

## 主体的・対話的で深い学びを通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力・態度の育成 ベースボール型球技における「守備」「走塁」の楽しさを味わう指導法の工夫

### I 研究のねらい

東京都中学校体育連盟研究委員会では、競技専門部と連携した実技指導講習会を実施し、各競技における指導法を部活動の指導現場に生かすとともに、各競技の「基本となる動き」を保健体育科の授業づくりや授業改善に役立ててきた。

令和6年度には、「ベースボール型球技における「打つ」楽しさを味わう指導法の工夫」について研究発表を行った。今回は、その成果を踏まえ、「守備」「走塁」を組み合わせた指導法の工夫について研究し、授業づくりに生かすことを目的とした。

ベースボール型球技は、「投げる」「捕る」「打つ」といった技能が求められる。これらは、生徒にとって非日常的な運動であり、習得に困難を伴うことがある。しかし、技能が向上することで、攻防の面白さを実感できるようになるため、丁寧な技術指導がベースボール型球技の魅力を引き出す上で重要であると考えられる。

中学校学習指導要領解説（保健体育編）では、ベースボール型球技において「第1学年及び第2学年では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって、攻防をすること」と示されている。

そこで、本研究では、第1学年を対象に、「守備」「走塁」の基本動作の習得がゲームの楽しさにつながると捉え、授業導入時に継続的に基本ドリルを実施した。また、ゲームづくりやルール工夫を通して、生徒が「守備」「走塁」の楽しさを味わえる授業を目指した。

### II 研究の概要

- (1) 基本ドリルの実践
- (2) 「守備」「走塁」指導の工夫
- (3) 指導計画の作成
- (4) 「守備」「走塁」の楽しさを味わうゲームづくりの工夫

### III 研究の実践

#### (1) 基本ドリルの実践

ベースボール型球技の基本動作の習得を目的として、毎時間10分程度の基本ドリルを継続的に実施した。「投げる」「捕る」のポイントを整理し、そのポイントを基に、基本ドリル（キャッチボール、下投げゴロ捕球、フライ捕球、遠投）に取り組んだ。

- <「投げる」ポイント>
- ① 横向きの姿勢をとる。
  - ② 肘を肩のラインより高く上げる。
  - ③ 腰の回転と体重移動を活用して投げる。
- <「捕る」ポイント>
- ① 足を肩幅に開き、膝を軽く曲げる。
  - ② 体の正面でボールを捕る。
  - ③ 肘を伸ばさず、体の近くで捕球する。
  - ④ フライは落下地点で確実に捕球する。



#### (2) 「守備」「走塁」指導の工夫

- ① 投球動作
  - ・ 的を使った練習で正確な投球を目指した。
  - ・ ICT教材で模範動作を提示し、比較・分析による改善を促した。
- ② 守備動作
  - ・ 基本ドリル（下投げゴロ捕球、フライ捕球）を試合形式のチーム練習で活用した。
  - ・ 個人やグループで振り返りを行い、協働的に改善点を共有し、改善を図った。
  - ・ チーム課題に応じた練習を自ら選択させ、主体的な学びを促した。
- ③ 走塁動作
  - ・ 動画教材で正しい走塁を理解させ、導入時にベースランニングを実施し意識を高めた。

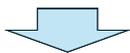


(3) 指導計画の作成

毎時間、基本ドリルを継続して実施し、「投げる」「捕る」といった基本技能の定着を図った。

特に、「守備」「走塁」の楽しさを伝えるために、練習内容やゲームづくりを工夫して、授業計画を立案した。

**基本ドリル「投げる」「捕る」**  
 ・キャッチボール ・下投げゴロ捕球 ・フライ捕球 ・遠投  
**チームによる課題解決練習**  
 ゲームでの課題を解決するために、基本ドリルを活用して練習



**簡易ゲーム**  
 ・ボールをつなぐゲーム ・手投げゲーム

**ゲーム**  
 ・「守備」「走塁」の楽しさを味わうためのゲーム

(4) 「守備」「走塁」の楽しさを味わうゲームづくりの工夫

① 簡易ゲーム1【ボールをつなぐゲーム】

- ・チームを2列に分け、一人がボールを投げたら列の後方に回る。
- ・投げられたボールを捕球したら、次の相手にボールを投げる。
- ・制限時間1分30秒の間に、より多く捕球したチームが勝者となる。

② 簡易ゲーム2【手投げゲーム】

- <攻撃側> ・打者はバットを使わず、ボールを手で投げて各塁へ進塁する。
- ・得点は、1塁=1点、2塁=2点、3塁=3点、本塁=4点とする。
- <守備側> ・ボールを捕球したら、捕球者の後ろに3人以上が並ぶ。
- ・捕球者を含めて4人以上が並び、「アウト！」の掛け声でプレー完了とする。

③ ゲーム【「守備」「走塁」の楽しさを味わうためのゲーム】

- <打撃> ・「Tスタンド」の止まったボールを打つ。三振なし。
- <走塁> ・打球後は各塁に走り、守備側が塁上で捕球を完了した時点で到達していた塁の得点を獲得する。(1塁1点、2塁2点、3塁3点、本塁4点)
- ・打順が一巡した時点で、そのインニングの得点を集計する。
- <守備> ・打球捕球後、走者が目指す塁でボールを捕球することでプレー完了とする。
- ・フライやライナーを直接キャッチした場合はアウトとする。(0点)
  - ・送球ミスによる進塁は認めない。 ・守備位置は固定しない。(チームの判断)
  - ・グローブの使用は、生徒自身が必要に応じて選択できる。



IV 研究のまとめ

(1) 成果

- ベースボール型球技への興味・関心の向上
  - ・「ベースボール型球技が好き」 実施前 47.2% ⇒ 実施後 67.5%
  - ・「ベースボール型球技が楽しい」 実施前 57.3% ⇒ 実施後 89.1%
- 基本技能の向上
  - ・「ボールを投げることができる」 実施前 47.2% ⇒ 実施後 84.3%
  - ・「ボールを捕ることができる」 実施前 47.2% ⇒ 実施後 72.3%
- ゲームへの積極的な参加
  - ・「ゲームのルールを理解して楽しく行うことができた」 実施後 95.2%

(2) 課題

- 打撃指導の工夫（「もっと打てるようになりたい」という生徒の課題意識）
- 送球ミスへの対応（カバーリング指導を取り入れた守備や走塁に対する理解）
- ルールの改善（「残塁あり」「3アウト制」など、生徒の実態に応じた変更）
- 守備動作の定着（「捕球→送球→塁上捕球」を徹底するルール設定の工夫）

<令和7年度連絡先>

団体名		東京都中学校体育連盟	
代表者	所属	東久留米市立西中学校	
	職氏名	校長 小川 高弘	
	連絡先	042-471-4400	
事務局	所属	東京都中学校体育連盟	
	職氏名	事務局長 佐藤 俊治	
	連絡先	03-5615-9517	
団体ホームページ		URL	二次元コード
		<a href="https://tokyo-chutairen.asfsite.jp/">https://tokyo-chutairen.asfsite.jp/</a>	