等が放置されたり、人がいる状態では、プレイさせてはならない。試合を安全に進行するために大切なラインである。

- (6) 次打者席は、競技場境界線(ボールデッドライン)の外側に直径1m以上のサークルを描く。

- (7) 本塁から外野フェンスまでの距離は50m以上とし、可能であればホームランラインを引く。このラインをダイレクトに越えればホームランとし、野手に触れたか否かに関係なくバウンドして越えた場合には2塁打とする。

POINT 留意事項

- ① グラウンドに向かい合わせで2面の競技場をつくる場合には、できるだけホームランラインを引くことが望ましい。

- (8) コーチズサークルは、一塁・三塁ベースからファウルラインの外側3m以上の位置に、直径1m以上のサークルを描く。

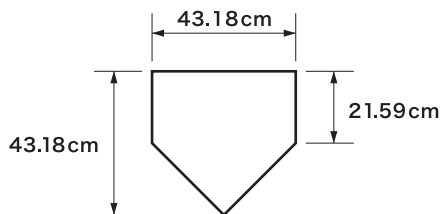
POINT 留意事項

- ① このサークルは、ベースボール型経験者が初級者ヘルールなどについて助言をするアドバイス・サークルとして利用することが望ましい。

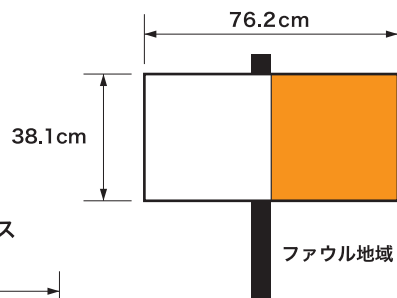
RULE 1

(9) 屋内で実施する場合は、塁間や投捕間の距離を体育館の大きさに応じて適切に決めるとともに、特別ルールなどを定めて実施するものとする。ただし、安全性については、十分に配慮すること。

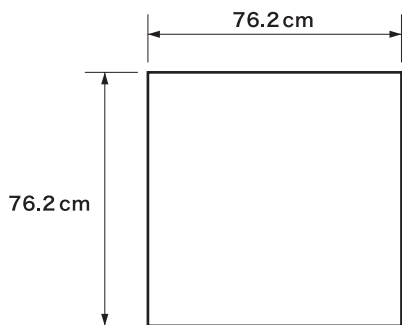
●本塁（ホームプレート）



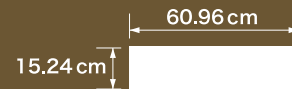
●一塁用ダブルベース



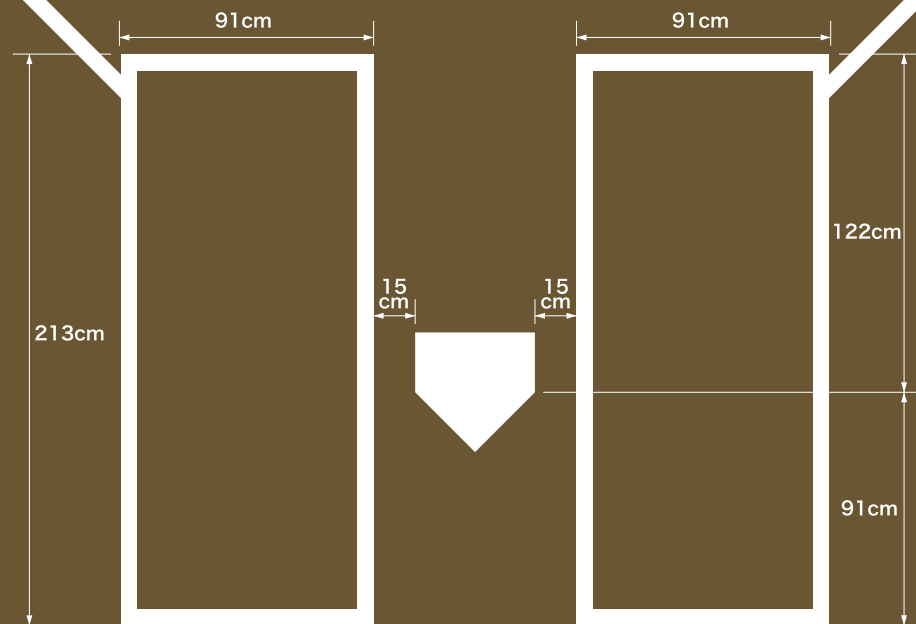
●二・三塁用セーフティ塁ベース



●投手板（ピッチャープレート）



●打者席（バッターボックス）

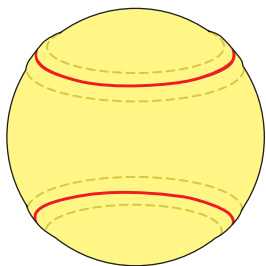


ルール 2・用具

- (1) ボールは、小学校高学年は、「学校体育検定2号球」、中学生以上は、「学校体育検定3号球」を使用する。
- (2) バットは、「学校体育検定バット」を使用する。

「学校体育検定ボール(3号・2号)」

同サイズ検定球の質感を損なわずにソフト加工を施したボール



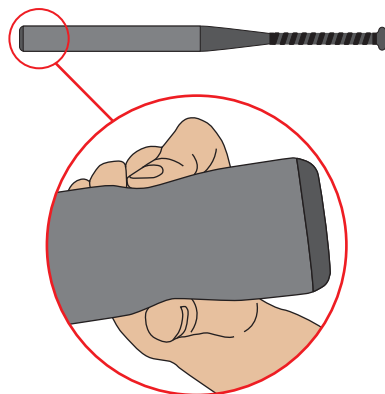
- 表面の材質: 天然ゴム
- 芯の材質: 発泡ウレタン



グラブ・ミット 等

「学校体育検定バット」

安全で柔らかいバット



※「学校体育検定3号球」「学校体育検定バット」は平成23年7月頃販売開始予定。
「学校体育検定2号球」はそれ以降順次販売の予定。

- (3) 本塁プレートは、前縁が43.18cmの正規のプレートを用いる。(P.06参照)

POINT 留意事項

❶ 危険防止のため、本塁プレートは、守備側・攻撃側と区別して二つ使用することも可とする。守備側の本塁プレートに対して、攻撃側の本塁プレート(スコアリングプレート)は、接触プレイなどの危険防止を考慮して、守備側の本塁プレートの角から2m以上離れた打者サークルの内側に置き、三塁ベースから走者用のランニングラインを引く。また、三塁とスコアリング本塁プレートの間にはリターン禁止ライン(走者がこのラインを越えたら三塁方向へ戻することはできない)を引く。

- (4) 一塁ベースは、38.1cm×76.2cmのダブルベース(フェア地域側が白色ベース、ファウル地域側がオレンジベース)とする。(P.06参照)原則として、打者走者は、オレンジベースを使用し、野手は白色ベースを使用する。
- (5) 二・三塁ベースは、76.2cm平方のセーフティ塁ベースとする。(P.06参照)

POINT 留意事項

❶ 本塁プレート・ダブルベース・セーフティ塁ベースについては、本協会の学校体育推奨品があるが、ラインマーカーで地面に描いてもよい。

- (6) マスク・ヘルメット等は、必要に応じて使用してもよい。なお、使用する場合には、本協会の検定品を使用することが望ましい。
- (7) 運動靴を使用すること(金属製のスパイクは禁止する)。

RULE 3

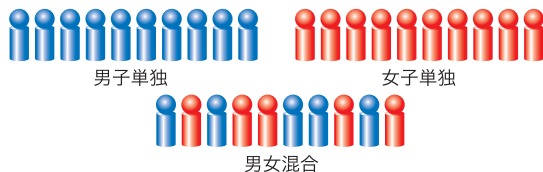
ルール3・チーム編成

(1) 1チームは、原則として、10名とする。

POINT 留意事項

- ① 「ルール8・守備」の項で解説しているように、守備者は10名とする。ただし、数名のエキストラヒッター（打つだけの選手）を採用してもよい。

(2) チーム編成は、男子単独、女子単独、男女混合でもよい。

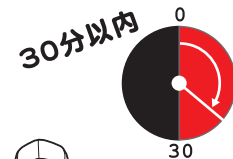


(3) 試合開始時に登録された選手の交代は自由とする（無通告でよい）。

POINT 留意事項

- ① 試合開始時に登録された選手とは、審判員の合図によって整列し、挨拶を交わした選手をいう。

	1	2	3	4	5
Aチーム	0	2	1	3	
Bチーム	1	1	0		



RULE 4

ルール4・試合

(1) 試合は、5インングの表裏の攻撃で得点を競うものとする。

POINT 留意事項

- ① 試合時間は、原則として、30分以内とする。
- ② 体育授業における『試合』は、児童・生徒の実態を考慮して、いろいろな工夫をして行うことが望ましい。

(2) 攻守交代はスリーアウトとする。

POINT 留意事項

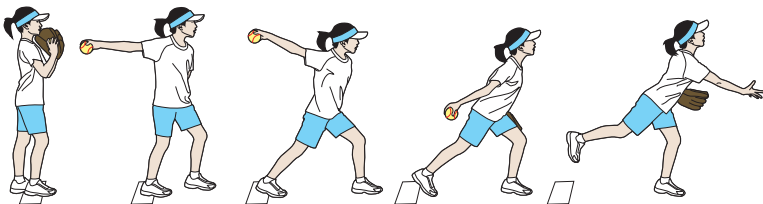
- ① 児童・生徒の実態を考慮してスリーアウト交代にこだわらなくてもよい。

ルール 5・投球

(1) 投手は、両足を投手板の上に置き、投球腕を肩を軸にして振り子のように振って、一歩踏み出して投球する(スタンダード投法)。

POINT 注意事項

① 腕を1回転させて投げることは禁止とする。



投球腕を肩を軸にして“振り子”のように振って、踏み出し足を捕手に向かってまっすぐに踏み出すようにして投球する。



セットポジションでは、軸足・踏み出し足で投手板を踏み、踏み出し足を捕手に向かってまっすぐに踏み出すようにして投げる。

(2) 投手は、打者が打ちやすい山なりボールを投げる。

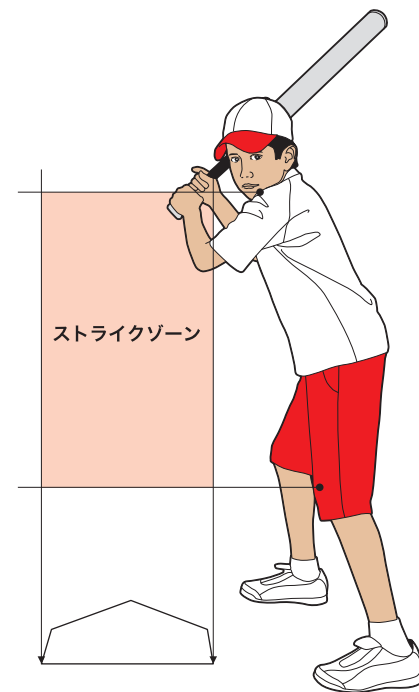
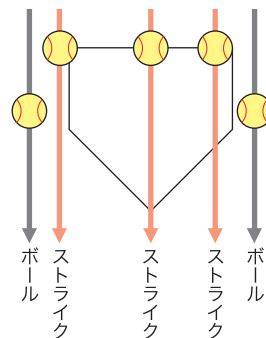
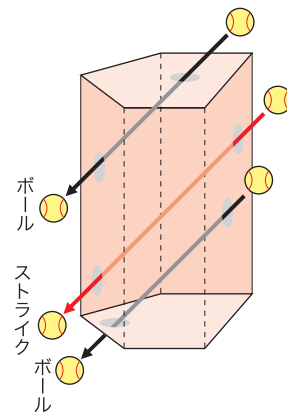
POINT 注意事項

① 投手は、本塁プレートの角の後方(捕手寄り)1m以内の位置にバウンドするように山なりボールを投げる。投げ終えた後は、ピッチャー返しの打球に十分注意すること。できるだけベースボール型経験者が務めることが望ましい。

(3) ストライクゾーンは、打者が打撃しようとするときの肩から膝頭の底部とする。

POINT 注意事項

① ストライクゾーンは、本塁プレートの上方空間にある。したがって、球審は、打者の立つ位置に関係なく、正しく裁定しなければならない。



ルール6・攻撃

- (1) 死球(デッドボール)はなしとする。
- (2) 四球(フォアボール)、三振はありとする。

POINT 留意事項

① 四球・三振については、児童・生徒の実態に応じて工夫することが望ましい。

- (3) 打者が、バントした場合にはアウトとする。

POINT 留意事項

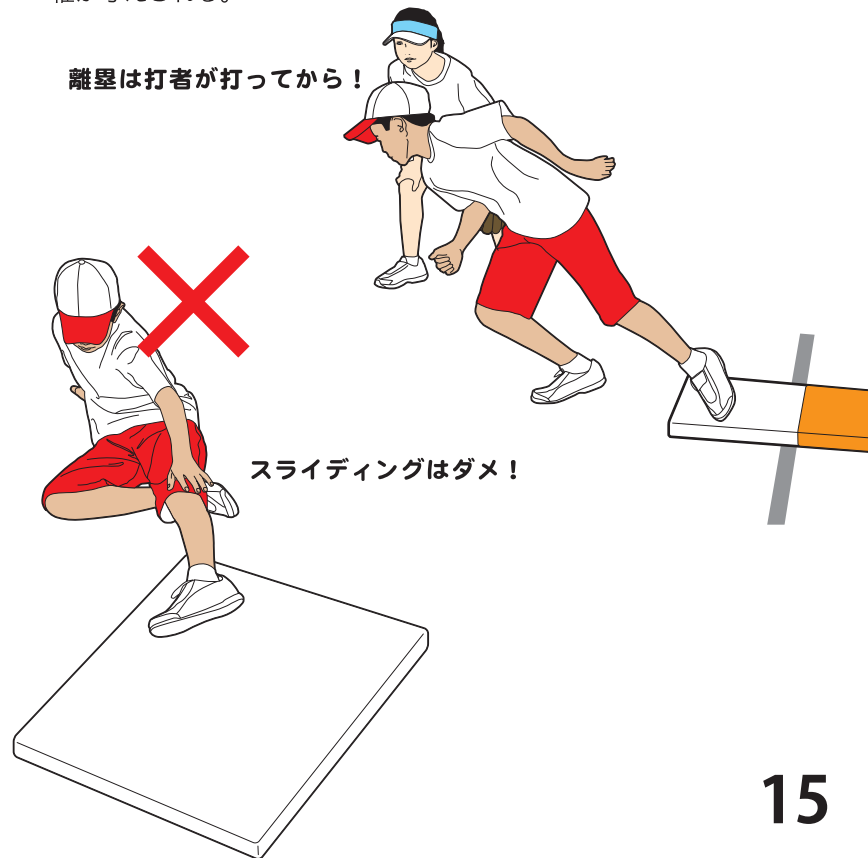
① 児童・生徒の実態や興味を考慮して、バントを認めても良い。



ルール7・走塁

- (1) 走者は、打者が打った後、離塁することができる。
- (2) 走者の盗塁は禁止とする。
- (3) 走者のスライディングは禁止とする。
- (4) 野手の悪送球については1個の安全進塁権が与えられる。競技場境界線(ボールデッドライン)を越えた場合には、塁上の走者には、越えた時点で占有していた塁ベースを基準にして1個の安全進塁権が与えられる。

離塁は打者が打ってから!

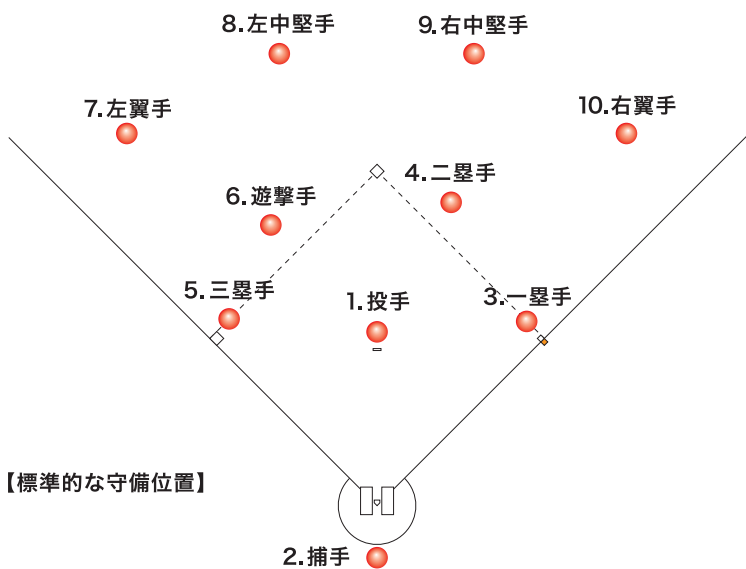


ルール 8・守備

(1) 守備者は下記の10名とする。

1. 投手 (ピッチャー)
2. 捕手 (キャッチャー)
3. 一塁手 (ファーストベースマン)
4. 二塁手 (セカンドベースマン)
5. 三塁手 (サードベースマン)
6. 遊撃手 (ショートストップ)
7. 左翼手 (レフトフィールドャー)
8. 左中堅手 (レフトセンターフィールドャー)
9. 右中堅手 (ライトセンターフィールドャー)
10. 右翼手 (ライトフィールドャー)

(2) 捕手以外のプレイヤーはフェア地域のどこを守ってもよい。



ルール 9・審判員

(1) 原則として、審判員は、球審1名・塁審1名とする。

POINT 留意事項

- ① 各塁に塁審を置いてよい。
- ② 審判員は1名でもよい。その場合、ルールに精通した先生、またはベースボール型経験者が望ましい。

(2) 球審は、本塁・三塁の責任審判員とする。球審は、右打者の場合は捕手の右側に立ち、左打者の場合は左側に立ってストライク・ボールの裁定をする。

POINT 留意事項

- ① 球審は、捕手と接触しないように左右に立ち、ストライクゾーンの高低をしっかりと裁定する。また、コースについては、ボールの落下点によって裁定する。

(3) 塁審1名は、一・二塁の責任審判員とする。

【審判員が特に留意すること】.....

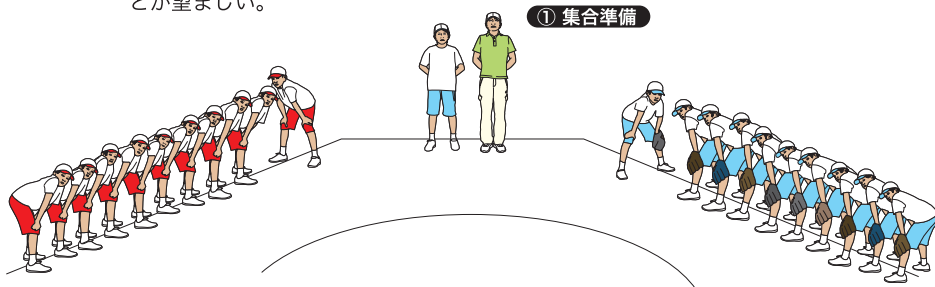
- ① 審判員は、競技場境界線(ボールデッドライン)内に、グラブ・ボール・バット等が放置されていたり、人がいる状態では、プレイさせてはならない。
- ② 審判員は、競技場またはその周辺にいる人々が、ボールから目を離さないように絶えず注意し、危険防止を徹底する。いわば安全管理の責任者でもある。

MEMO

審判員の基本的なジェスチャー

① 集合準備・集合

球審は、試合開始に先立ち、両チームをベンチ前に整列させ、「集合準備」「集合！」のコールで、本塁プレートをはさんで整列させる。整列後は、球審の「双方、礼！」「お互いに、礼！」などの合図で、脱帽し、相手チームの選手に、「お願いします」と挨拶する。その後、身体を審判員に向けて一礼することが望ましい。



① 集合準備

② プレイボール

球審は、試合開始時には、右手を高く上げて、手の平を前に向けて開き、「プレイボール」とコールする。

② プレイボール



③ プレイ

球審は、「タイム」の後、打者が打席に入った時など、試合を進行させてもよい状態を確認した上でコールする。右打者の場合は、右手を前に伸ばしながら、左打者の場合は、左手を前に伸ばしながら「プレイ」とコールする。

③ プレイ

右打者の場合は
右手を、左打者の
場合は左手を
前に伸ばす



④ タイム

球審・塁審は、試合を停止しなければならない時、速やかに両手を開いて高く上げ、「タイム」とコールする。この「タイム」のコールは、球審・塁審の連動動作である。上げた手を下ろすときは両者が一緒に下ろす。

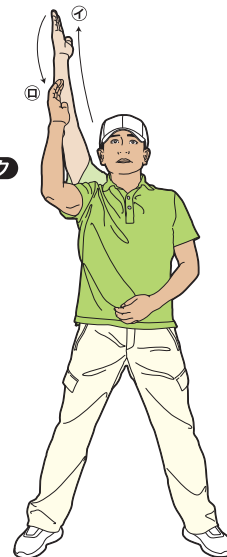
④ タイム



⑤ ストライク

球審は、ボールが落下した時点で、㊦右手を頭上に上げて、「ストライク」とコールし、㊧腕を90度に曲げる。なお、球審は、捕手の横でストライクゾーンの高低を確認し、ボールの落下地点で左右のコースを確認することが望ましい。

⑤ ストライク



RULE 9

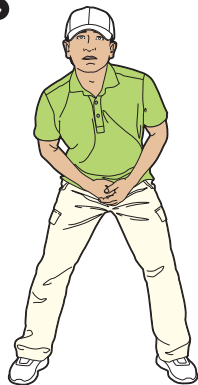
⑥ ボール

球審は、構えの姿勢をくずさずに「ボール」とコールする。

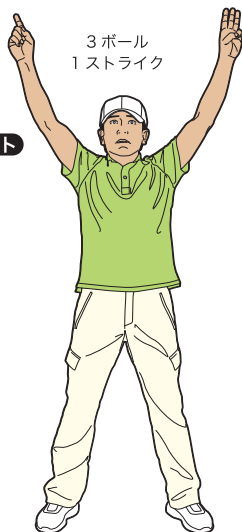
⑦ ボールカウントの表示

球審は、両手を頭上に上げて、左手で「ボール」、右手で「ストライク」の数を示す。

⑥ ボール



⑦ ボールカウント



⑧ ファウルボール

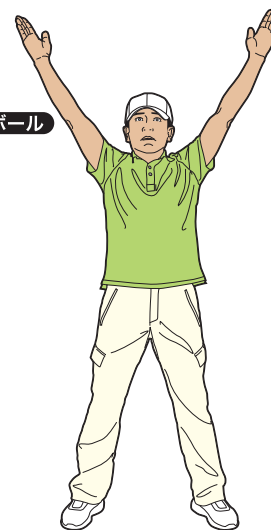
球審・塁審は、ボールとファウルライン(ライン上・ラインの上方空間はフェア地域)の位置関係で素早く裁定する。ボールをよく見続けた後、両手を開いて高く上げ、「ファウルボール」とコールする。なお、「ファウルボール」は、野手がボールに触れた瞬間またはボールが止まった時点で、素早くコールすること。

⑨ フェアボール

球審・塁審は、フェアボールかファウルボールかきわどい時、腕をフェア地域に真横に伸ばしながら、「フェア」とコールする。

※フェアボールとファウルボールに関してはP.24・P.25を参照してください。

⑧ ファウルボール



⑨ フェアボール



⑩ アウト

球審・塁審は、左手は身体の前で軽く握り、右手を頭上に上げて、腕を90度に曲げながら、「アウト」とコールする。

⑩ アウト



きわどいアウトの一例



a プレイヤーの方へ左足を踏み出す



b 右足を引き寄せながら、
投球のように右手を上げる



c 手を握って、左足を踏み出しながら
「アウト！」のコール

⑪ セーフ

球審・塁審は、両手を水平に伸ばしながら、「セーフ」とコールする。
なお、アウト・セーフの裁定で大切なことは、その当該プレイを、
(1)見やすいところまで素早く動く、(2)安定した姿勢で止まる、(3)プレイ
を見続けたままでしっかりコールすることである。

⑪ セーフ



⑫ 試合終了(ゲームセット)

両チームの整列後、右手を高く上げて、
「ゲーム」とコールする。
試合開始時の挨拶と同様に行う。

⑫ 試合終了

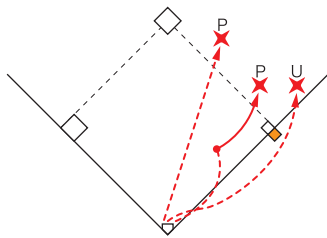
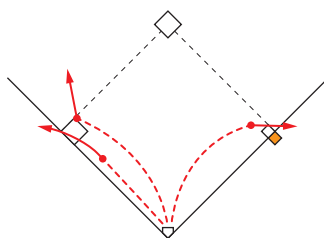
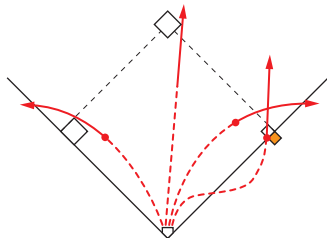
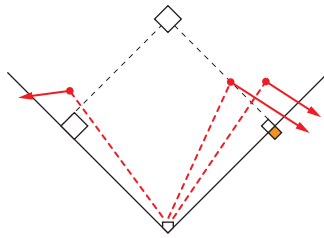
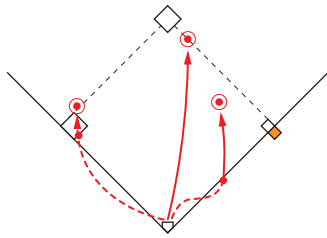
審判員・プレイヤーは共に
帽子をとって挨拶する



RULE 9

フェアボールとファウルボール

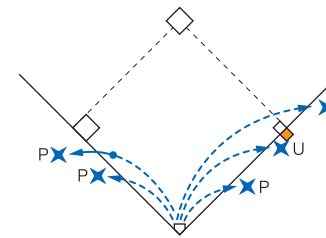
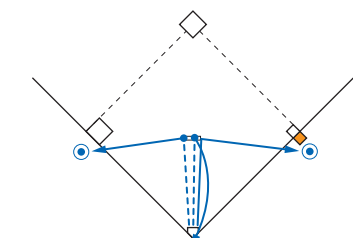
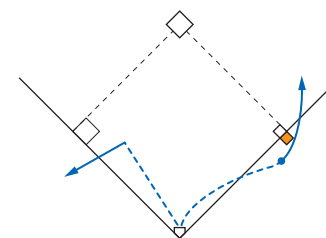
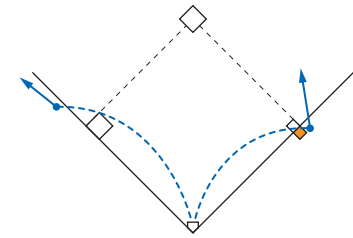
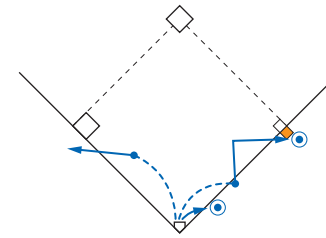
フェアボール



- ゴロ
- - - フライ
- 打球が地面に触れた点
- ⊙ 打球が止まった点
- × 打球が人に触れた点
- P プレイヤー
- U 審判員

フェア地域内でプレイヤーか審判員に打球が触れた瞬間にフェア打球となる。

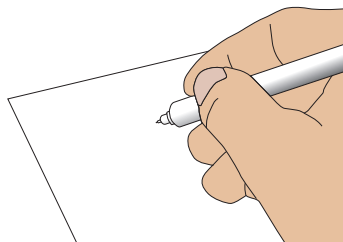
ファウルボール



- ゴロ
- - - フライ
- 打球が地面に触れた点
- ⊙ 打球が止まった点
- × 打球が人に触れた点
- P プレイヤー
- U 審判員

ルール 10・記録員

- (1) 原則として、記録員は、攻撃側の選手が交代しながら務めるものとする。
- (2) 記録の方法は、簡便で楽しい記録方法を工夫することが望ましい。



REFERENCE

資料

【学校体育ソフトボール基本ルール関連用語解説】

(財)日本ソフトボール協会「オフィシャル ソフトボール ルール」参照

バッターランナー (打者走者)

打撃を完了したが、まだアウトになっていないか、または一塁に達していないプレイヤーをいう。

バッティングオーダー (打順)

攻撃側チームの打撃をするときの打者の順番をいう。

バント

バントとは、バットを振らないで意識的に球に合わせ、内野に向けて軽く当てられた打球をいう。

ダブルプレイ

ダブルプレイとは、守備側の一連の動作により、攻撃側の2人のプレイヤーが正しくアウトにされるプレイのことをいう。

フライボール (飛球)

フライボール (飛球)とは、空中に打たれた球をいう。

フォースアウト

フォースアウトとは、打者が打者走者となり、その打者走者、または後位の走者がアウトになる前に、前位の走者がその塁の占有権を失いアウトにされることをいう。

ファウルチップ

ファウルチップとは、バットにチップした打球が、打者の頭よりも高くなく、捕手のミット (グラブ)・手に直接触れて、地面につく前に捕手により正しく捕らえられることをいう。

※ファウルチップが捕球されたときは、インプレイでストライクである。捕球されないときはファウルボールである。

イニング (回)

イニング (回)とは、チームが3つのアウトを取るたびに、攻守を交互に行うゲームの一部をいう。

※イニングの攻守交代は3目のアウト成立直後からはじまる。

ランナー (走者)

ランナー (走者)とは、打撃を完了したのち、一塁に達し、まだアウトになっていない攻撃側のプレイヤーをいう。

タッチ (触球)

タッチ (触球)とは、野手が手、またはグラブで球を確捕して、身体の一部を塁に触れたり、確捕した球または球を確捕したグラブで走者に触れる行為をいう。

タッチアップ

タッチアップとは、飛球が野手に触れた直後、走者が進塁するためにスタートを起こすことをいう。

学校体育ソフトボールガイドブック

－学校体育ソフトボール基本ルール 解説－

平成22年12月20日発行

不許複製

編集兼発行者 財団法人 日本ソフトボール協会
〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1
岸記念体育会館
TEL 03-3481-2380 FAX 03-3481-2385

制作／株式会社 日本体育社
〒113-0033 東京都文京区本郷2-40-13-501
TEL 03-3811-6911 FAX 03-3811-6290

デザイン・レイアウト・イラスト／UNO ASSOCIATES
印刷・製本／カシヨ株式会社
