

投げる・打つ技能を高め、状況に応じた動きを身に付ける ソフトボール指導の工夫

—教材・教具の開発と『確認くん』を使った教え合い活動を通して—

特別研修員 保健体育 小山靖弘（中学校教諭）

生徒（1年生）の実態

- 投力の低下（新体力テスト結果より）
- ソフトボールを好きな生徒が少ない
- ソフトボールを苦手と感じている生徒が多い
 - ・ボールが怖い、バットの扱いやルールが難しい等

保健体育科の課題

- 運動の行い方がわかり、運動ができるようにすること
- 投力を高めること

目指す生徒像

投げる・打つ技能が高まり、状況に応じた動きを身に付けた生徒

・狙ったところに投げられた！
・遠くに投げることができた！

・1塁や2塁でアウトがとれた！
・ヒットを打って2塁まで行けた！

ソフトボール
楽しいな！

教材・教具の開発

確認くん(投球フォーム)

確認くん(打球フォーム)

正しいフォームと仲間のフォームを比較することのできるシート



軽量ボール

ゴルフ練習ボールに新聞を巻き付けたボール



遠くに飛ばず、安全に練習回数を増やすことができた。

三角コーンとティーカップ

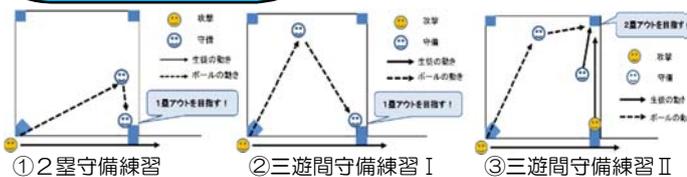
三角コーンと高さの違う3種類のティーカップ



練習の場を増やすことができ、個に応じた高さで練習することができた。

守備・走塁ドリル

ゲームにつながる守備練習や走塁練習



ティーゲームⅠ・Ⅱ

攻撃は1打席ごとアウトになるまで進塁する。守備は走者より先の塁でアウトをとる。進塁とアウト塁を得点化して競う。攻守交代は、攻撃が全員一巡してから行う。

攻撃(進塁) 1塁=1点 2塁=2点 3塁=3点 本塁=4点
守備(アウト塁) 1塁=4点 2塁=3点 3塁=2点 本塁=1点

指導の工夫
授業実践

『確認くん』を使った 教え合い活動

実践1 第1学年 女子

投球フォームの技術ポイントをペアで考え『確認くん』に記入する。投球するペアの課題を『確認くん』で確認し、技術的なアドバイスを伝える。

もっと肘を高くあげて！

後足から前足に体重をかけて投げたほうがいいよ。



実践2 第1学年 男子

打球フォームの技術ポイントをグループで考え『確認くん』に記入する。三角コーンと3種類の高さから選択したティーカップの上に軽量ボールを乗せて打つ。打球フォームの課題を『確認くん』で確認し、技術的なアドバイスを伝える。

バットが寝ているから、もっと立てて！

後ろ足に体重をかけて、バットを構えよう。



成果

投げる・打つ技能が高まった！

- 技術ポイントと仲間の動きを比較して教え合うことでフォームが改善され、投球距離と打球距離が伸びた。（右写真は、投球距離が伸びたAさんの投球フォーム）
- 教具・教材の工夫により、一人あたりの練習回数が増え、投げる・打つ技能が高まった。



状況に応じた動きで、ゲームを楽しむことができた！

ティーゲームは、動きのルールが簡単で、守備や攻撃・走塁の状況に応じた動きが理解しやすく、得点を競うことでチームの楽しさにつながっていた。

課題

教え合い活動の充実

教え合う場面で、技術のポイントを具体的にしたが、仲間にアドバイスできていない生徒がいた。今後教え合い活動に慣れさせるとともに、教師がどのように関わっていくか研究を深める必要がある。