

初心者へ技術指導

秘 試合の注意事項

静岡市立観山中学校

ソフトボール部

* 守備ポジション

- ・バントが予測される時（無死で走者がいる時・走者3塁の時）
3塁手、1塁手は前進守備 2塁手は1塁ベース近く
- ・盗塁が予測される時
遊撃手は盗塁されるベース付近 走者1塁の時は2塁ベース付近
走者2塁の時は3塁ベース付近
- ・左打者の時 レフトは前進守備ライン近く ライトはライトゴロでアウトになる位置
右打者の時 レフトは定位置 ライトはライトゴロでアウトになる位置
- ・守備は四死までとるつもりでプレーをする。

* ランナー

- ・常に2つ先の塁をねらう。（無死の時は大切に慎重に、2死の時は大胆に）
- ・状況を判断した走塁をする。（ランナーが詰まっているのかいないのか）
- ・タッチアップを忘れない
- ・スライディングをする。
- ・盗塁をする。（スタート、全力走、スライディング）
- ・ディデートスチール（遅らせた盗塁）をする。（キャッチャーの返球時に盗塁する）
その時はリードを小さくして、相手に悟られないようにする。
- ・リードは1塁と3塁の時は、3歩くらいで、2塁の時は5歩くらいとる。
- ・キャッチャーからのピックオフ（牽制）に注意する。
もし間に合わない時は、次の塁を狙う。（ディデートスチールに切り替える。）
- ・ランナーコーチはとても大切である。腕を回すなど身体全体で指示を出す。本塁のランナーコーチ役は打者と次打者である。

* バッター

- ・ピッチャーのスピードに合わせて立ち位置を調節する。（速ければ後ろ）
- ・チェンジアップは振らない。2ストライクの時は、カットすることも考えておく。
- ・ストライクゾーンは自分の肘より高ければ少ししゃがむ。
- ・バントは打席の前方で行う。（ファールになりにくい）。盗塁補助は後ろ。
- ・こっそりと、捕手の構えから投球コースを盗む。

- ・セフティーバントをたくさんする。（1塁側をねらう。プッシュを絡める）
- ・エバースをする。（打席の後方でバントの構えから、バットを引く）
- 投手や野手を混乱させる。捕手の送球を妨げ盗塁走者を補助する。
- バントをしないなら早めに構える。（相手に早めに見せる）
- バントをするなら間に構える。（相手に見せない・ばれない）

* エバースについて（投手の投球と同時に、バントの構えをして引く）

エバースの目的

- ・投手を牽制し、ボール球を投げさせる。（構えるのは、投手が腕を振り上げたとき）
 - ・キャッチャーを捕球妨害する。（捕球ぎりぎりのタイミングで、ボールを隠して引く）
 - 走者がいる時にボールがあった時は打者と次打者がランナーコーチの役割をする。
 - ・盗塁補助（キャッチャーを妨害することによって、走者を助ける）
- 上記の目的から、エバースをしても盗塁のサインが出ているとは限らない。

* 走者3塁の攻防（無死、1死）

守備：① 3塁走者をぎりぎりまで牽制して1塁送球殺をする。（牽制）

その後本塁送球殺をする。

② 1塁に投げるふりをして、3塁走者を殺す。（擬投）

打球を捕球しなかったものは、走者の情報を伝え、ベースへ入る。

- ・3塁走者（出ている。出ていない。走った。）
- ・打者走者（まだまだ。投げる）ぎりぎりアウトにする。

走者：リードを大きく取り、野手を牽制する。

野手が1塁へ送球すると同時にスタートを切り突入する。本塁スライディング

- ・2塁への高いバウンド打球やボテボテ打球は、そのまま突入も考えられる。
- ・擬投に気を付けること
- ・ライナーで飛び出さない。外野まで抜けてからホームへ。
- ・タッチアップも考えておく。（帰塁する。外野が落とせば、楽々ホームイン）
- ・エンドランの時は、盗塁と同じである。しかし失敗したら全力で帰塁する。

走者2塁の時も同じ事がいえる。

普通、走者リードをして、自分より前の打球は野手を牽制してからサードへ
自分より後ろの打球は、素早く3塁へ行く。

* 1・3塁の攻防

攻撃

1 塁走者：

- ・リードをして2塁へ向かう、2塁の手前で止まり捕手の様子を確認し、進塁する。また2塁へ投げられた場合は、1塁へ戻ることも仕方がない。
- ・2塁ベースカバーに入っていない時（確認すること）は楽々盗塁が出来る。
- ・捕手が2塁へ投げてくることが予想される時（2死の時、捕手が強肩の時）は全力で盗塁する。または、盗塁のサインは出ない。

3 塁走者：

- ・無理をしない。サインプレーにだまされない。絶対アウトになってはいけない。
- ・自分（3塁走者）に捕手や野手の気を引くことにより、1塁走者を助け安全に進塁させる。

守備

カット・プレーやピック・オフを行う時は、投球をウエストする。（打たれないように）やらない場合は必ずストライクをとる。

- ・カットプレー
 - ・投手カットして3塁へ
 - ・2塁手カットして3塁へ　2塁手カットして2塁へ（ショートベースカバー）
- ・ピック・オフ・プレー
 - ・捕手はそのまま3塁へ送球（ショートベースカバー）
 - ・2塁へそのまま送球し1塁走者殺。その後3塁走者本塁殺。あまりやらない。

いずれの場合もサインにより行う。

外野手等のカバーを忘れずに、すぐにバックホームである。

野球のようなカットプレーは、塁間が短いので難しいと思われるのでやらない。

挟殺（きょうさつ）プレー　ランダウン・プレー

挟殺プレートは、走者を挟むことをいう。

守備：なるべく少ない送球回数でアウトにするためにダッシュで走者を追う。

走者を、若い塁へ追い失策時の被害を少なくする。（暴投・2つ進塁）

捕球者はベース手前で待機し、走者を滑り込ませない・回り込ませない。

送球者は球を捕球相手に見えるように、走者を避けて横の位置から送球する。

2人の走者がいる時は、常に前の走者を意識しその走者を殺すことを考える。

挟殺に関わらない選手は、走者の状況を野手に伝える。（追って、追って、投げろ。）

走者：挟まれた場合はたいがいアウトになる。走者のミスである。

なるべく粘り、相手の失策を誘う。送球にわざと自ら当たろうとすることも必要。

走者は逃げようとして、塁間線より左右約1m以上離れるとアウトとなる。

2人の走者の時は、後ろの走者は行ける塁まで進んで塁上で待機する。離れない。
2人の走者がお互い協力して、野手を牽制し、共にセーフになることがよい。

* エンド・ラン

ヒット・エンド・ラン＝走者は必ず盗塁。打者は必ず転がす。連携作戦

出来るだけ、走者の後方へ打つ。

バント・エンド・ラン＝走者は必ず盗塁。打者は必ずバント。連携作戦

特に3塁走者がいる時のバント・エンド・ランをスクイズという。

* 盗塁補助

打者が盗塁を補助することにより、盗塁を成功させる連携作戦である。

- ・打席では一番後ろに立ち捕手を後ろへ下げる。
- ・少しベースにかぶさる。（左打者は特に上手に出来る有利）

①エバースをする。

タイミング良くバットを出し、タイミング良く捕手の目線に合わせて引く。

②ディデート・スイング（遅らせたスイング）

捕手が捕球した時にわざと遅らせて空振りをし、捕手が送球しにくくする。

③バントの構え

エバースの状態からバットを引かずに、そのままの状態を維持する。

* ピック・オフ

捕手が投球を捕球後、送球により走者を刺すことを言う。

野手：

投手は打者に打たれないようにウエスト（はずす）する。

捕手は、捕球後速やかに塁上ランナー側に送球する。

- ・1塁走者の時
 - 2塁手は走者にわからないように背後から1塁ベースへはいり走者にタッチをする。
- ・3塁走者の時
 - 遊撃手は走者にわからないように背後から3塁ベースへはいり走者にタッチをする。
- ・2塁走者の時も考えられるが、あまりありえない。（強肩捕手の場合はある）
- ・サインにより全員が動くのでアンサーサインを返すこと。外野手のカバーが絶対必要である。
- ・走者のリードが大きい時や、ぼんやりしている時に有効である。
- ・走者を挟めば、挟殺プレーとなる。
- ・ディテートスチールに切り替えてくる場合もあるので注意する。

走者：リードを大きくとったときに危険である。

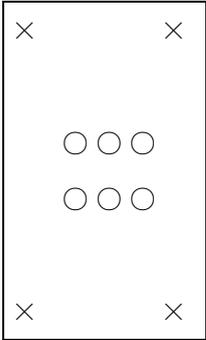
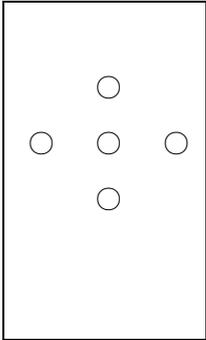
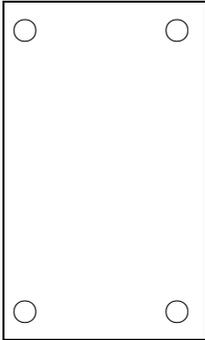
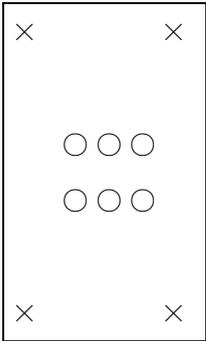
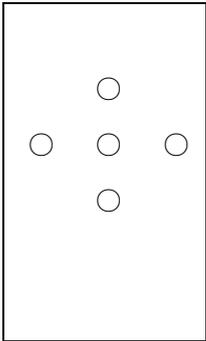
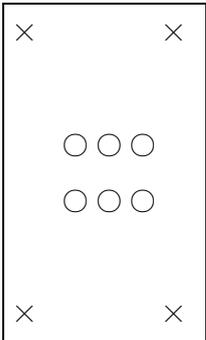
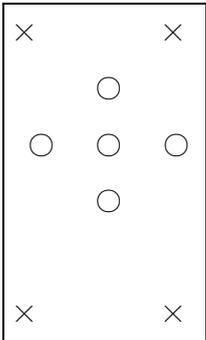
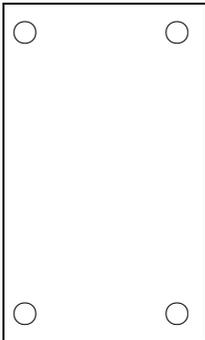
ランナーコーチの指示により（コーチの責任）、2塁手や遊撃手が塁へ入った時や捕手がウエストした場合には警戒する。

カウントによる打者の考え方

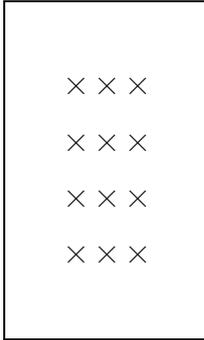
○：打つ ×：見送る

前肘より高い球はしゃがむ

S：ストライク B：ボール

<p>0 S - 0 B 好球必打</p>  <p>好きな球は思い切り打つ 初球ストライクが多い</p>	<p>1 S - 0 B 好球必打</p>  <p>好きな球は思い切り打つ バンドは必ずきめる</p>	<p>2 S - 0 B 投手有利 きわどい球も打つ</p>  <p>ミートに変える はずしたボールに注意</p>
<p>0 S - 1 B 好球必打 打者有利</p>  <p>好きな球は思い切り打つ ストライクを取りにくる</p>	<p>1 S - 1 B 好球必打</p>  <p>好きな球は思い切り打つ バンドは必ずきめる</p>	<p>2 S - 1 B 投手有利 きわどい球も打つ</p>  <p>ミートに変える はずしたボールに注意</p>
<p>0 S - 2 B 好球必打 打者有利</p>  <p>好きな球は思い切り打つ ストライクを取りにくる</p>	<p>1 S - 2 B 好球必打 打者有利</p>  <p>好きな球は思い切り打つ ストライクを取りにくる</p>	<p>2 S - 2 B きわどい球も打つ</p>  <p>ミートに変える ストライクを取りにくる</p>

0 S - 3 B 待つ

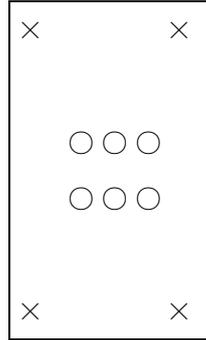


打たない。

エバースをする

1 S - 3 B ど真ん中だけ

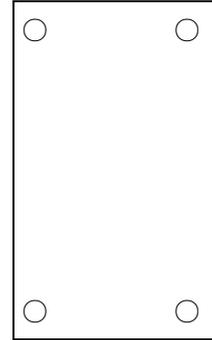
打者有利



ストライクを取りにくる

2 S - 3 B

きわどい球も打つ



ストライク・ボールの

見極めをしっかりと

バンドは最初のストライクからやること

1 ストライクは追い込まれたこと