

指導者講習会での資料

ソフトボール 練習方法と考え方の一考

いままで自分が先輩の方々から教えて頂いたことをまとめてみることにした。このことはすべて正しい考え方ではないが参考にして頂ければ幸いである。

＊ ＊ 考え方 ＊ ＊

左打者を多くする（左：足が速い子器用な子など 右：足が遅い力がある）

左打者が多いほど有利である。理由はバントやヒッティングで1塁に近いこと、守備者がバントを警戒し前進守備となり間を抜けやすい、1塁ランナーの壁となりキャッチが見づらく投げにくいいため二盗は安易、セフティーバントの時に打球が身体に当たりにくいなどが考えられる。しかし、三盗や本盗がやりにくく、速い投球を進塁打しにくい、作られた左打者はパワーが無く、打力の無いバントのみの打者は県大会以上では通用しない。よって子供の特徴（走力、利き目、利き腕）を見て助言している。ただし右投手は右打ちに直す。

バントシフト

ノーアウト1塁のケースではバントが当然考えられる。そこでバントシフトについて考えてみた。投手はバントしにくいインハイのストライクを投げて、失敗フライを狙い見逃してもストライクを取り追い込む。1球目ストライクが取れば、2球目はピックオフ（捕手がサインで1塁（2塁手）へ投げ走者を牽制さす）を狙ってみる。走者のリードを小さくしておいてバントをさせ出来れば2塁封殺を狙う。また1球目からピックオフでもかまわない。1、3塁手はすばやく前進し（打者のグリップの下がりに注目する）無理なら確実に1塁でアウトを取る。走者2塁の場合も同様とする。



盗塁

盗塁には普通の盗塁とディデート盗塁（捕手の返球の時スタートするなど）がある。前足でベースを踏んでいれば多少早くても離塁アウトは取られないようである。盗塁は打者の補助が必要であり、1番後ろに立ちバントの構えをしてボールならバットを（エバース）引きストライクならそのままだして捕手を惑わす。または遅らせて空振りをする。またショートの守備位置が3塁よりなら2盗が、2塁よりなら3盗の可能性が増えることになる。捕手の構えたコースが左打者のインコースの時は盗塁のチャンスである。

1、3 塁の攻防

走者 1、3 塁の時相手がピッチアウトするようなら（調べておく）1 球待つべきである（1 ボールとなる）。盗塁の時 1 塁走者が駿足でなければ、走りながら状況を判断し（自分で、コーチの指示で）塁間で止まることも考え、当然 3 塁走者は守備側を牽制するべきである。捕手は送球しないなら初球ストライクを取るべきで、またはウエストしてピックオフをする。ピックオフには、投手→三塁（遊撃手）、二塁手→三（遊撃手）、捕手直接→三塁（遊撃手）、捕手直接→二塁（遊撃手）→本塁、遊撃手→3 塁 or 2 塁などがあるがいずれも捕手と野手の正確なプレーと 3 塁手の走者誘導が必要とされる。以上のことを考えると確率的にやらない方がよいと考えられるが、相手チームへの威嚇や練習することにより動きが良くなるという利点はある。またランナー 2 塁でのヒットやランナー 3 塁での四球などはこのケースと同じなので攻守ともに気を付けたい。

ランナー 2 塁の攻防

無死 2 塁の時は当然バントが考えられる。バントシフトを敷き 3 塁死を狙う。また打って内野ゴロ（三塁、遊撃）の時は偽投をして 2 塁ランナーを殺すことも考えられる（事前にサイン）。もし偽投が失敗したら無死 1、2 塁でまたバントなら今度は 3 塁封殺となり守備側の有利である。バント、打ついずれにしても右（2 塁・1 塁）方向へ転がされては困るので、捕手のリードは右コースはボールではずして、左コースはストライクを取り 3 塁・遊撃方向へ転がしてもらうことになる。1 死 2 塁の時は確実に 1 塁でアウトを取ることである。2 塁走者としては遊撃守備位置より右なら即スタートを切るが、左なら野手送球後スタートを切る。その時野手を牽制威嚇すると野選や暴投となることもあり走者と野手の騙し合いとなる。

ランナー 3 塁の攻防

どうしても 1 点もやれないときには満塁策（打順や打者の調子を考て）を取るか、または偽投（1 塁へ投げるふりをして 3 塁をさす or 野手からの送球を 1 塁手が途中でカットして本塁へ）をするべきである。満塁とし本塁封殺のため内野手を少し下げることにより守備範囲を広めることができるからである。しかしそうでないときはランナーを無視して確実にアウトを取るべきである。走者は右方向や遅い打球や高いバウンドの打球は即本塁へ突っ込むべきである。それ以外の内野ゴロは 1 塁送球後偽投に気を付けて本塁へ走る。タッチアップ、ライナーに気を付けたい。

スクイズ（意味：絞り取る）

スクイズには、スーサイドスクイズ（走者盗塁）、セフティースクイズ（1 塁送球後スタート偽投に注意する）、ランナー 3 塁時のヒットエンドランがある。どれも走者と打者の技量を考えて決め、お互いの信頼関係ができるまで練習しておきたい。しかし比較的エンドランの方が打者にとって気分的に楽なようである。また走者 3 塁の時には、チョップヒット（たたきつける打方）を右方向へさせ内野ゴロで点を取ることが出来る。

ヒットエンドラン

ヒットエンドラン（走者走り必ず打つ）とランエンドヒット（走者走り打てれば打つ）があるが簡単なサインで分けておきた

い。ソフトにおいてエンドランは、走者 1 塁で安打でも 3 塁までは行きにくい、右方向進塁打が安打でもライトゴロ死になる、野球のように内野ゴロで封殺や併殺はまれであることからソフトでは野球ほどの効果はなく、絶対ゴロを転がさなくてはいけない技術と精神力が必要である。。しかし、走者が 2 つ先の塁を狙えることをはじめ、初級では盗塁（2 盗・3 盗）により遊撃手がつられて内野ゴロが安打となったり、封殺を防ぎ野選を誘うこともできるという効果があり、困難はあるが、有効である。

バントエンドラン

バントエンドランは必ずバントを転がさなくてはならない、失敗すれば盗塁死を覚悟しなければならない（最初からそのつもりならランエンドバントのつもりで）。この危険な作戦（フライならダブルプレー）をする理由は、必ず絶対走者を進塁させたいためである。高度なバント処理をするチームなら単純な送りバントは 2 封・3 封を狙ってくるのでカウントなどを考えて決行することにより野選を誘う（あらかじめ投げるか調べておき野手をはめる）ことになる。成功させるにはバント練習と、相手投手のコントロールが必要である。走者 1 塁でエンドランをかけ 3 塁まで進塁されることがあるので 3 塁ベースカバー（3 塁手・投手）を忘れないようにしたい。

試合前のチェック

試合前の練習から相手チームの弱点を見つけることである。投手は、正規投球をしているか、制球力（四球・ワイルドピッチ狙い）、スピード、捕手の送球力（盗塁）、野手のバント処理（1・3・投・補）、守備全般を見ておくこと。試合中は、盗塁時のショート的位置、バント処理時のセカンド的位置、バント守備体型、選手の足の速さ、セフティーバントの有無などをチェックしておく。

打席での組立

打者と守りは騙し合いである。そのために打者は自分の打席のシナリオを作ることである。この打席の最後にしたいことを相手に悟られてはいけない。バントをするなら仕草を見せず、空振りのふりをして次に 1 度で決めたい、打つならバントを匂わせ野手を攪乱させてから打って出る。そんな工夫を打席でできるようにしたい。最初からバントの構えでバスター・バスターバントするなどはまったく騙し合いである。しかしこれらはおかずであり主食でないことはしっかり意識し強打できなければいけない。またバント系の選手は 2 ストライクとなる前に処理をしないと選手としての威力はなくなる。

攻撃の種類と守り

スラップ（打席で走りながら打つ）系の打者に対する投手の攻めはインコース狙いをする。作られた左打者が多いためインコースを引っ張ることは難しく（ショート・レフトは前に寄せること）内野ゴロ・投前ゴロとなる。セフティーバントは相手との騙し合いであるため、バントするまで相手には打つように思わせる必要があり意識してしっかりテイクバックをすることである。プッシュバントはセカンドを狙ってバントをする。バント処理の意識をもたせればセカンドは早めにベースへはいるた

め有効である。

＊ ＊練習方法＊ ＊

＊キャッチボール

＊フットワーク：キャッチボールは準備体操ではないことを意識させてしっかりと正面に入り、フットワークを用いて速く正確に出来るようにすることである。その際グラブを（手首）を手前に返すと身体がひねられ一連動作で送球にはいることが出来る。

＊ケンカキャッチ：塁間半分くらいの距離で速く正確に10往復を競争させるとよい。



＊ピッチング：2人組、塁間の距離で投手捕手にわかれ上投げの練習をする。セットポジションをとり腰を入れ、踏み出し足・軸足の形の練習になる。

＊ボール回し：それぞれ4つのベースに均等に入り、塁間のボール回し（送球ーベースタッチー送球）を前ステップ、後ろステップをして練習する。一度に4個のボールを回し始めるため、必ず前方を注目する必要がある。（6個のボールを回したこともあるが少々大変）逆回転も行い、時間を決めて行うとよい（＊＊回＊分以内・＊＊回無失策）。

＊バント処理：均等4グループにわかれ、3塁手（3塁B）、遊撃（3塁B）2塁手（2塁B）、1塁手（1塁B）につく。本塁からバンド似のゴロを転がし、1・3塁手は処理し1塁（2塁手）へ送球する。ボールの動きは、グローー塁一二塁一三塁一本塁と送球する。野手の動きは、1・3塁手バント処理か、しなかった野手は3塁Bへ、遊撃手は2塁Bへ、2塁手は1塁Bへ走ってはり、ベースタッチ送球をする。また随時次のポジションへ移動して回転いく。

＊スター、スタードリル：均等5グループにわかれ、3塁手（3塁B）、遊撃手（定位置後方）2塁手（定位置後方）、1塁手（1塁B）、キャッチ（本塁B）につく。ボールを送球する向きは、本塁ー2塁手ー3塁手ー1塁手ー遊撃手ー本塁と星型になる。練習をするときには、2個のボールを遊撃手と2塁手同時に送球を始めてもできると思う。次に時間的制限をつけるため、走者が1塁から本塁まで走る、すばやく正確に送球すれば本塁はアウトになる。これを守備側、走者側に分けて競うことになる（スタードリル）

＊守備練習

＊ゴロの基本：形を覚えるために、ボールを下において走って取り投げる型を練習する。また膝を曲げ腰を落とすために、お

いてあるボールをグラブで押して走る練習もある。

＊ゴロの練習：3人組になり、塁間3／2の距離でキャッチ、守備者、途中で転がす人として練習を行う。上手になれば前後左右に転がしてやると練習になる。

＊守備ティー：ティーバッティングと言うと打撃練習が主に思えるが、守備練習の意識を持つために守備ティーとしノックの代わりにした。4人組になり、打つ人、ボールをあげる人、内野手、外野手として10球交代とした。これは日頃の練習、試合前の練習などたくさんやった。時には失策のペナルティーを作ったり、グループのレベルを作り昇格降格させてもおもしろい。

＊ノック：ノックは変幻自在におこなうべきである。緩くきつくもうすこしでとどくところへドリルできるとよい。しかしあくまでも人工的な打球のため実際の打球ではないことは意識したい。ランナーをつけたケースノックを多くやり、下級生をランナーにつけると、ランナーの指導となり単なるダッシュよりよっぽど良い。

＊攻撃練習

＊トスバッティング：初歩の段階でボールをバットに当てなければならないと考えるならば多く行うべきである。必ず2人組で校庭のまん中で行い空振り・暴投は取りに行くようにすれば集中して当てようとする。これを3分ゲームとし、一人3分間で上手になれば100回出来るようになる。2人組交代で7分・200回でもよい。

＊ネットティー：ボールを当てるだけでなく飛ばさなければいけないと考えるならば振り切らなければいけない。パワーをつけるための練習で、マスコットバット（1Kgくらい・腕力が無いとフォームが崩れる恐れあり）を使って練習をした。またダウンスイングの練習のため、穴あきネットの半分上はひもで覆ってしまった。力強い流し打ちができるように、通常の反対側から投げて、反対打ちの練習も段階を見て行った。

＊素振りロープ：打球を転がすことを要求するならば、ダウンスイングをさせるべきである。片方をフェンスに縛り、片方をペグで地面に止め、ロープを斜めに張る。ロープにミートポイントとして大きめの結び目を作り、ダウンスイングでミートするとカキンと音がして喜んで練習する。

＊マシン4カ所：バッティングのみを上達させようと考えれば、単純に数多く打たせることである。マシン2カ所、投手2カ所の4カ所で危険防止用・球拾い用にネットを張り巡らせてバッティングのみを行う。4カ所とも特色があるので少ない数（バント2・ヒッティング3）で回転させ、投手・打者ともに練習になる。

＊スライディング：1年生への指導は危険で難しいため、必ず教師がついて行う。2盗をしてすぐ3塁へ走塁できることを考えて指導する。場所は、砂場や、雨天時のグラウンド、体育館（靴下で）などで行った。回り込みスライディングもあるが、ブロックとの関係であり時間的には遅くなるので善し悪しであると思うが指導はする。

＊総合ゲーム形式：投手（マシン可）を含め、ランナーをつけた実践的な練習をする。カウントボードを用いて、1ストライク、1ボール、オール1アウト、ランナー1塁の状況からランナーコーチをつけて行う。また教師不在時のサイン攻撃練習を考えて、フラッシュボードを用意し（ヒッティング、バント、盗塁、バントエンドラン、ヒットエンドン）下級生が打者・走者に表示して練習した。また練習中課題が生じると、随時ノックを入れて反復ドリルを行った。各自の攻撃実践表を作り記録を取って作戦の資料とするとよい。バント・スラップのみの試合実践形式もおもしろい。

＊年間を通して

＊新チーム：上級生がいなくなった時点から下級生は、自分達の時代と感じ活気付きまた責任を負うことになる。部長決めは同学年から選出されるが、1年時からの責任者となることが多い（1年責任者：副部長は、夏までの部活動や学級での様子、抄本、通信簿などを参考にした。）。活動の最初は生活の基本から、挨拶、返事、声、行動、ランニング、体操など形から入った方が女子は良いようである。そして基本的な技術指導となる。



＊新人戦に向けて：チーム作りの一つの考えとして優先順位をつければ、まず投手の確立であり、コースをつけなくてもストライクが取れるようにしておきたい。次にバント処理が出来るようにし、盗塁阻止が出来るようにしたい。そしてオールファーストの守備が出来れば良いと考えた。攻撃としては、バントが出来るようにし、ストライクゾーンがわかれば良い。そして盗塁が出来て、打てればなお良い。そんな考えでチーム作りをしたが、もっとスケールの大きなチームを予測すれば、考え方も大きくしなければならないと思う。

＊目標：選手の力量を見て目標・出来上りの時期をを見極めるべきである。新人戦にどの程度の結果がだせそうか考えて指導すべきである、オフシーズンまでは基本的な事をしっかりやりたいからである。悪くても、中体連までにはなんとか最高に持って行きたいものである。そして冬の時期は、チームの技術的到達度により、技術が欠けていれば技術を最優先に、ある程度達していればパワーとスピードをつける事を考えたい。つまらなくいやがるトレーニングを、いかに楽しくやらせるかも大切なことである。

＊終わり方：中体連前において、部活動最後のけじめをつけて大会にのぞみたい。そこで、大会前の面接期間などを利用してファイナル活動を行っている。部室の掃除と私物の持ち帰り（以後部室の入室を禁じ、引退を覚悟させる）、ネット補修とグ

ランド整備（練習場への感謝と別）、作文書き（今までの思い出と決議文）、バットのグリップ補修（グリップ下に言葉記入）、背番号書き（背番号の下に、布に墨で言葉を書き縫いつける。試合中にお守りとしてさわっている選手もいる。）、部活ノートまとめ、毛を切りさっぱりしてのぞむなどを行っている。いろんな考え方で、いつもと同じようにのぞむのも良いが、いずれにしても悔いの残らないようにすることである。

以上感じたことをまとめてみたが、これは考え方の一つの例であるので参考程度にして、活用していただければ幸いである。