

「みんなが輝くベースボール型授業」：新型コロナウイルス感染予防対策

日本野球機構（NPB）では、学校体育支援事業として「ベースボール型授業研究会（教員の方々と元プロ野球選手を含むNPB関係者が、学校体育におけるベースボール型授業をより充実したものにするための実技指導方法の共有および簡易化されたベースボール型ゲームの紹介を行う事業）」の開催に力を入れております。野球やソフトボールの競技経験がない方、女性の先生でも無理なく実技指導が可能となり、児童が安全かつ簡単に「ベースボール型」ゲームを楽しめる授業内容をご紹介させていただいております。

新型コロナウイルスの感染拡大により、学校が休校となった影響もあり、開催が予定されていた「授業研究会」なども開催延期、中止となっています。このような状況の中、学校が休校中、また学校が再開した際に、少しでも皆さんのお役に立てることがないかを考え、この度、今回の内容をご紹介させていただくことになりました。

新型コロナウイルスの感染予防には、「3密」を避けるため、人との接触を減らし、人との十分な距離を保つことが大切です。ベースボール型授業では、ルールや場所の設定を工夫することで、教育現場等で「3密」にならずに実施できるスポーツです。以下、いくつかポイントをまとめましたので、ご参考にしていただければ幸いです。

地域によりましては、やっと学校が再開し、「お友達に会える！」「勉強ができる！」「思いきり体を動かせる！」と待ち望んでいる児童が多いと思います。先生方には感染予防対策をしていただき、児童が安心して体育の授業に取り組んでもらえることを願っています。

☆対策ポイント① **手洗い・うがい・用具の消毒**

ベースボール型授業では、基本的にボールやバットを共有します。少しでも感染リスクを減らすために、授業の前後では必ず全員が手洗いやうがいを慣行し、用具も可能であれば消毒した上で使用しましょう。ベースボール型授業は、みんなが安心して活動するために「密閉」空間（室内）ではなく、極力、屋外で行いましょう。みんなが安心して活動できるための準備です。

☆対策ポイント② **間隔を保つ**

集合・整列・待機の際は、できるだけ隣との間隔をとりましょう。準備体操やキャッチボールなどで体を動かす時は、隣との間隔を2 m程あけて活動しましょう。マーカーやラインなどで、立ち位置の目印を付けると分かりやすいです。

また、ゲーム中には、攻撃側のチームは打順を待つときも、チームメートと2 m程の間隔をあけて待機しましょう。また、試合中に仲間とハイタッチなどの接触は避けましょう。ちょっと寂しくなりますが、ベースボール型の授業中には、大きな声を出してチームメートを応援したりすることは控えましょう。代わりに大きなジェスチャーでコミュニケーションをとれるようにチャレンジしてみましょう。

☆対策ポイント③ ルールを工夫する

ドリル練習やゲーム形式など、教本「みんなが輝くベースボール型授業（日本野球機構発行）」に記載してある内容やルールを工夫してみましよう。

投げるドリルでは、対面するキャッチボール形式よりも、的やネット、壁に向かって投げるドリルを行うことで感染リスクを減らすこともできます。

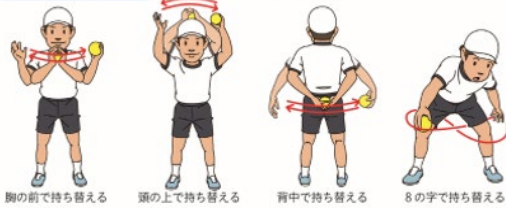
ゲーム形式では、打者走者の走路を守備者との接触が少ない場所に限定する（打者走者の走路を「本塁・一塁間」の往復だけとルール化して、得点を競う）。守備側のチームはそれぞれの守備者の守備範囲をグラウンド上に線引きをして区切り（守備者は予め決められた守備範囲から出て打球を追わない）、打球を追った際の密集・接触を防ぐ工夫をすることなども一つのアイデアです。

※次のページからは、内容ごとに留意すべき細かなポイントを記載しています。参考にしてみてください。

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。



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。慣れたら、素早く、落とさないようにボールを扱います。

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。



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。



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、お尻が下がりがちで、内股になります。注意して、捕球姿勢を確認しましょう。

効果的な声かけ

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



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。



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。

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。



捕る

パートナーキャッチ(トス)

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。



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。

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。



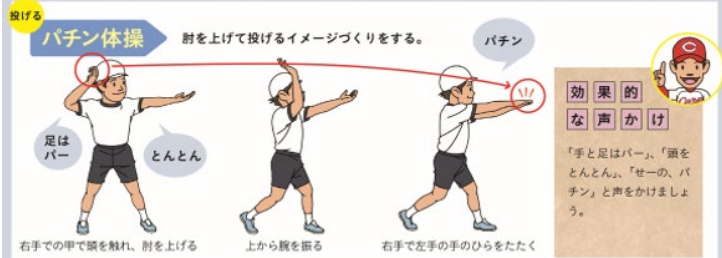
【捕る】ドリルのポイント

〈セルフキャッチの場合〉

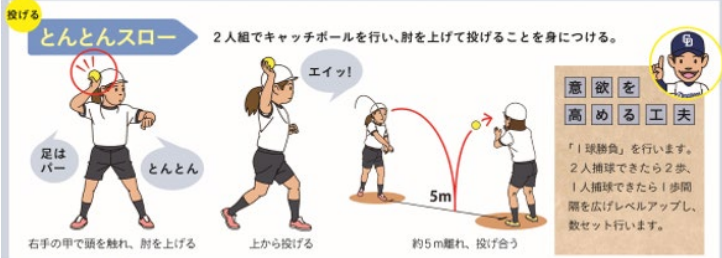
- ・ 前後左右2m程の距離をあけて行う。足元に円を描き、円の中で行うようにすると良い。
- ・ 落としたボールを拾いにいくと人が集まってしまうため、「その場から動かずにキャッチできるかな?」「ボールをよく見てやってみよう」などの声をかける。
- ・ 一人一球ボールを取りに行く際や、片付ける際に、人が密集しないよう少人数ずつ順番に行う。

〈パートナーキャッチの場合〉

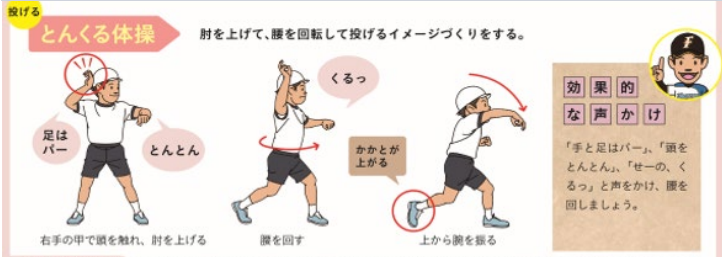
- ・ 隣のペアとの距離を2mあけて接触を少なくする。



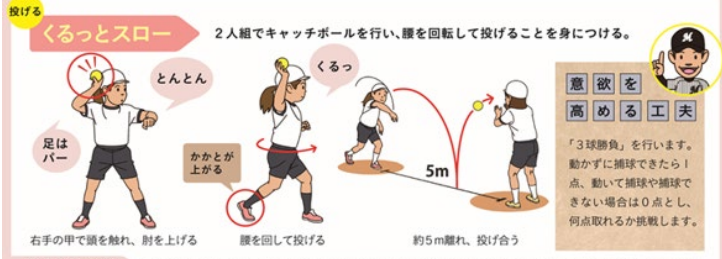
指導上の留意点
児童と一緒に身体を動かしながら、説明をします。児童と向き合うように正対して、指導者は横になるように左右対称で形を覚えましょう。



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。ファンバウンドからはじめ、上手にできるようであればノーバウンドに挑戦しましょう。



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、身体が肩や腰に倒れると腰が回らなくなるので注意しましょう。



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。投げる側は捕手が捕りやすいボールを投げること、捕る側は構えて捕ることを心がけましょう。

【投げる】ドリルでのポイント

〈2人組キャッチボールの場合〉

- ・ 隣のペアとの距離を2mあけて、接触を少なくする。
- ※ マーカーやラインなどで目印があると良い。
- ・ 可能であれば使用したボールを消毒する。

〈的やネットに向かって行う場合〉

- ・ 隣の人との間隔をあけて並び、的やネットに向かってボールを投げる。

※ 得点をつけてゲーム性を取り入れる。

(例)：カゴを的にしてボールを投げ、得点を競い合う

⇒ カゴにあてる…1点

カゴに入った後外に出てしまう…2点

カゴに入る…3点など

打つ **ぶんぶん体操** 腕を横に振るイメージづくりをする。 ぶんぶん

足はパー 両手をバチン

両手を合わせ、真っすぐ胸の前で伸ばす 顔は動かさず、腕だけを左右に動かす

効果的な声かけ

「足はパー」、「両手をバチン」、「腕をぶんぶん」と声をかけ、腕を横に振ります。

指導上の留意点

顔や身体は左右に振れたりせずに、真っすぐ保ちます。「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。

引いて エイッ!

左手が下、右手が上で振る 合わせて

ボールとバットのマーク(芯)を合わせる バットを横に引いて水平に振る バッティングとボール扱いに分かれる

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。

指導上の留意点

振る練習を兼ねてボール扱いを同時にを行い、完璧な運動量を導きます。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(叩P9)。

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。

足はパー 両手をバチン

引いて くるっ

かかとが上がる

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

指導のポイント

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

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。

引いて くるっ

合わせて

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

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。

指導上の留意点

効率的にボールを振るために、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、完璧の有能感も高まります。

【打つ】ドリルのポイント

〈バッティング練習の打者・ホームランゲーム〉

- ・打者が交代する時は、可能であればバットのグリップを消毒し、直接渡さずにカゴなどに入れる。
- ・次の打者は、2 m以上離れた場所に待機場所を作る。

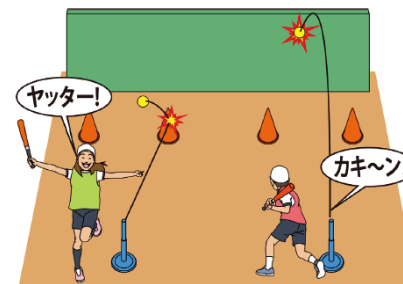
〈バッティング練習の守備者〉

- ・守備範囲をマーカーやラインで区切り、人との接触がないようにする。
- ・打者が変わるとに守備範囲もローテーションをし、守備機会の平等性や運動量アップにつなげる。

ホームランゲーム

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。

- 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。



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。

【バックホームゲーム】

のポイント

〈攻撃側の工夫〉

- ・待機場所のベンチを、一塁側と三塁側に分け、交代の時に接触を少なくする。

※右打者の場合、三塁側ベンチ方向にスイング後バットが飛ぶことがあるので十分注意する

- ・ベンチでは、隣の人との間隔を2mあけて待機できるように、マーカーやラインなどで目印を付ける。

〈守備側の工夫〉

- ・守備範囲を人数分ラインで区切り、人との接触がないようにする。
- ・打者が変わるとに守備範囲もローテーションをし、守備機会の平等性や運動量アップにつなげる。

単元計画案 3年

時間	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
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)	バチン体操	とんとんスロー	ふんぶん体操	合わせてバッティング	第7時・第8時は、各チームに必要な練習を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!	
20分	こんなときに練習してみよう! 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)		こんなときに練習してみよう! 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)		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)			
ゲーム	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。 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。 下投げ 上投げ バット 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。 攻撃のルール ● 打った(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。 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。 ● インニングごとに内野と外野を交代する。							
45分							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。 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)。	

〈ルールの工夫〉

- ・打者走者と守備者の接触を防ぐため、打者走者は本塁から一塁間を往復して走る。その際の得点方法は、ベースを踏んだ回数が得点となる。(例：一塁⇒1点、本塁⇒2点、一塁⇒3点…)

〈その他〉

- ・試合前、試合後のあいさつや作戦タイムは、隣の人との間隔をとりながら行う。

- ・安全管理も含め、ラインカーでベースを大きく描き、走者と守備者の接触を防ぐ。
- ・試合前、試合後のあいさつや作戦タイムは、隣の人との間隔をとりながら行う。

用具を手作りしてみよう

ボールやバットなどの用具を、新聞紙やペットボトルを使って手作りしてみましょう。

折り紙で色をつけたり、カラーテープでオリジナルデザインにしたり、工夫して作ってみましょう。

ボールの作り方



2 ページ大の新聞紙を用意する。



大人のげんこつ大に丸める。



まわりをテープでとめて、できあがり。

ティー台の作り方



500ml のペットボトルの上半分を切りとる。



上半分をカラーコーンの上にかぶせる。

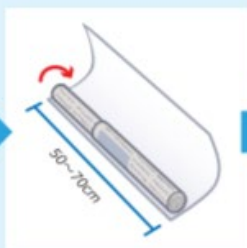


ガムテープで固定したら、できあがり。

バットの作り方



新聞紙を数枚、筒状に丸める。打つ部分には重ねて巻く。

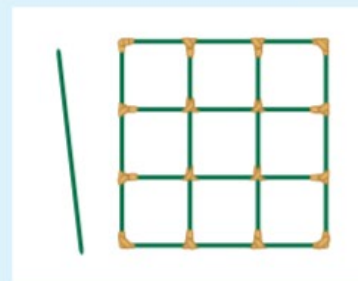


ポスターやカレンダーなどの厚紙で巻く。長さは50～70cm。

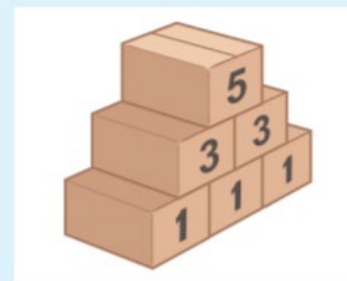


要所要所をテープで巻けば、できあがり。

的の代用品



1.5～1.8m の園芸用の支柱（1本 100円ほど）をガムテープでつなぎ、かべにたてかけて、的にする。



重ねた段ボール箱の側面に数字やイラストを描いて的にする。

やってみよう！

一人でできるボールを使った遊びや、投げる動作にもつながるバランス体操、屋内でもできる投動作の遊びを紹介します。

休み時間や自宅で時間を見つけてチャレンジしてみよう。

自分の学年の目標がクリアできるように頑張りましょう。

 マークは大人でも難しいチャレンジになっています。できたらスゴイ！！

バランス体操

【基本のやり方】

- ①両手を広げ、片足でバランスを保ちながら立つ。
- ②挙げている足の膝を、おへその高さでキープする。

〈チャレンジ1〉何秒間バランスを保つことができるかな？

目標：3、4年生⇒10秒間

5、6年生⇒15秒間



プロ級レベル⇒30秒間！

〈チャレンジ2〉目を閉じてやってみよう！何秒間できるかな？

目標：3、4年生⇒7秒間

5、6年生⇒10秒間



プロ級レベル⇒20秒間！

【気を付けること】

- ・周りにぶつかりそうな物や、人がいないことを確認してから行いましょう。
- ・必ず左右両方行いましょう。



両手を広げ、片足の足で立つ



10秒間バランスを保つ

セルフキャッチ

【基本のやり方】

- ① 1人1個ボールを準備する。
- ② 自分で上に投げたボールを、両手でやさしくキャッチする。

〈チャレンジ1〉足元に円を描き、円から出ないようにやってみよう！

目標：3、4年生⇒連続8回

5、6年生⇒連続10回



プロ級レベル⇒連続50回！

〈チャレンジ2〉ボールを上投し、「拍手」をしてからキャッチしてみよう！

目標：3、4年生⇒3回

5、6年生⇒5回



プロ級レベル⇒10回！

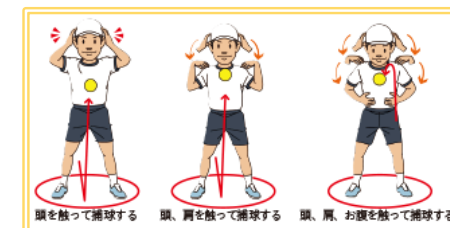
〈チャレンジ3〉ボールを上投し、「体をタッチ」してからキャッチしてみよう！

目標：3、4年生⇒頭+肩タッチ

5、6年生⇒頭+肩+お腹タッチ



プロ級レベル⇒頭+肩+お腹+膝タッチ！



【気を付けること】

- ・ 周りにぶつかりそうな物や、人がいないことを確認してから行いましょう。
- ・ ボールを上投する時は、頭の高さくらいから始めましょう。
- ・ 屋内では、柔らかいビニールボールや新聞紙ボールで行いましょう。

＊紙鉄砲や、めんこ遊びの腕の振りは、「投げる」フォームを体得することにつながります。

紙鉄砲

【基本のやり方】

- ①長方形の紙を使い、紙鉄砲を作る。
- ②角をつまんで、上から下へ思い切り腕を振る。
- ③パンッ！と音が鳴れば成功。



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。

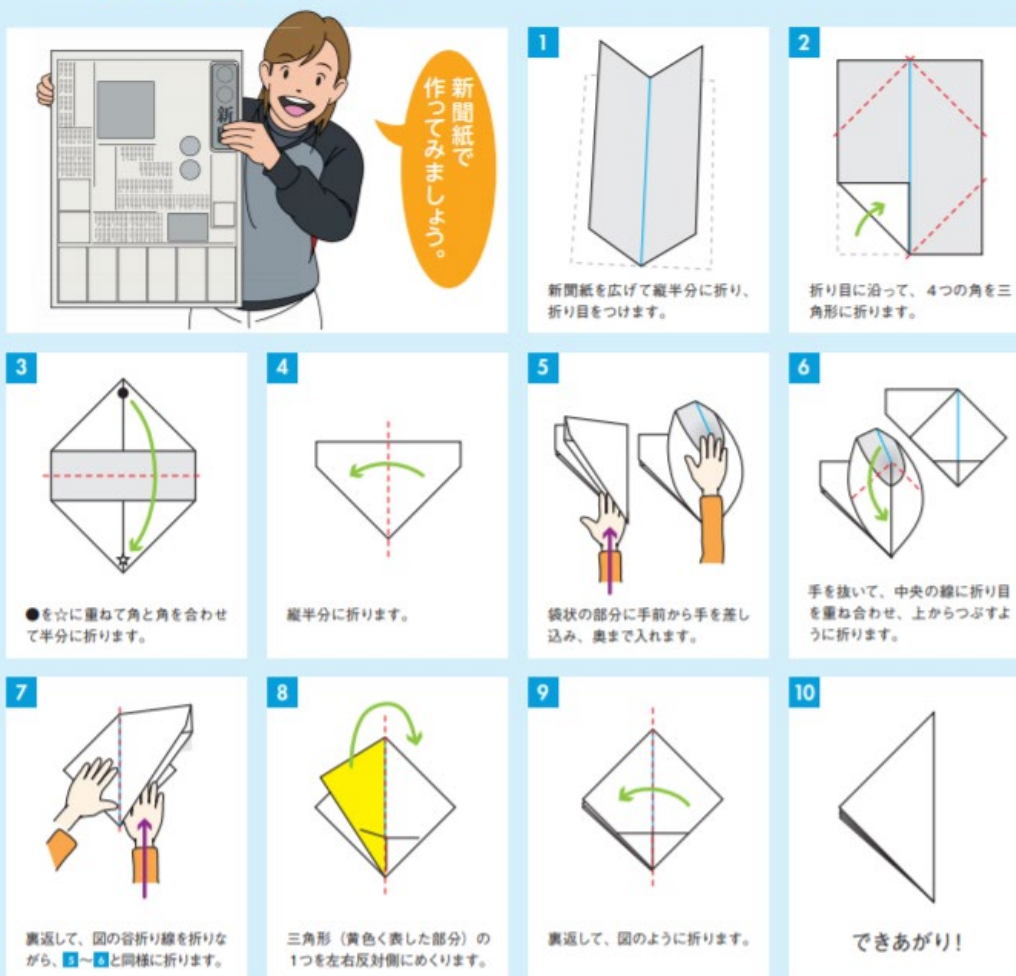
上手に手首のスナップを利かせないと、紙が開きません。足を一歩踏み出し、上体を思い切り使って、振り下ろしましょう。



紙鉄砲の折り方

用意するもの 大きな紙（1枚）

谷折り - - - - - 折り目 ————



めんこ

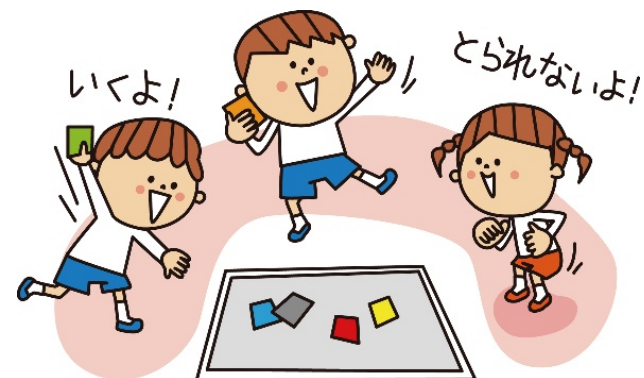
【基本のやり方】

- ①市販されているめんこか、厚紙などを加工した自作のめんこを準備する。
- ②順番を決め、始めに攻撃する人以外は、自分のめんこを地面に置く。
- ③攻撃する人は、自分のめんこを地面にたたきつけ、風圧で相手のめんこを裏返そうとする。
- ④これを繰り返し、たくさん裏返した人の勝ち。

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う



		授業で実施可能と思われる運動例	家でもできる運動例
準備		・ボール作り（参照：⑥用具の作り方） ・バット作り（同上） ・ティー台作り（同上） ・めんこ作り（参照：⑦やってみよう） ・紙鉄砲作り（同上）	・用具作成を工夫して楽しむ。
個人	捕る	・セルフキャッチ（参照：⑦やってみよう）	・寝転んで天井ギリギリまでボールを放り上げ（天井には当てないこと）落下してくるボールをキャッチ
	投げる 兼 「陸上運動系」 「表現運動系」	・バランス体操（参照：⑦やってみよう） ・紙鉄砲を鳴らしてみよう（同上） ・めんこ遊び（同上） ・紙コップチャレンジ…無風時（参照：下記＊1） ・パチン体操➡とんとんスロー（参照：★P12.13）※「陸上運動系」遠投 ・とんくる体操➡くるっとスロー（参照：★P16.17）※「陸上運動系」遠投	・紙鉄砲、めんこ遊びの腕の振りから投げる動作を体得していこう。 ・紙コップチャレンジ（参照：下記＊1） ・パチン体操、とんくる体操で運動（正しいフォームを身につけよう）
	打つ	・ぶんぶん体操➡合わせてバッティング ・ぶんくる体操➡くるっとバッティング（参照：★P13.17）	・マイバットを使って素振り（ぶんぶん体操、ぶんくる体操）
二人組	捕る 投げる	・パートナーキャッチ（参照：★P12.16） ※ペアになりゴロ・キャッチ、トス・キャッチ競争	
チーム	走る	・ベースランニング・リレー（参照：★P30）	
	ゲーム	・投げて、打って競争（参照：下記＊2） ・ホームランゲーム（参照：★P30） ・バックホームゲーム（参照：★P10.11） ・フォースプレーゲーム（参照：★P14.15）	

★マークは、「みんなが輝くやさしいベースボール型授業」指導教本に記載されているページ番号です。NPB ホームページにてご覧いただけます。

【ルール】

＊1 紙コップチャレンジ

机の上に紙コップを積み上げる（下の段から6個.5個...1個の順に計21個を山の形のように積む）

- （1）机から離れて、紙コップのつなぎ目に指をかけて握る
- （2）紙コップの山をめがけて投げる（コップの底面が前）
- （3）1人5回投げて、紙コップの山をたくさん崩せた方が勝ち

上手に投げられると真っすぐ飛んでいくので、どうやったら上手に投げることができるのか考えてみよう。

お友達同士でルールを話し合い、オリジナルのルールを決めて対戦してみましょう。

例）積み上げる紙コップの数、積み上げ方、何回投げるチャンスがあるのか など

いろいろと工夫して楽しんでみよう！

＊2 投げて打って競争

スタートとゴールの真ん中にティー台を置く

- （1）スタートラインからティー台を目指してボールを投げる
- （2）投げたボールを走って拾いに行き、ティー台に乗せて打つ
- （3）打ったボールを拾ってゴールラインに向かう

タイムの早かった人が勝ち。隣の人との勝負やリレー形式のチーム戦にして、お友達と競争してみましょう。

早くゴールできるように、投げる方向や打つ方向を考え、力加減を調節してみよう。