

ソフトボール入門テキスト
基本のルールと動き

ソフトボール
壘 球 ゲーム
2020 年度版
後 編

ソフトボールを知らない保護者も必見！

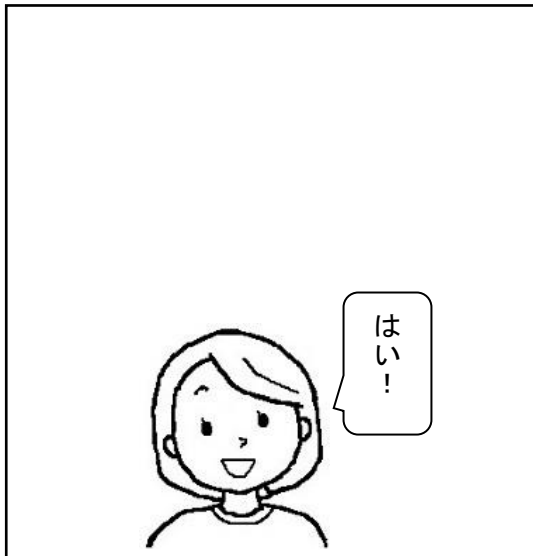
監 修 全日本大学ソフトボール連盟
研究調査部

著 者 阿立 有司

校 閲 伊藤 慎一郎
(小野スポーツ少年団 ソフトボール部監督)

目 次

1. 守備位置の例	4
2. 試合について	8
3. バッターが打ったときの基本的な動き方	12
4. 「アウト」や「セーフ」のときの動き方の例 バッターランナーだけのとき	18
5. 「振り逃げ」のとき	45
6. 「フォアボール」と「デッドボール」の違い	57
7. 「ランナー」になったとき	65
8. その他	89
9. 「フェア」と「ファウル」のルール	95
・インフォメーション	113



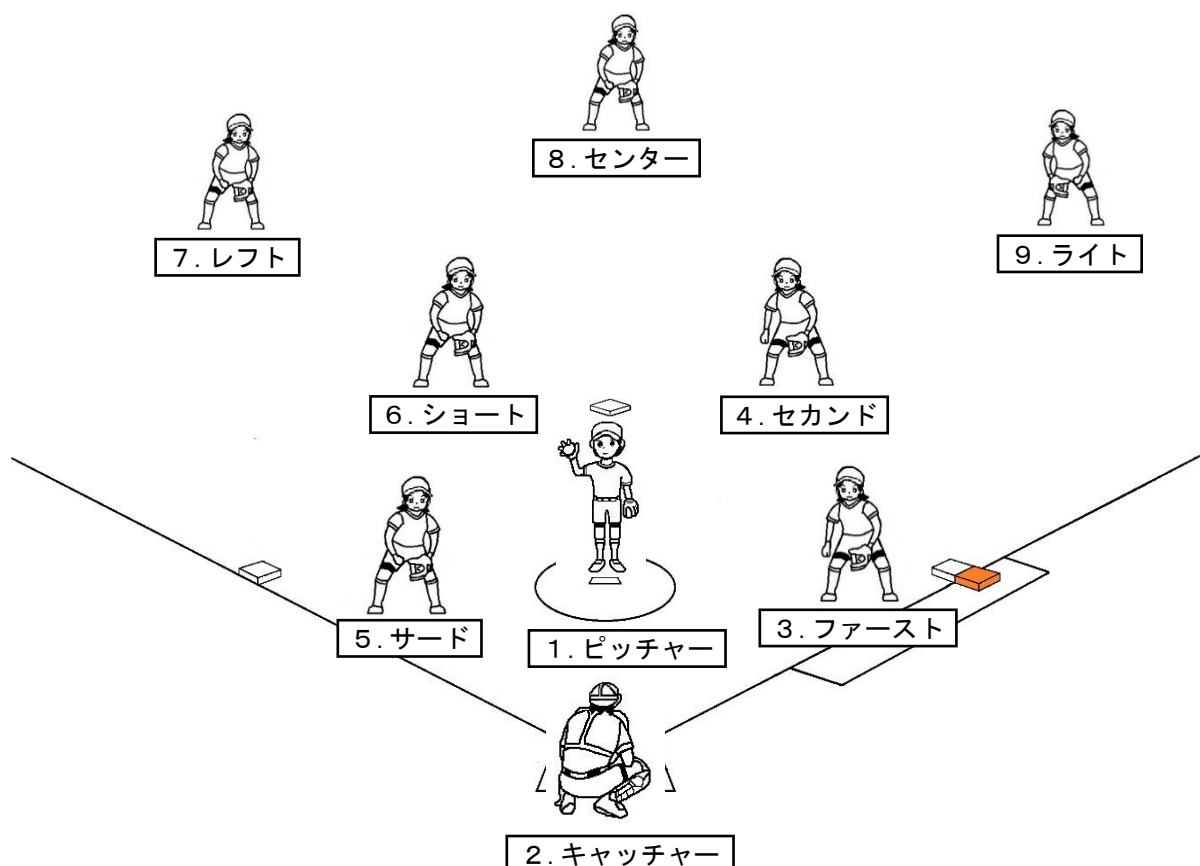
1. 守備位置の例

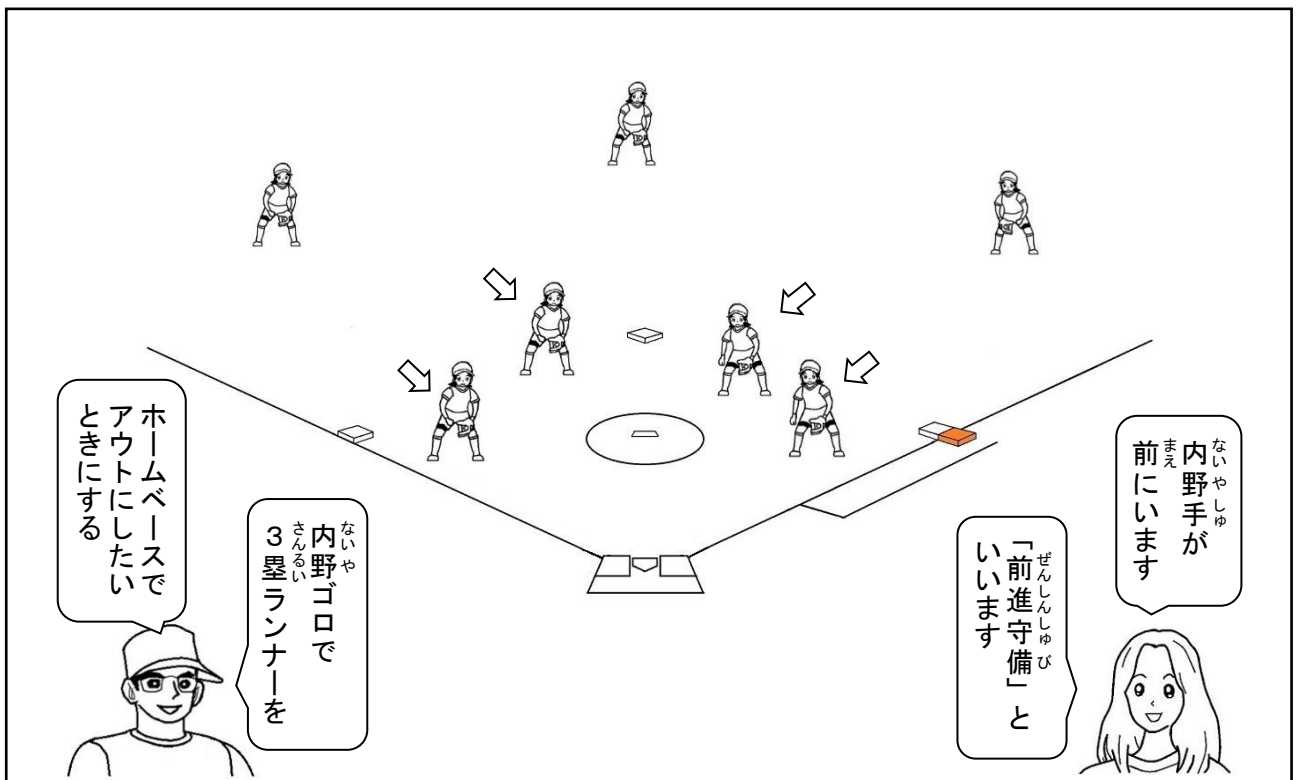
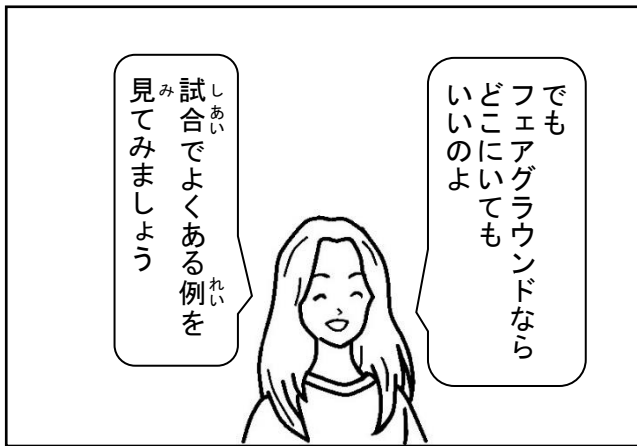


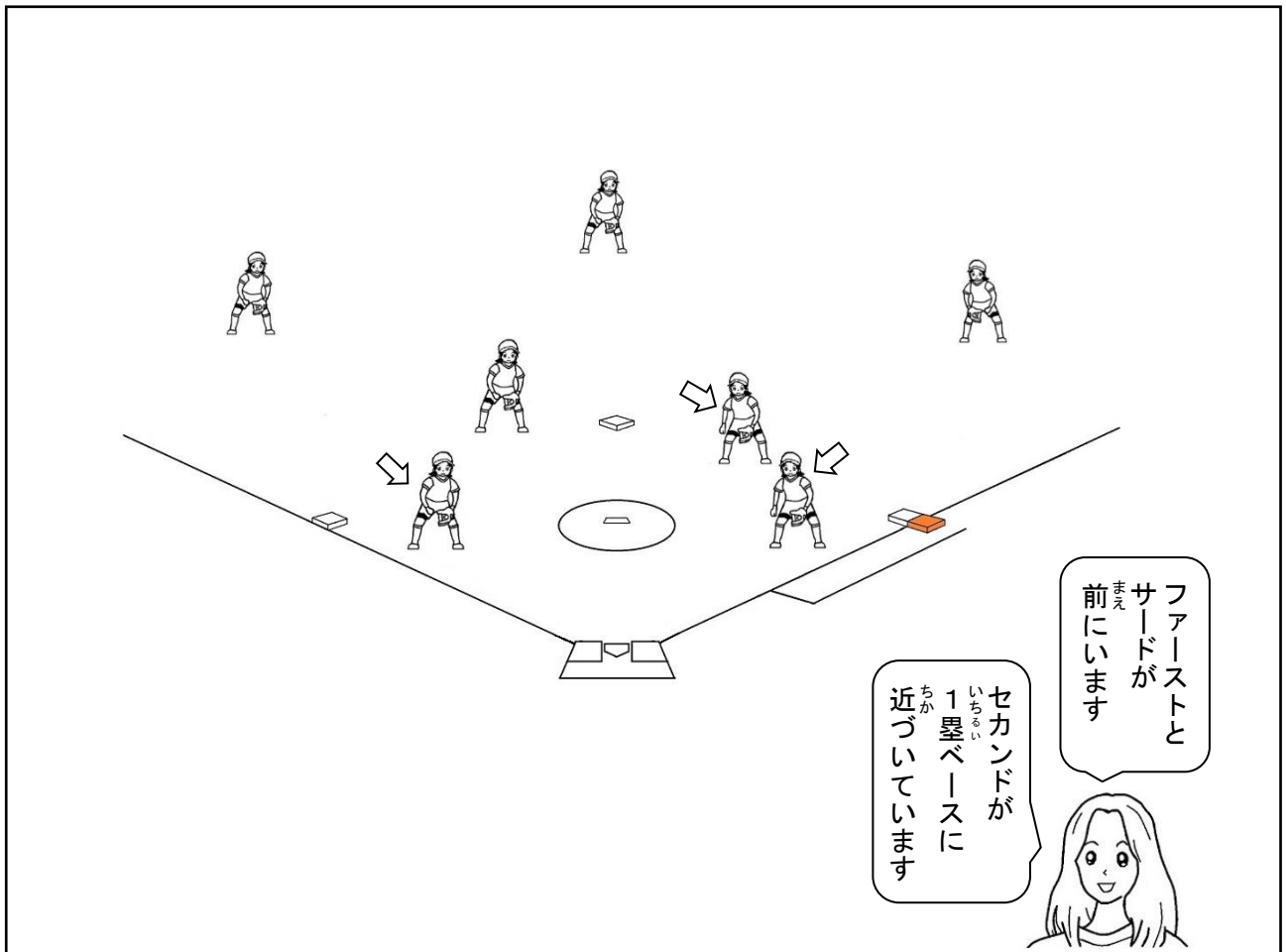
しゅびひと
守備の人たち
ぜんいん
全員に登場して
もらおう

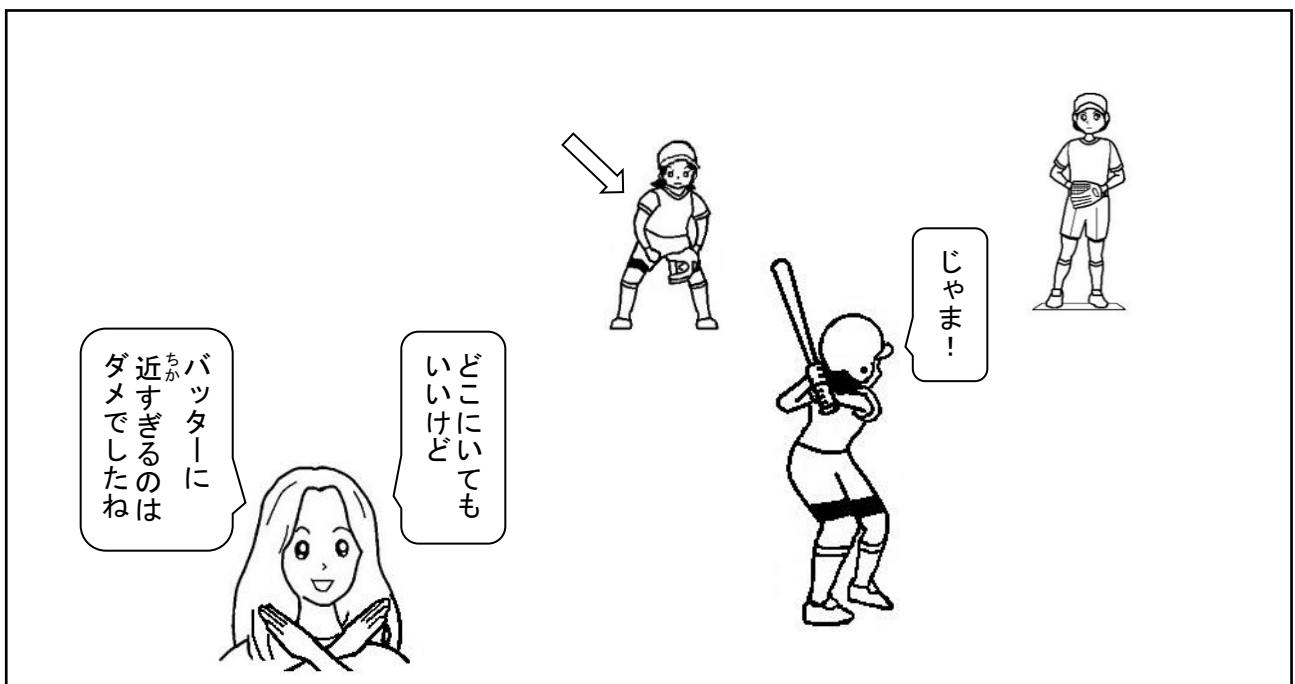
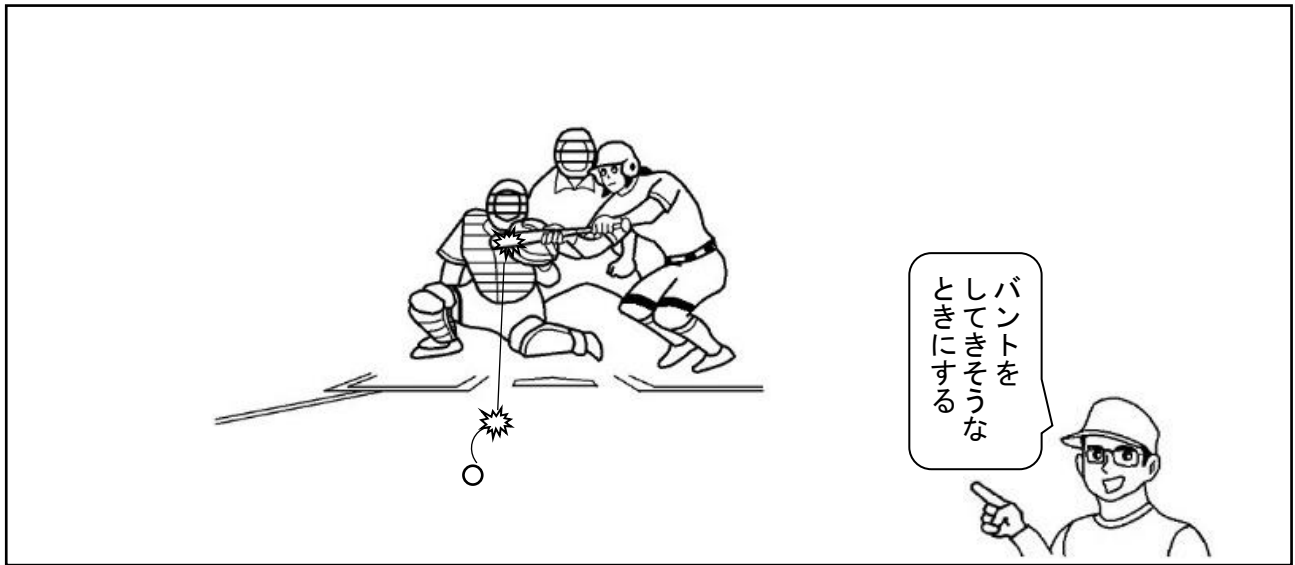


それでは
ふくしゅう
復習で――



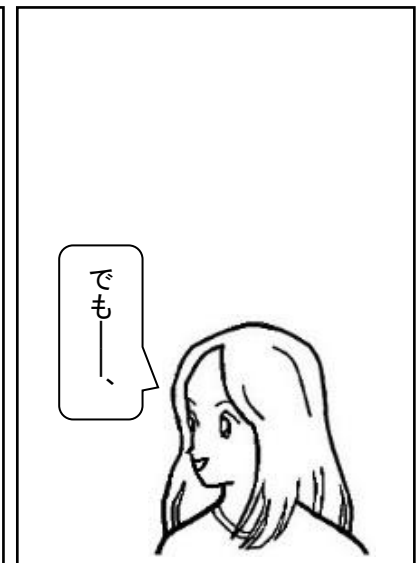
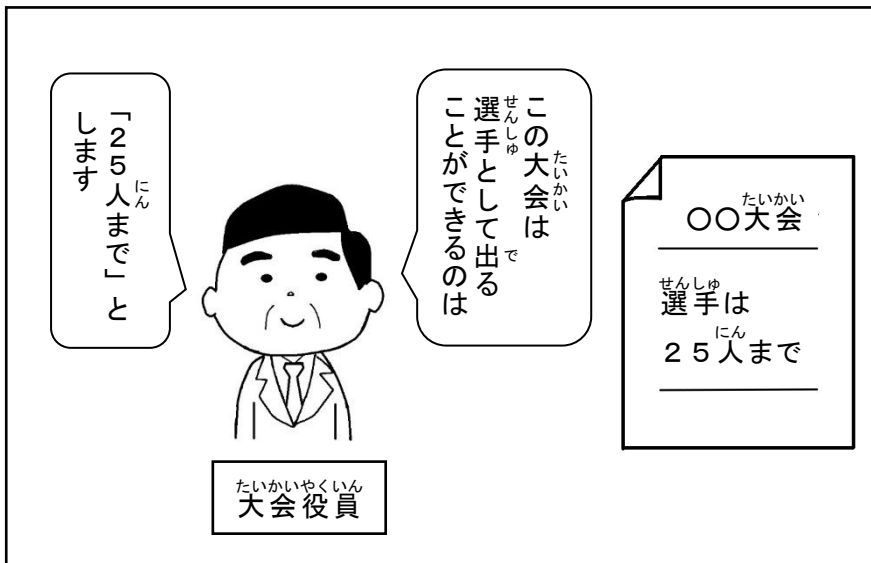
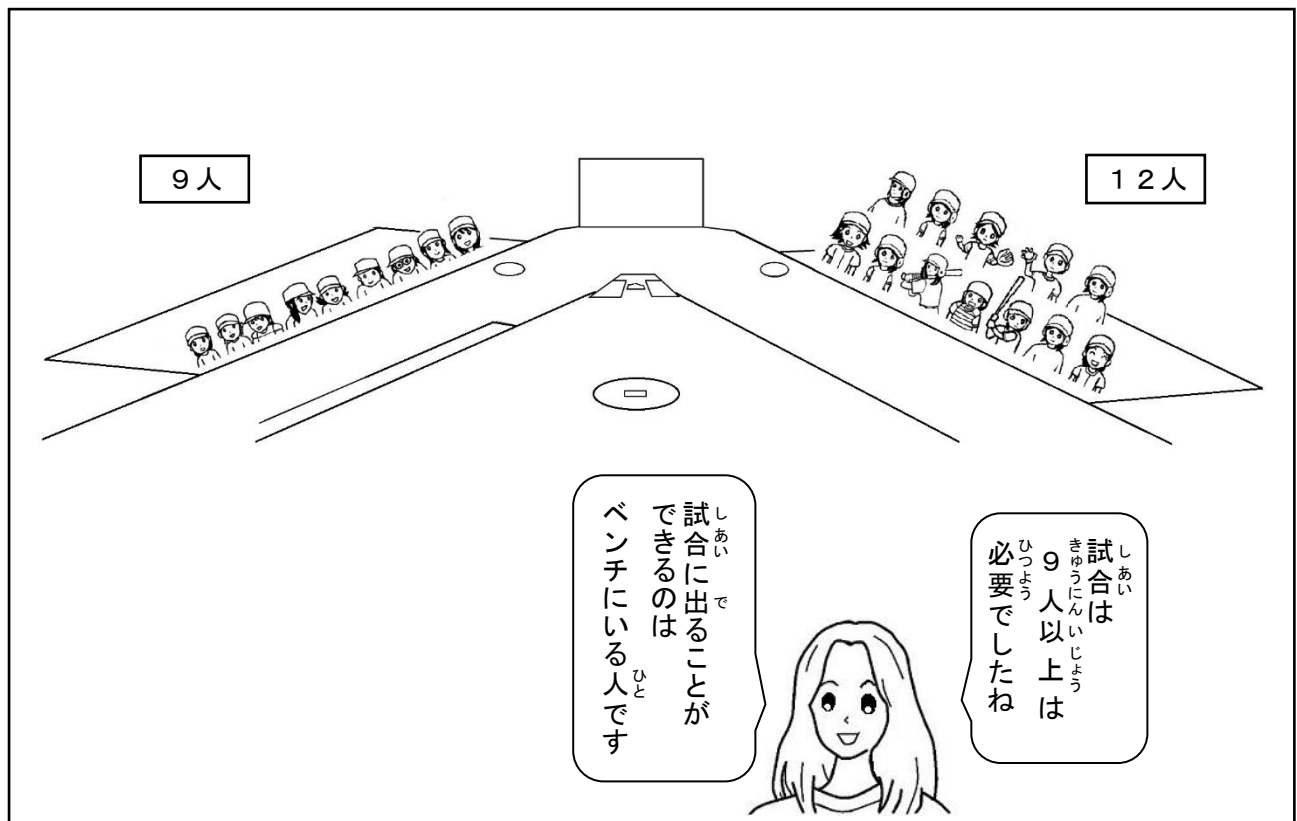






2. ^{し あい}試合について

し あい にんずう
試合の人数



試合の時間

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	2	0	0	3
Bチーム	0	1	0	0	0	0	0	1

七回までするのが
基本だけ——



試合は「攻げき」と
「守備」を交替して

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	7	3	5					15
Bチーム	0	0	0					0

Aチームの勝ち

三回で
15点差以上

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	0	0	0				0
Bチーム	4	5	1	X				10

Bチームの勝ち

四回で
10点差以上

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	3	1	2			7
Bチーム	0	0	0	0	0			0

Aチームの勝ち

五回で
7点差以上

点差が大きく
なったときに
途中で勝つチームが
決まる試合もある



それを
「ゴールドゲーム」と
いって
次のように
なっています

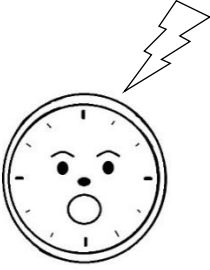




たえば
70分と
き
決められている
ときは

70分
なります！

そのときに
てん
点の多いチームの
か
勝ちだ



チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	2	0		3
Bチーム	0	1	0	0	0	0		1

Aチームの勝ち

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	0	0		1
Bチーム	0	1	0	1	1	X		3

さいしゅうかい
最終回の表が
おもて
終わって後攻が
か
勝っているときは

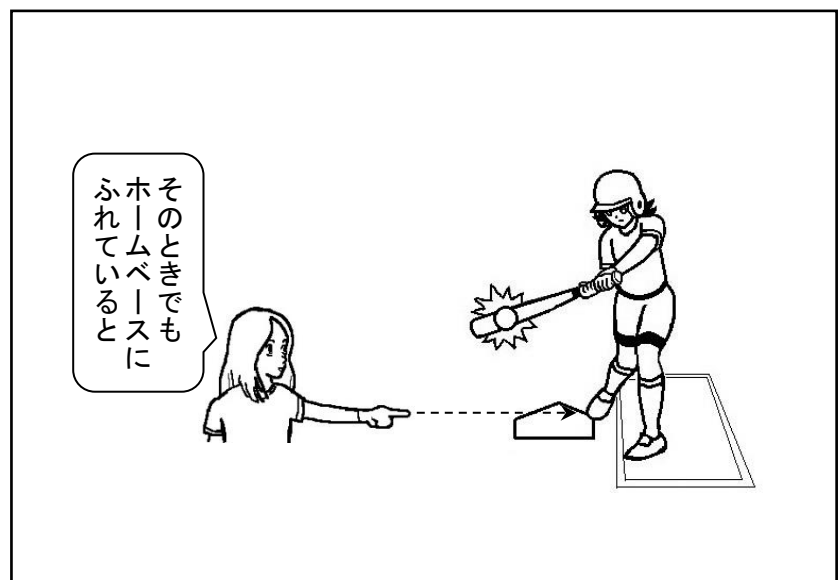
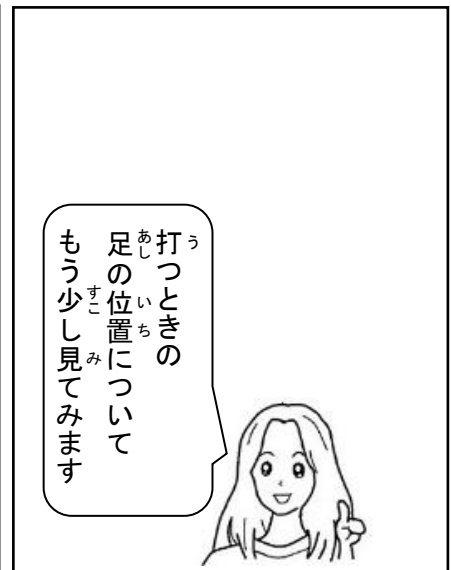
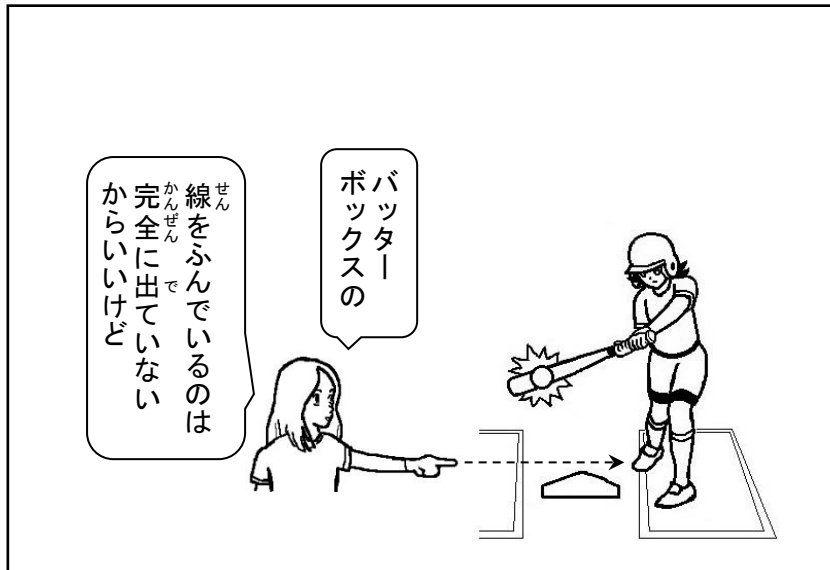
ウラの攻めは
ありませんね

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	2	0		3
Bチーム	0	1	0	0	0	0		1

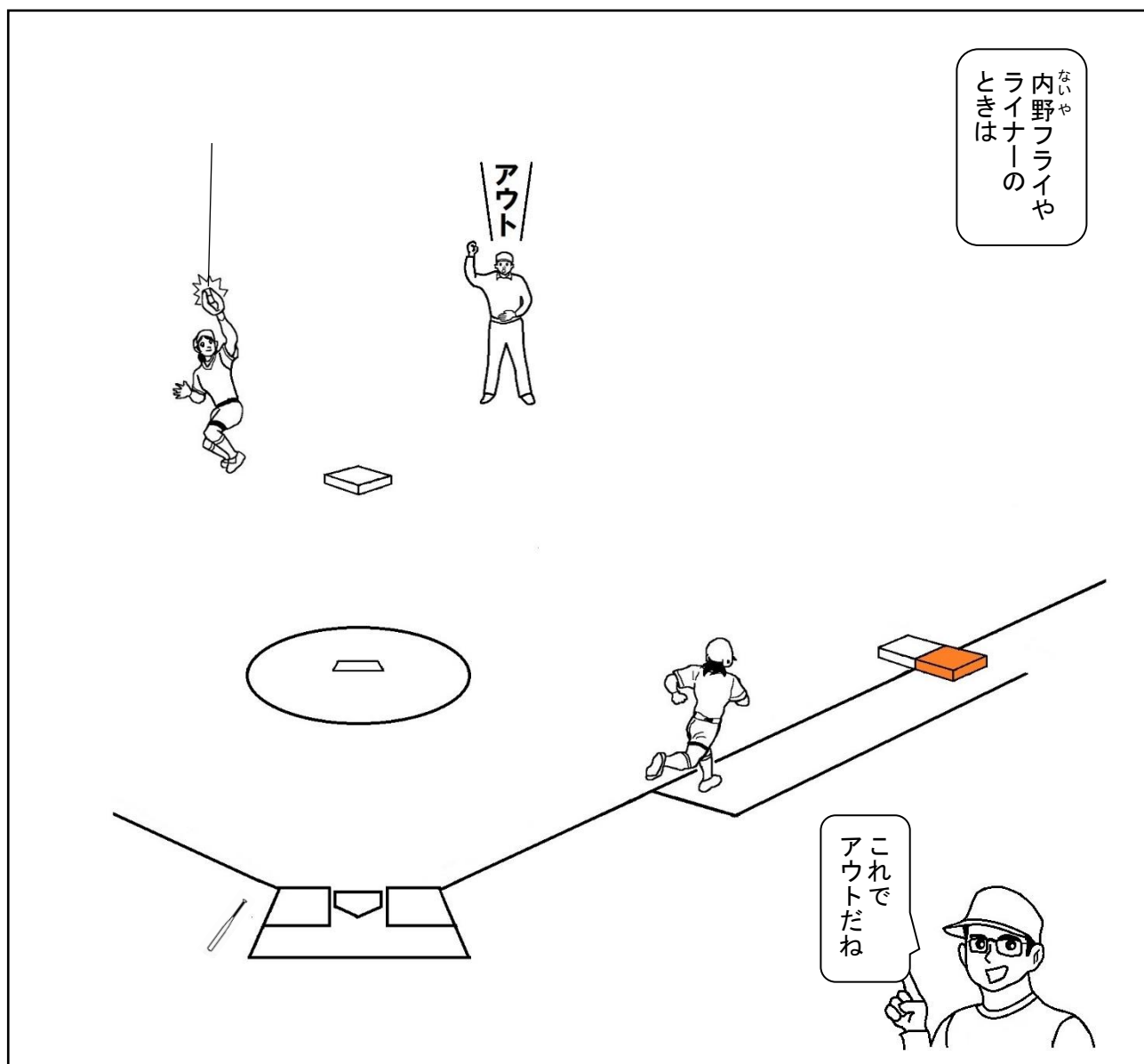
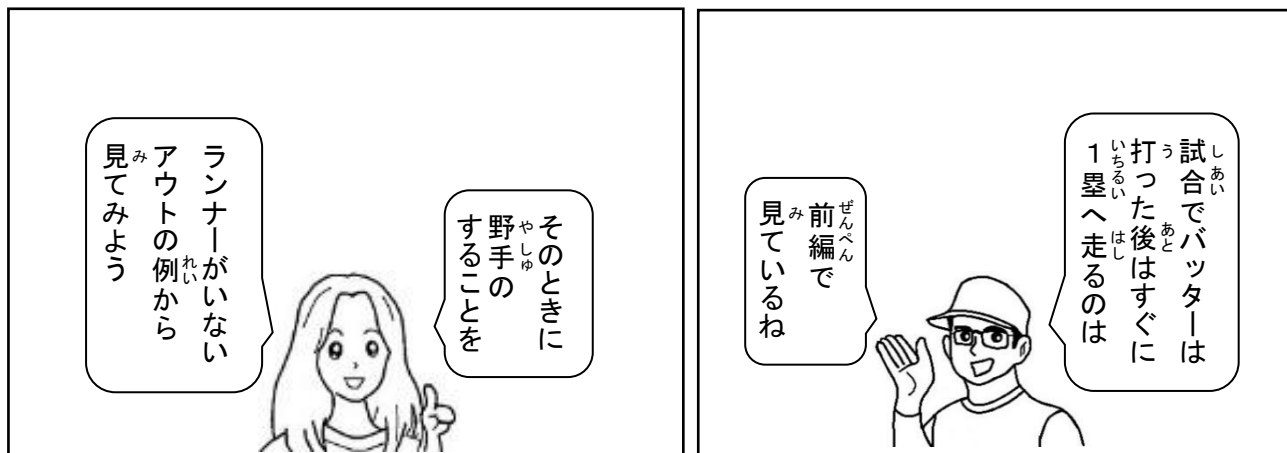
てんさ
点差や時間で
お
終わりになる回も
さいしゅうかい
「最終回」と
います

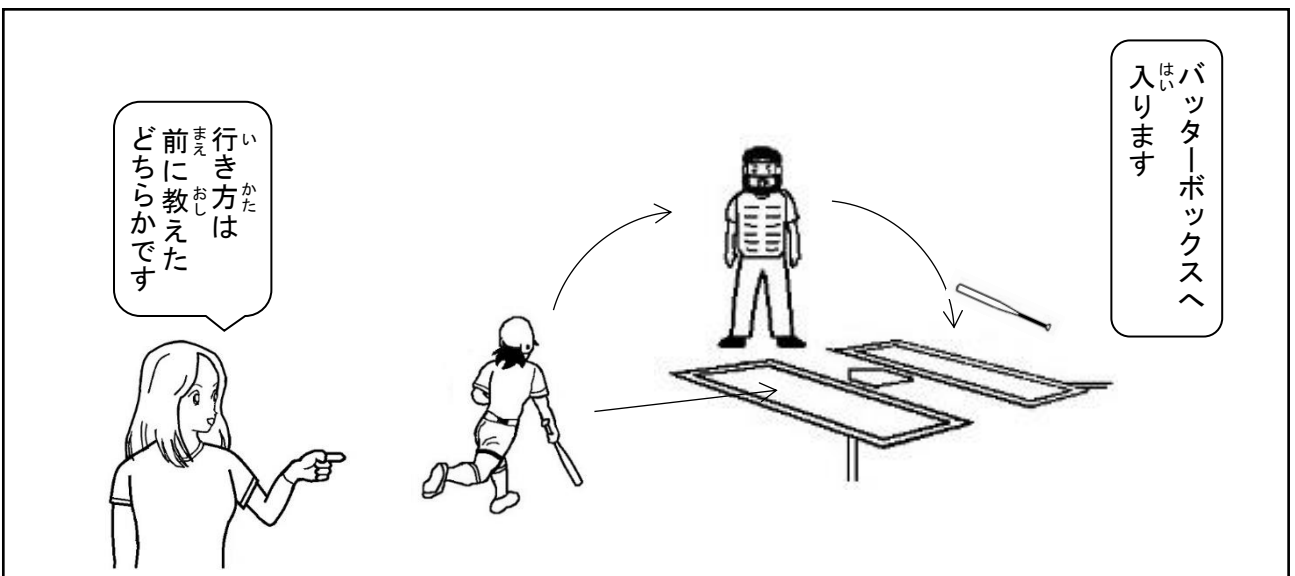
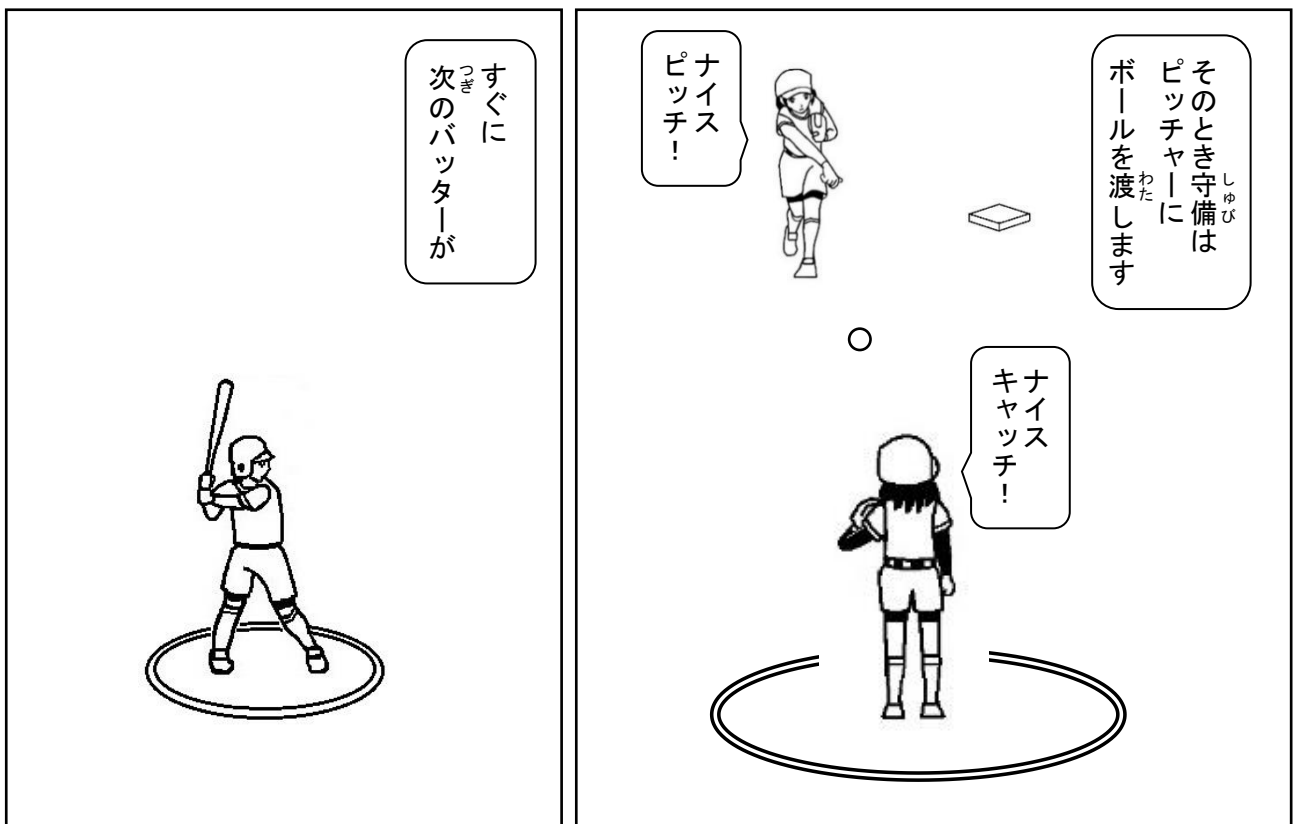
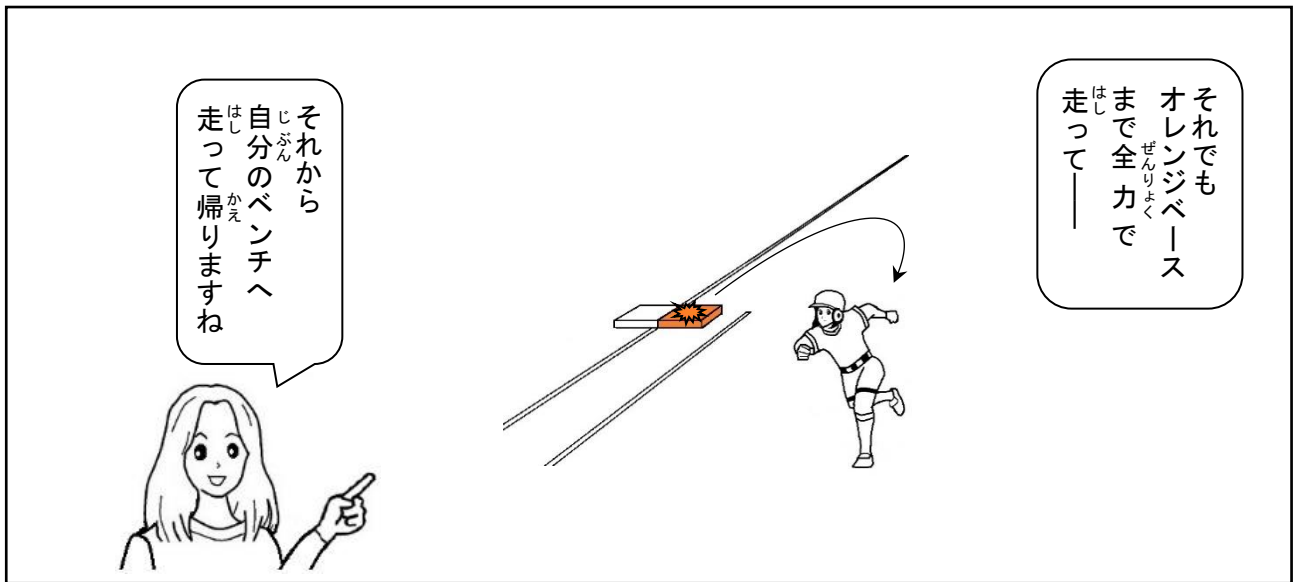
3. バッターが打ったときの 基本的な動き方

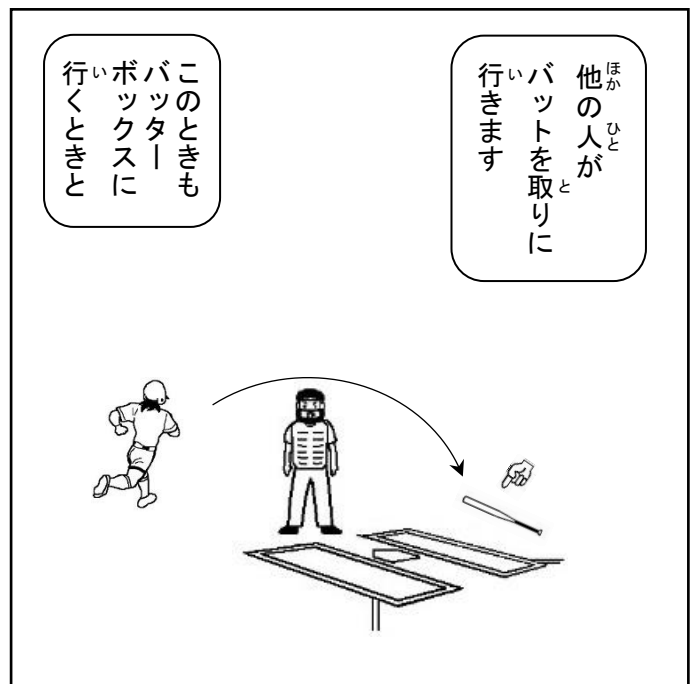
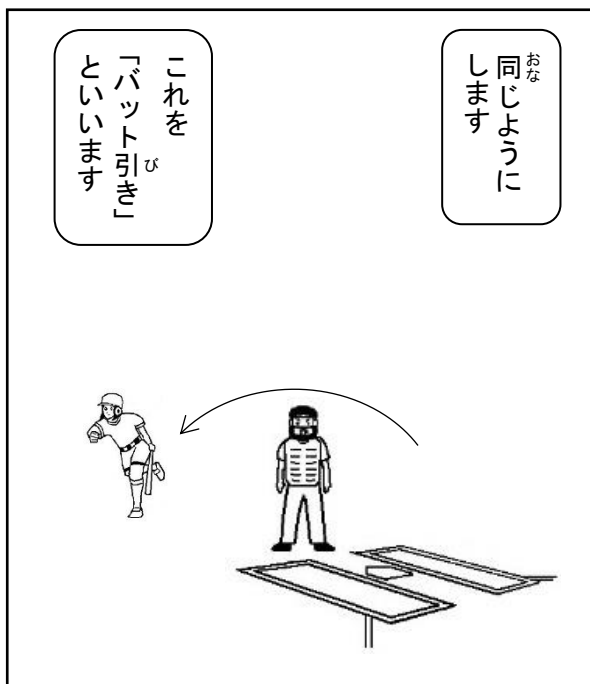
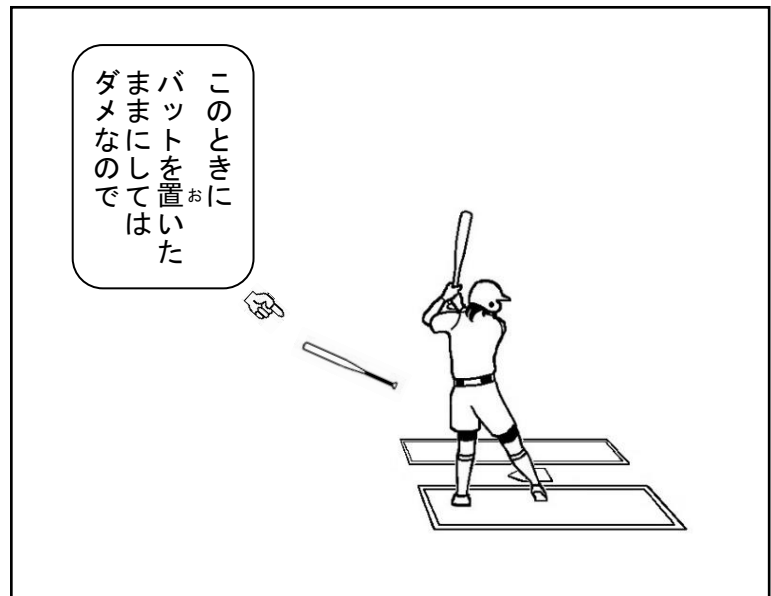
うき 打つときに気をつけること

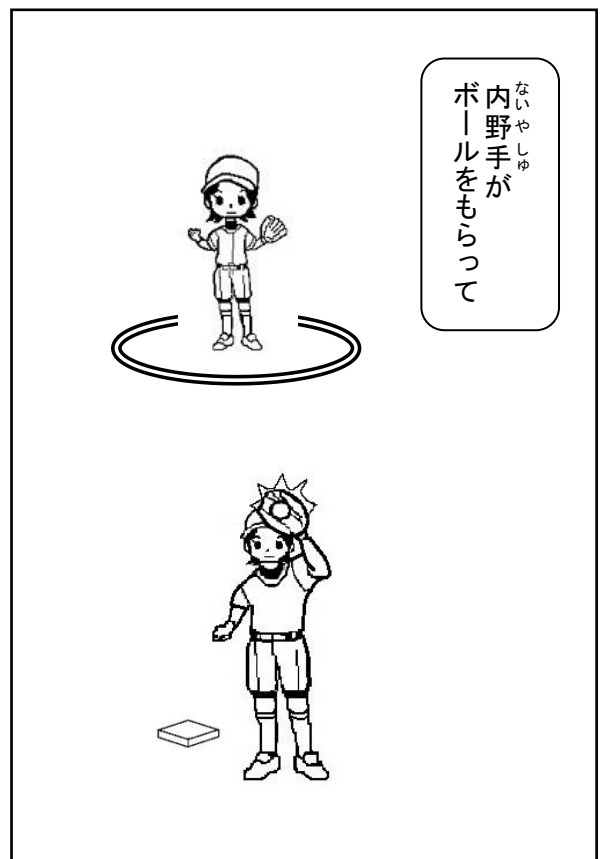
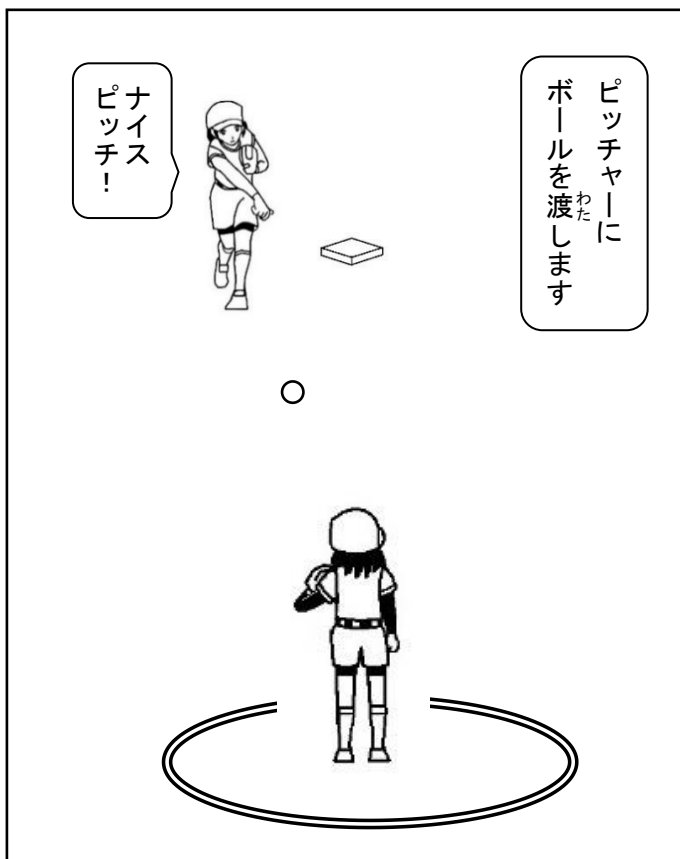
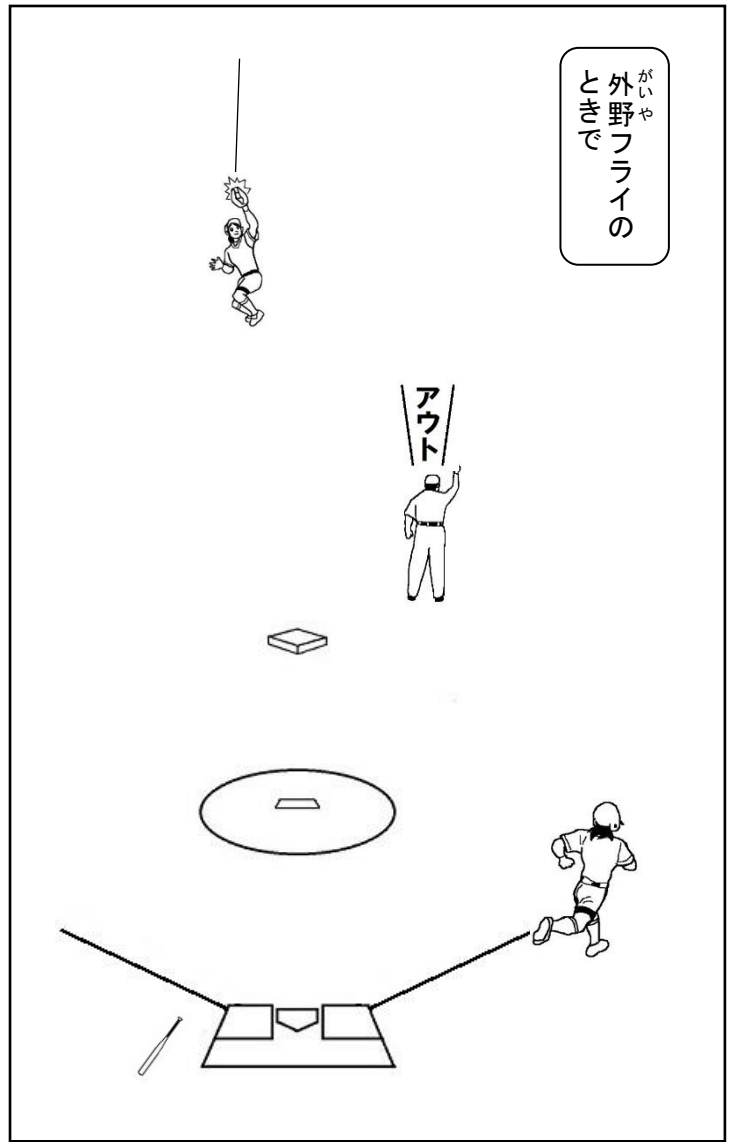
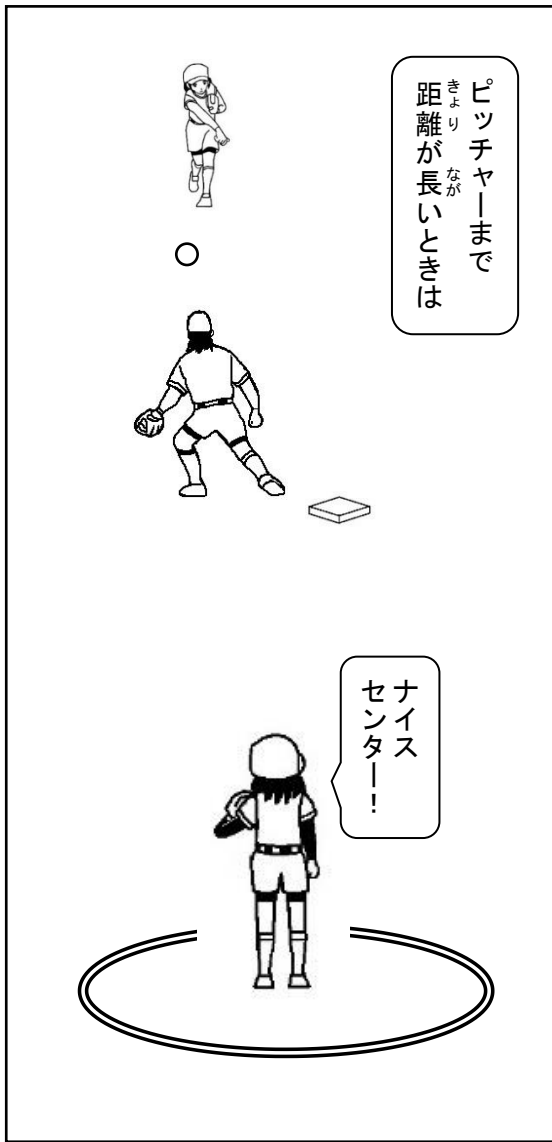


アウトのときの動き方の例



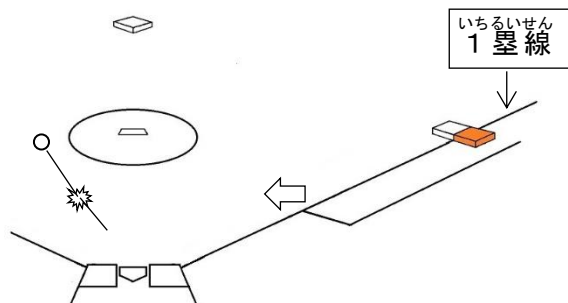




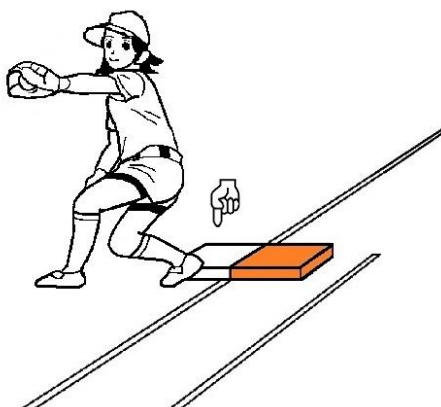


4. 「アウト」と「セーフ」のときの^{うご}動き^{かた}方^{れい}の例 バッターランナーだけのとき

基本はスリーフットレーンを走る



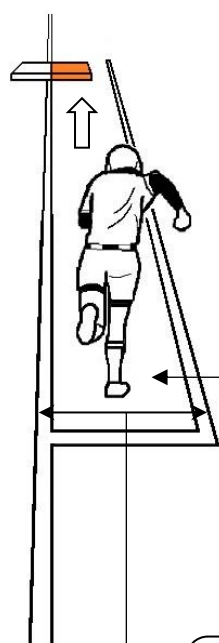
いちはいせん
1 塁線より
フェアグラウンド
ほうこう
方向にボールが
行って



しゅび
守備の人は
しろ
白ベースを
つか
使うこと



いちはい
1 塁でプレイが
あるときは



ここを
「スリーフットレーン」
という

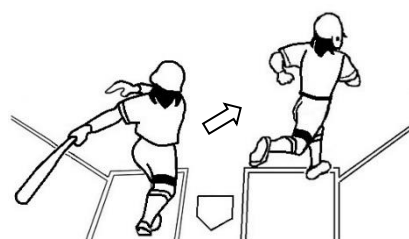


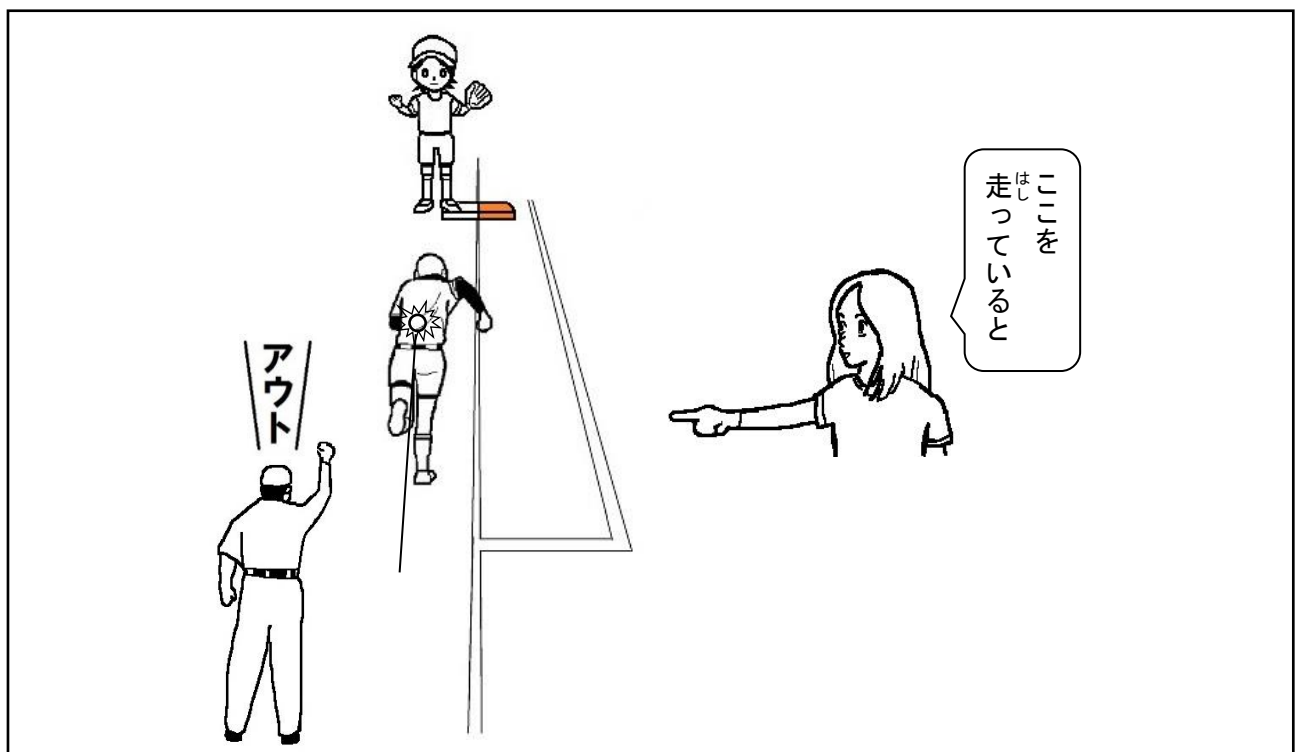
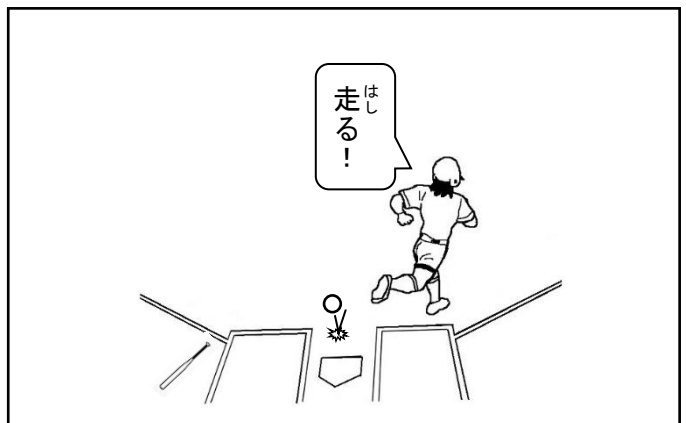
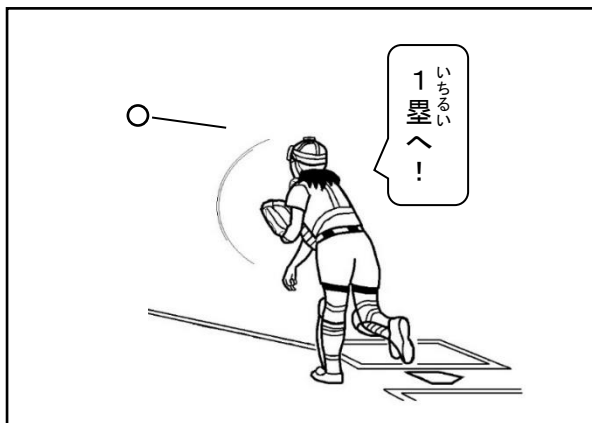
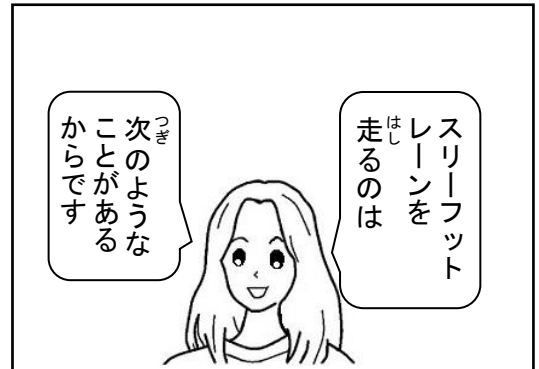
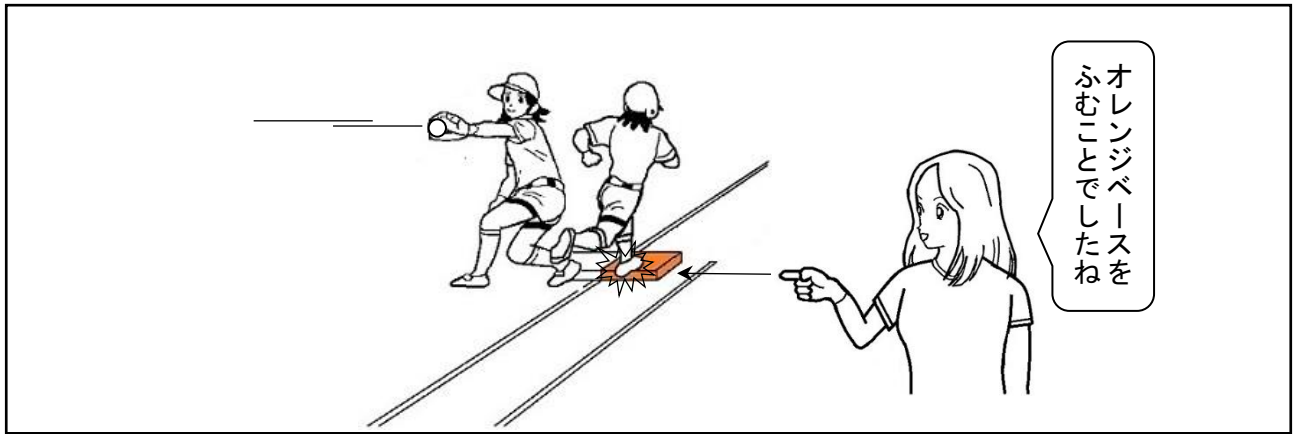
このなか
はし
走って

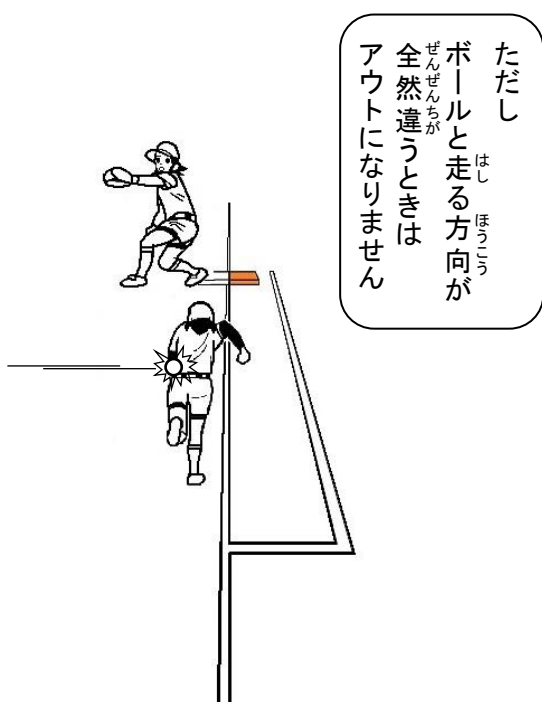
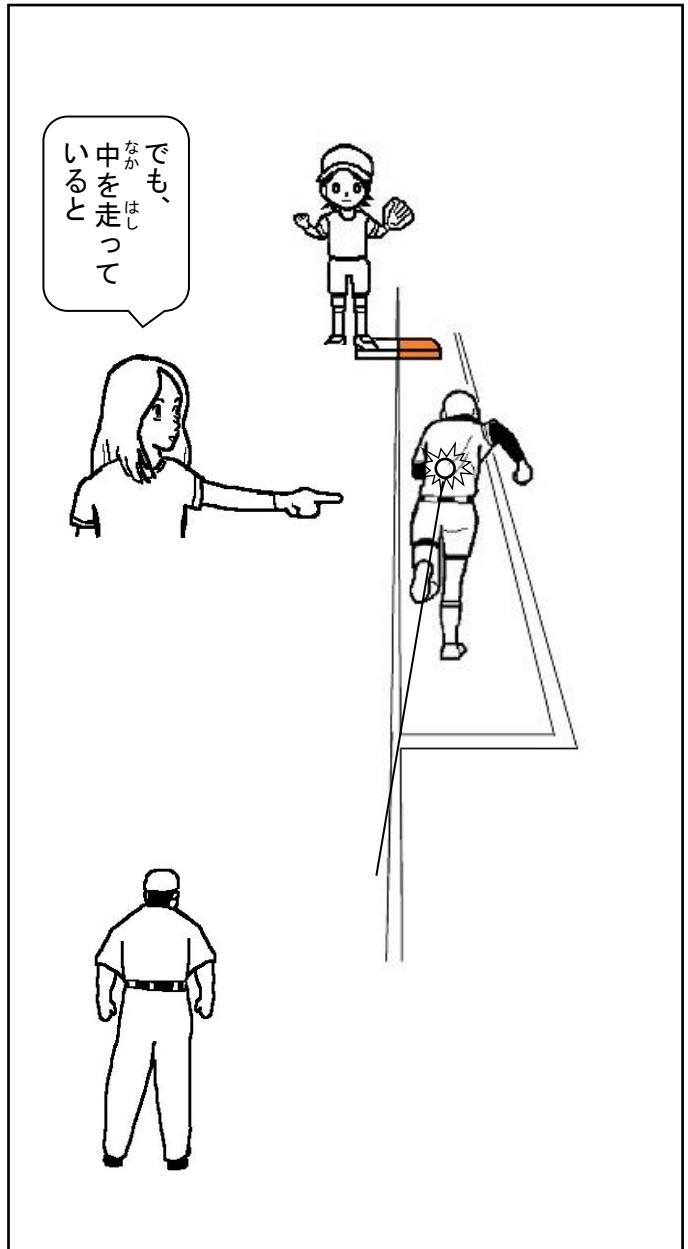
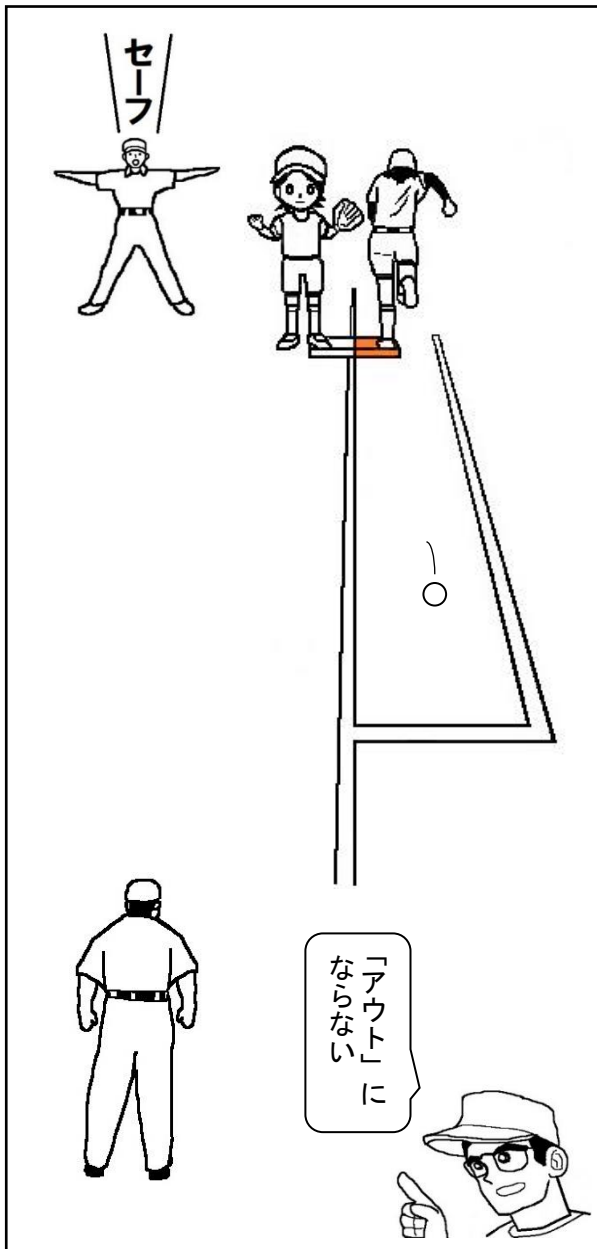
そのとき
バッターランナーは



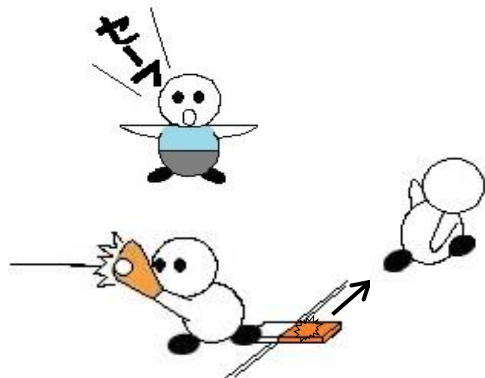
はし
走り始めた
あと
後は――







はしぬ 走り抜けていいのにアウト



はしぬ走り抜けて
良かったですね

う打ったときに
いちいち
1塁ベースは

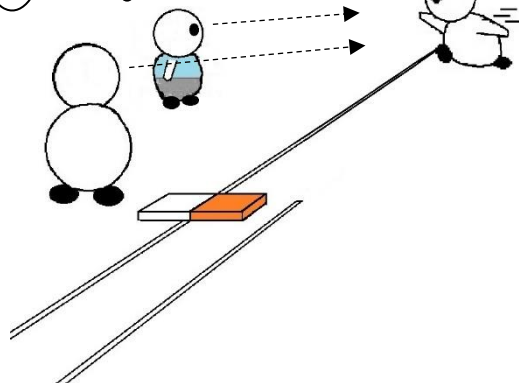


2塁に
いるい
行こうとした

2塁へ行く
フリをして
おどろかさう

ほんとうに
本当に2塁へ行く
ときはこの走り方で
OKです

でもその後
に2塁へ行く
動きをすると



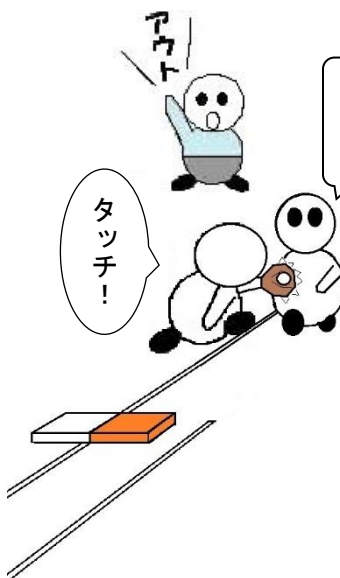
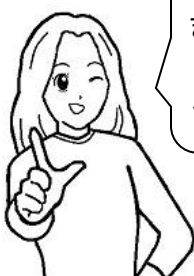
アウト

えっ？

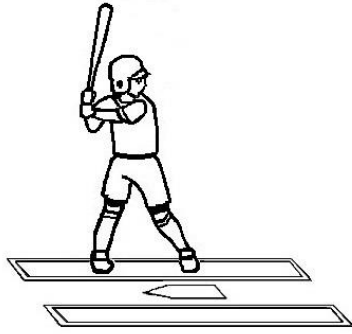
タッチを
されると

タッチ！

これは
しっかり覚えて
試合をしましょう



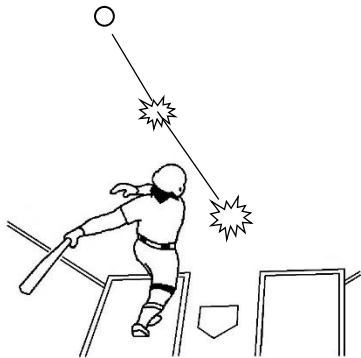
ゴロのときの動き方の例 アウトのとき



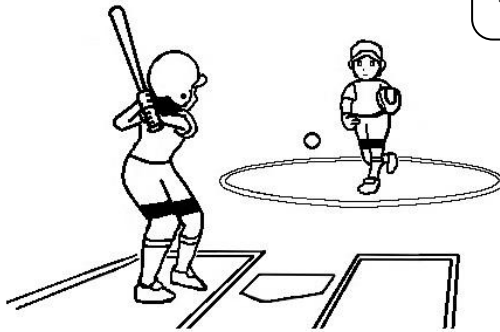
バッターボックス
のなかに立って

アウトのときから
見てみよう

それでは
ゴロのときの
動き方の例を



打った後は
すぐに

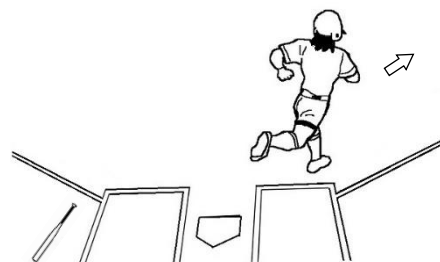


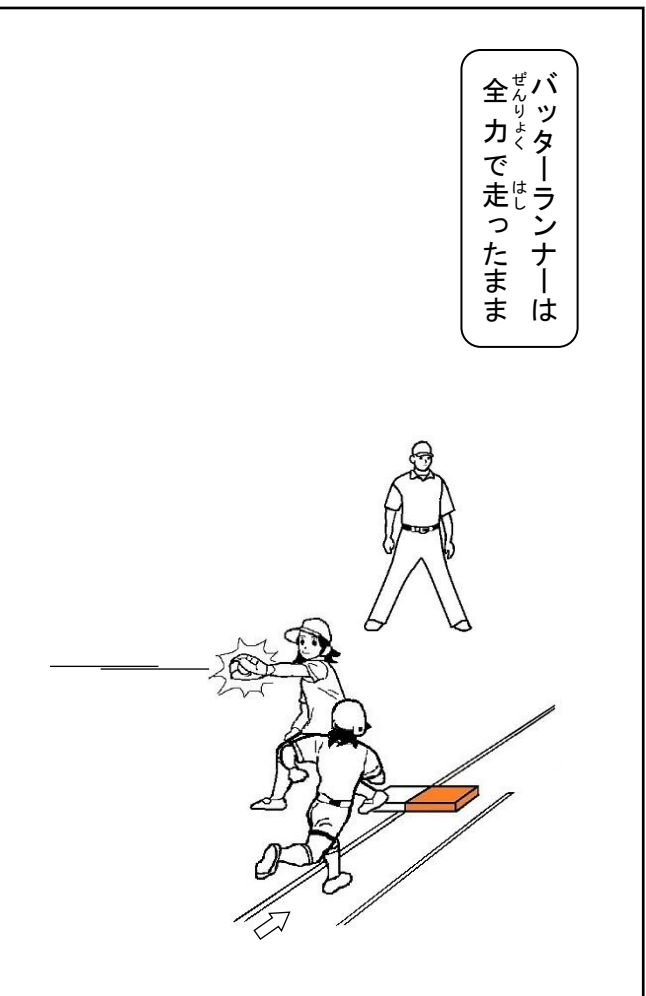
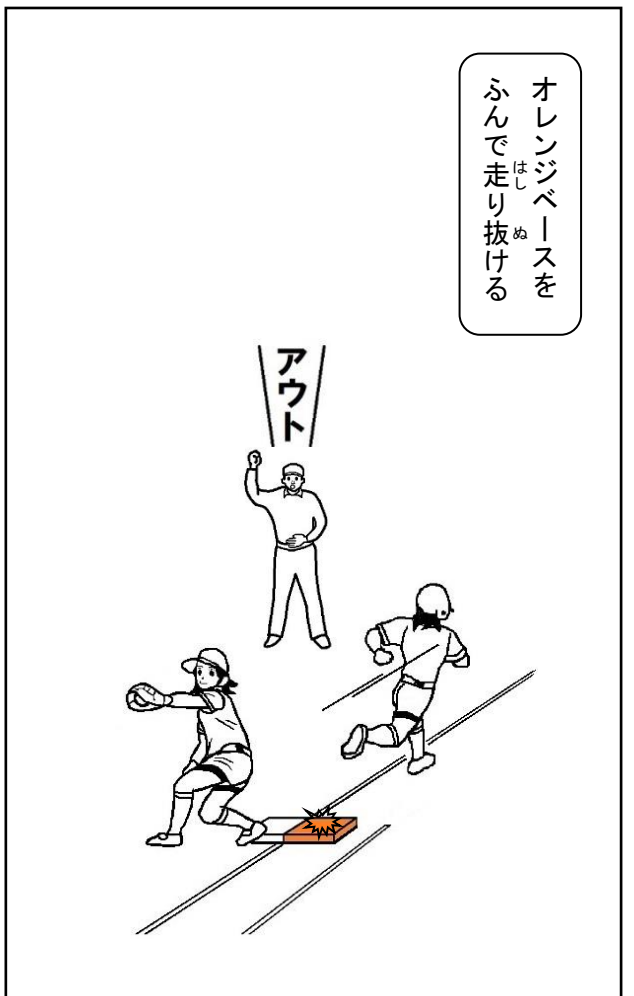
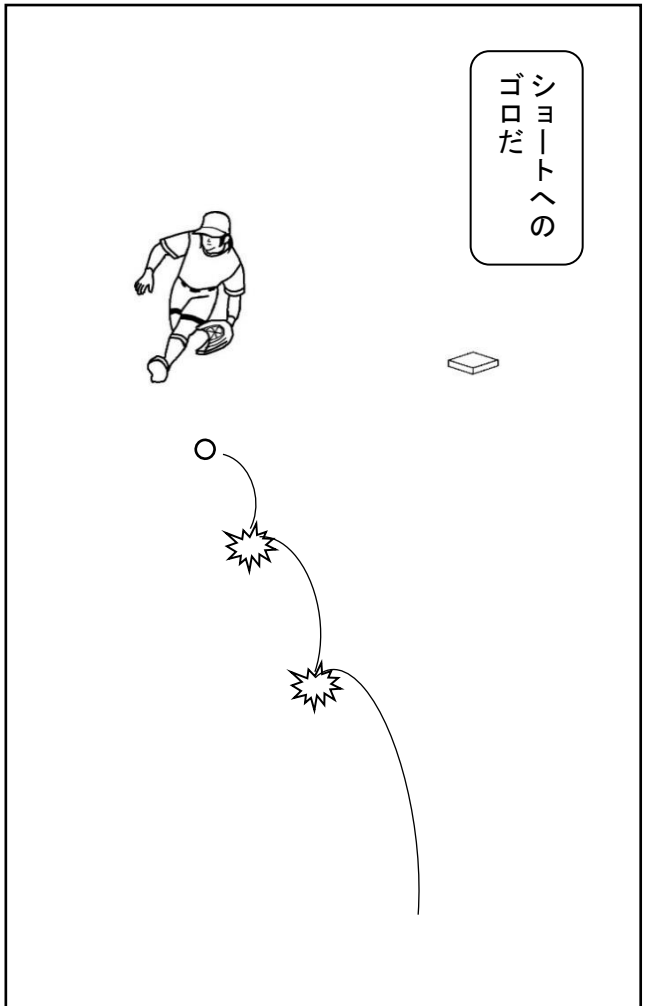
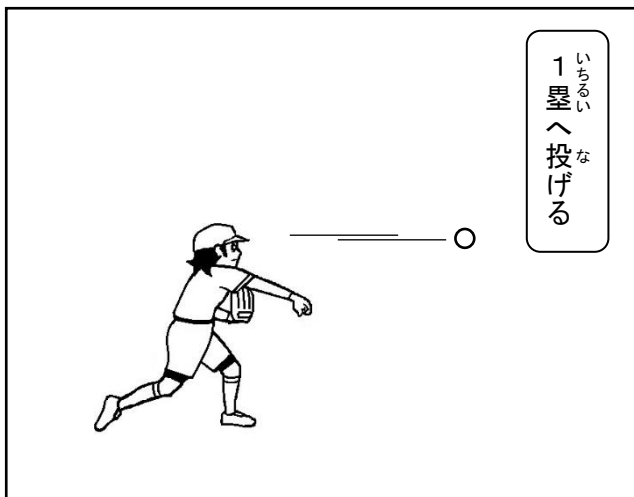
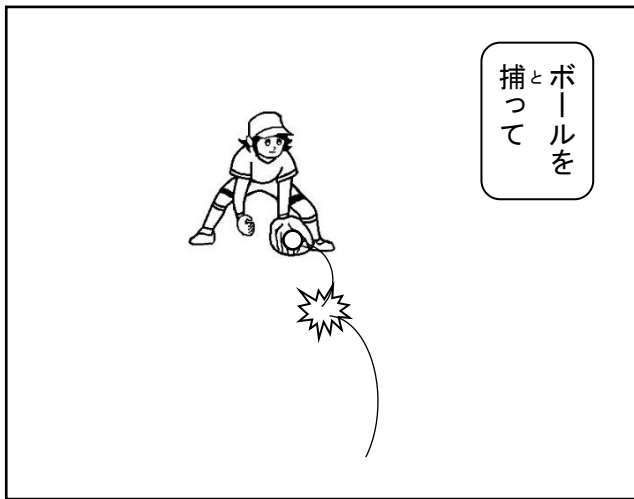
ピッチャーの
投げたボールを

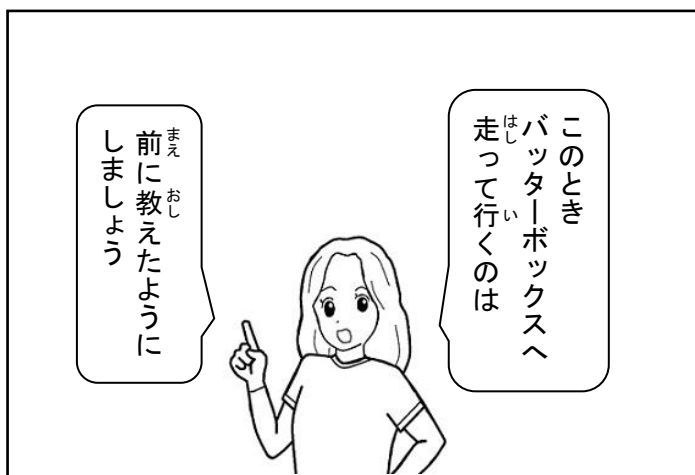
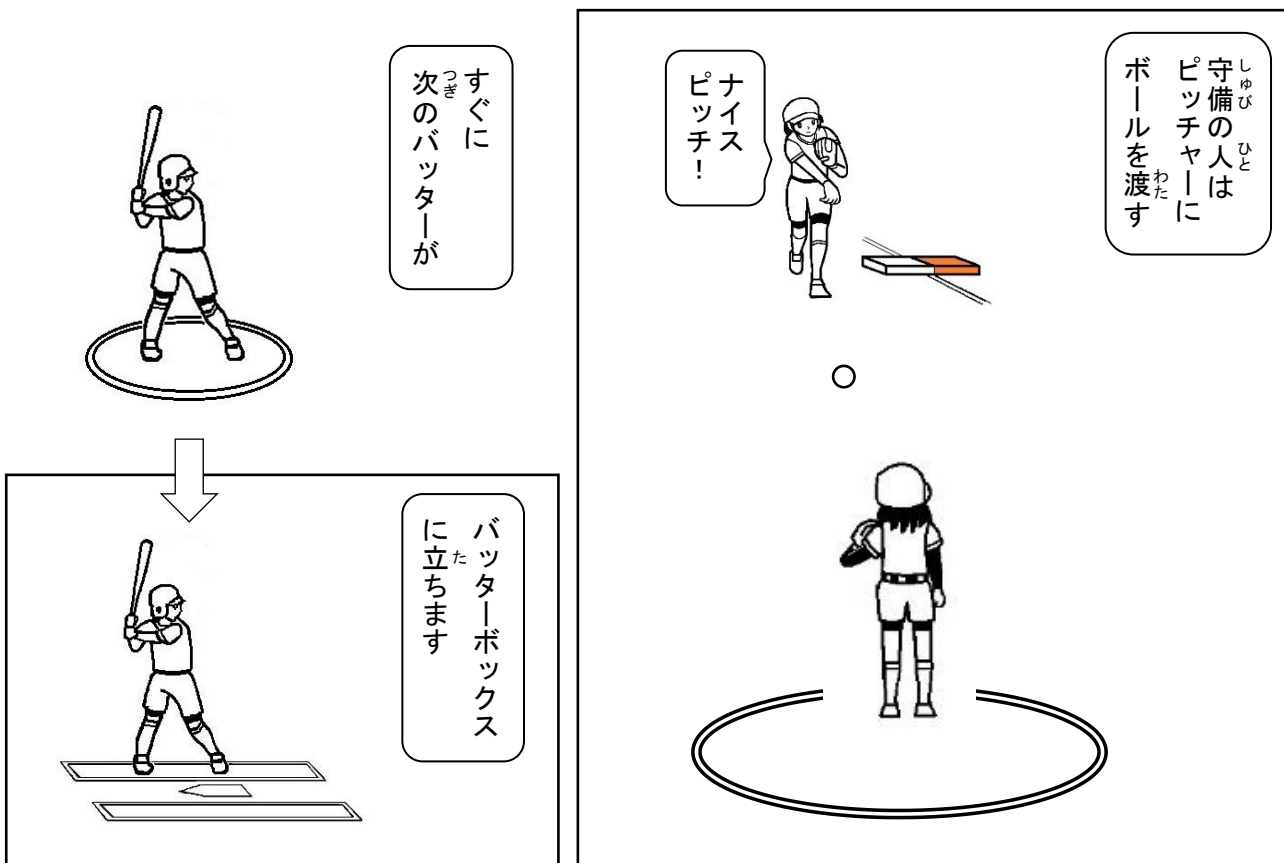
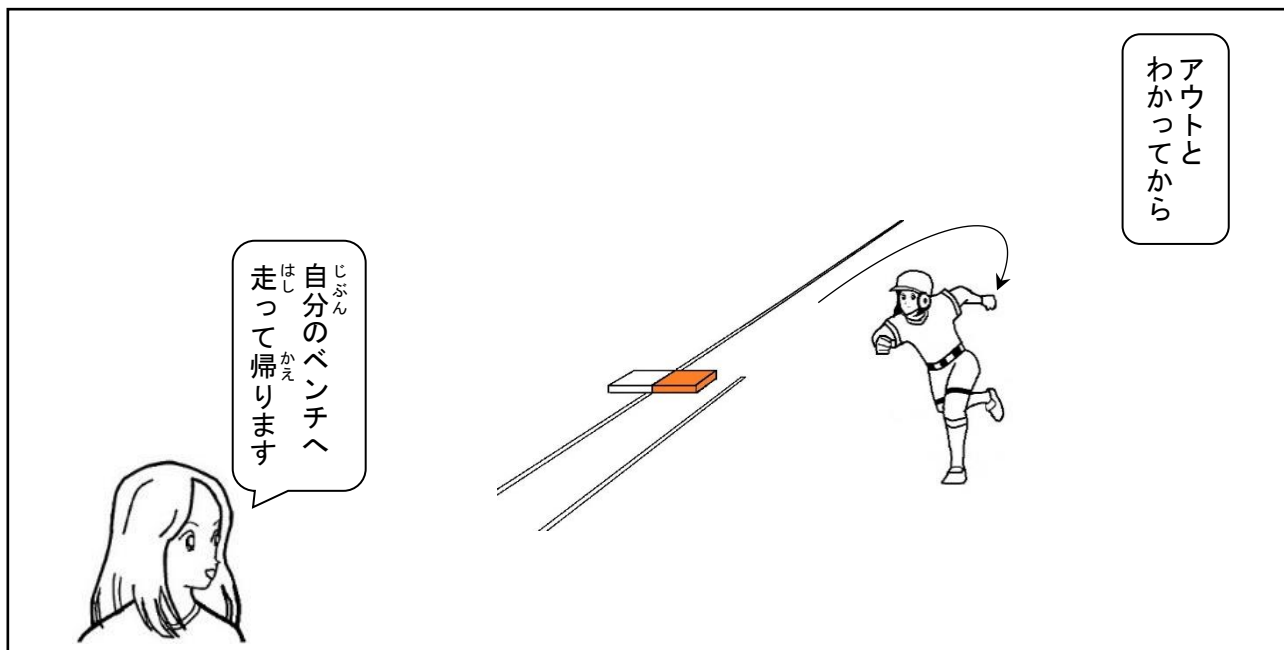
これは
絶対にしますね



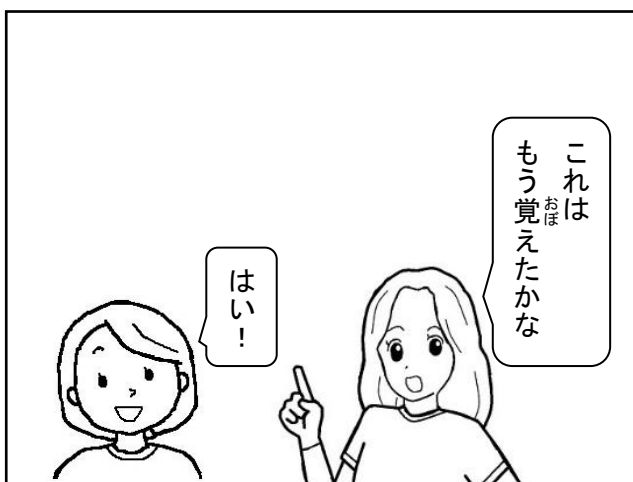
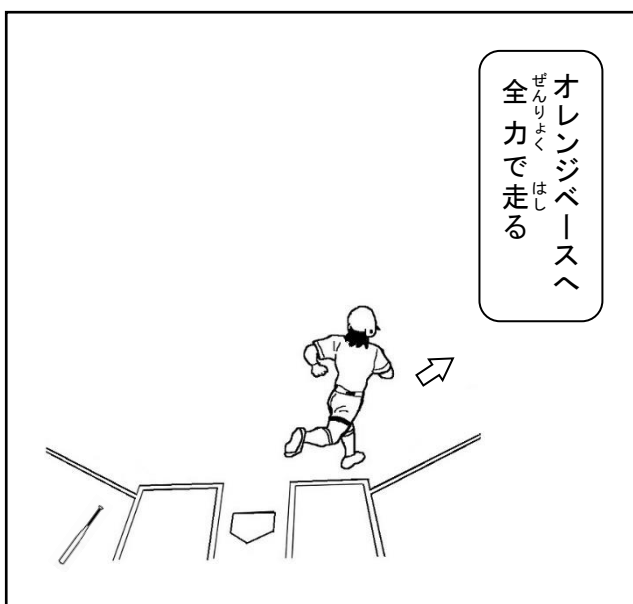
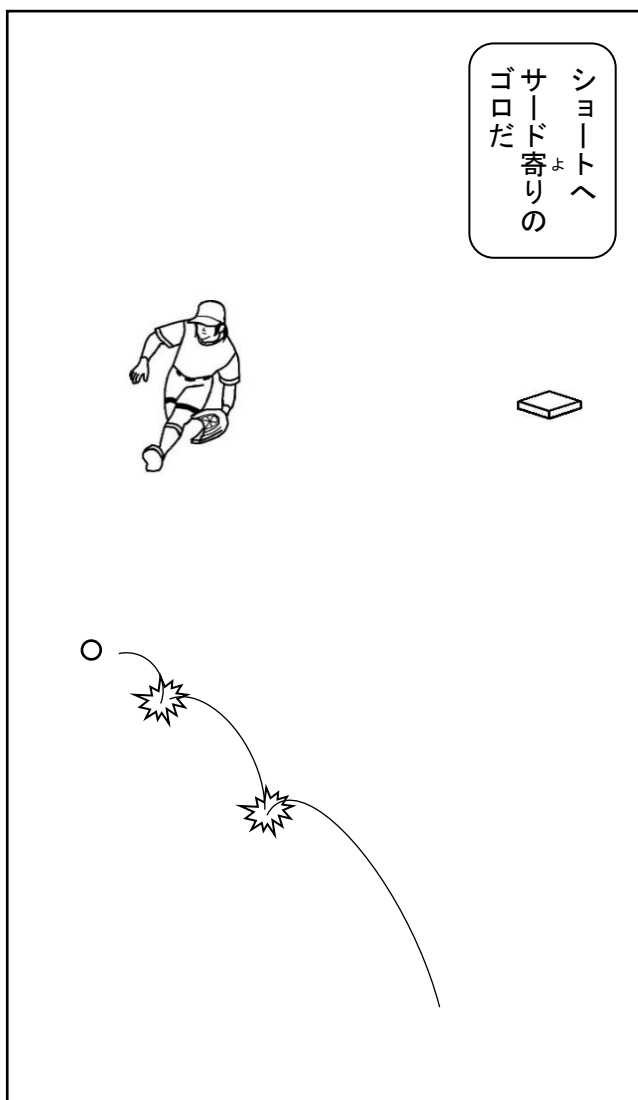
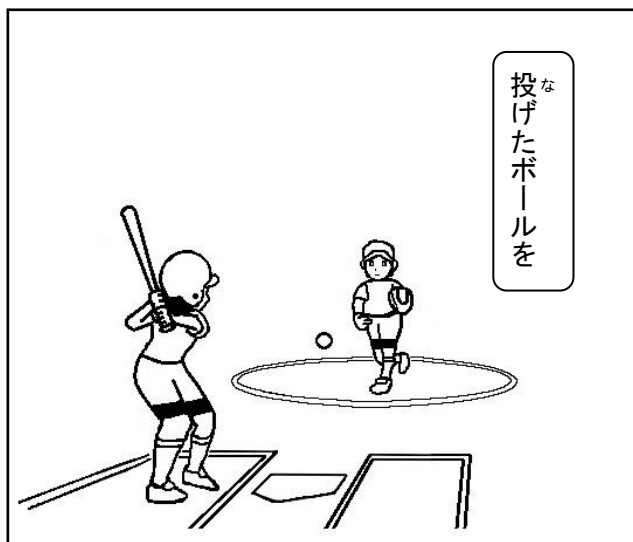
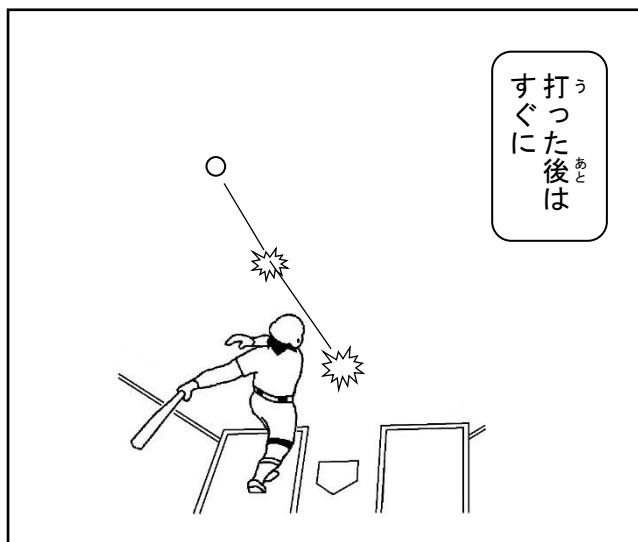
オレンジベースへ
全力で走る

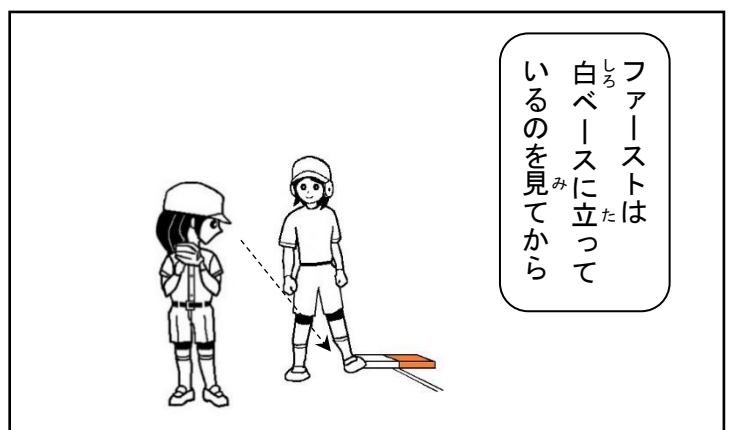
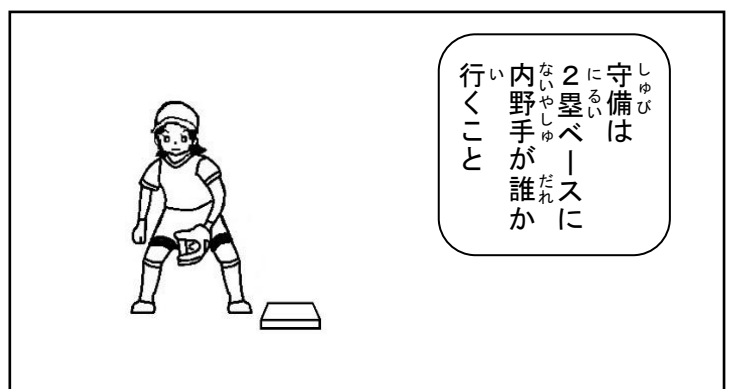
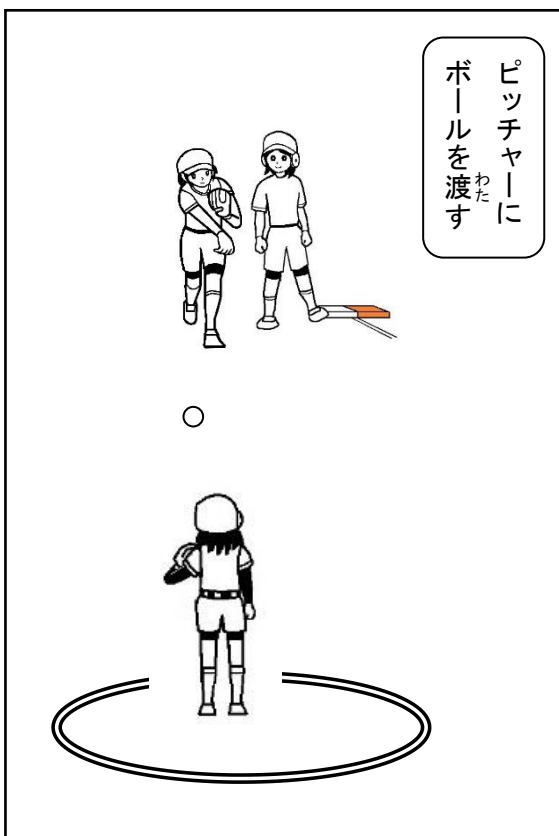
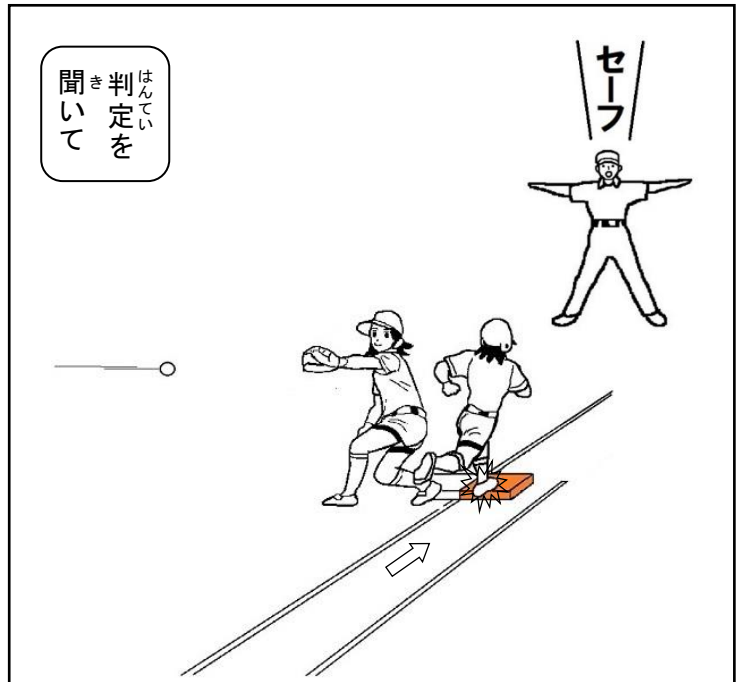
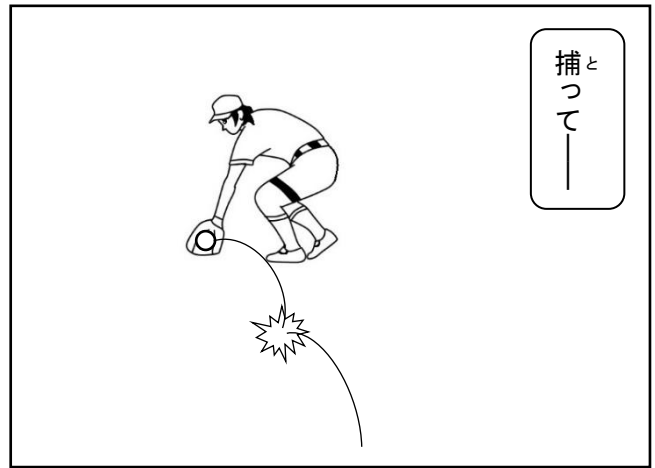
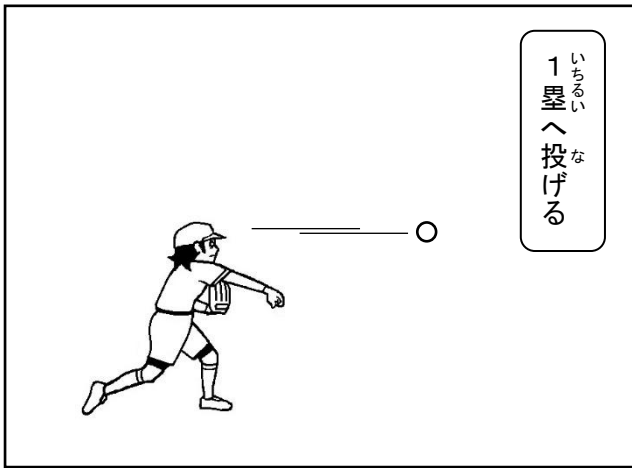


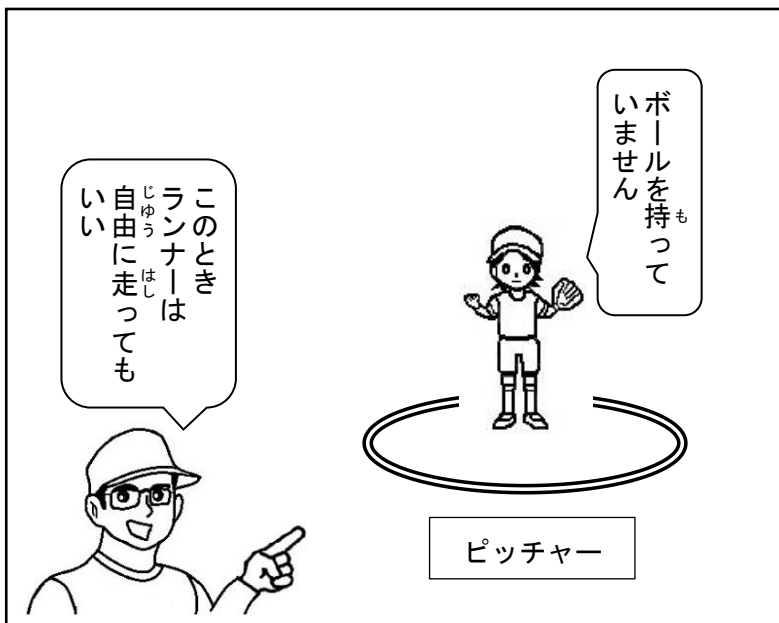
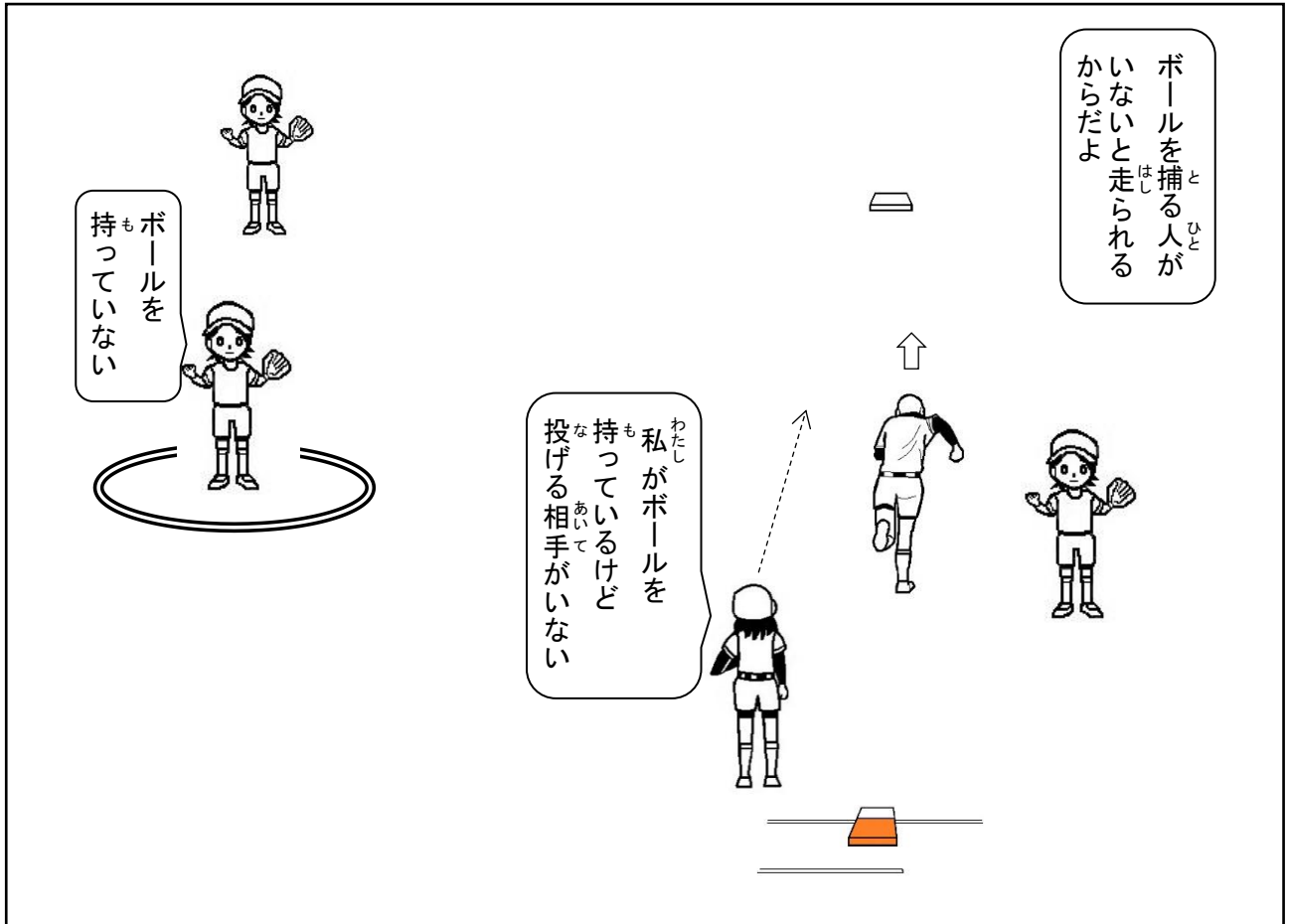




いちるい うご かた れい
1 塁がセーフのときの動き方の例

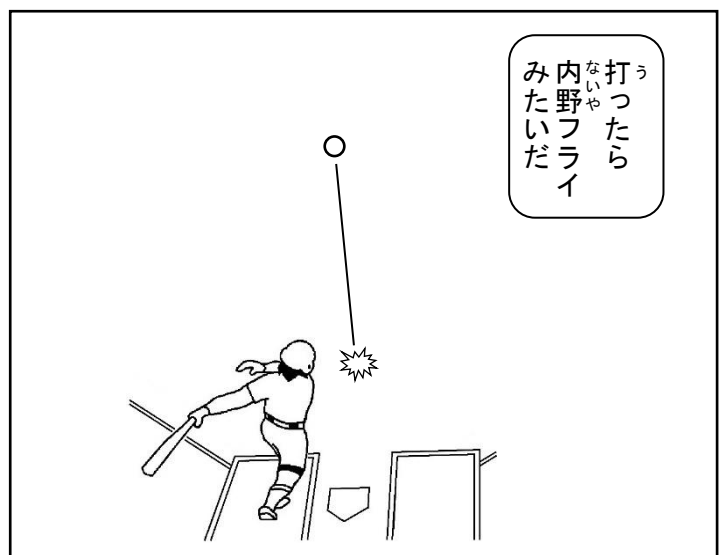
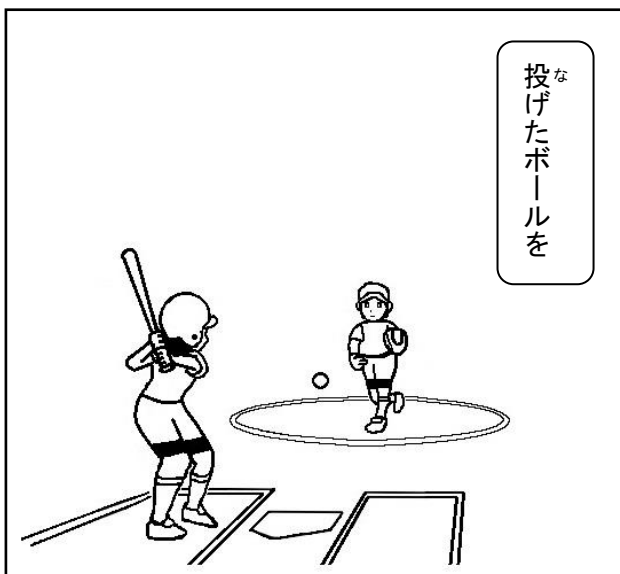








エラーのとき気をつけること



シュートへの
フライのようだ

オーライ!
まかせて

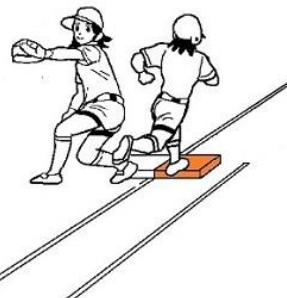
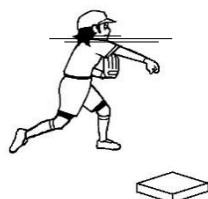
捕ることができないで
ボールが地面に着いた
ときは――

あっ!

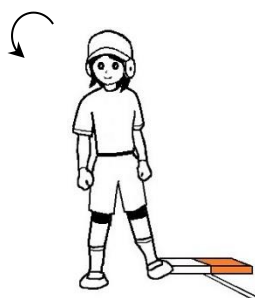
ゴロと同じ
ルールになる

だから
アウトに
なっていない

フライの
時間があるので
セーフのときが多い
おお

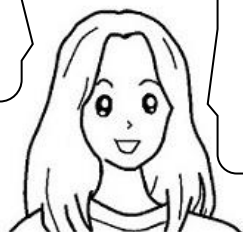


そして
ランナーになる
ことができる



こういうのを
「エラー」といいますね

しゅび
守備の人は
こういうときに



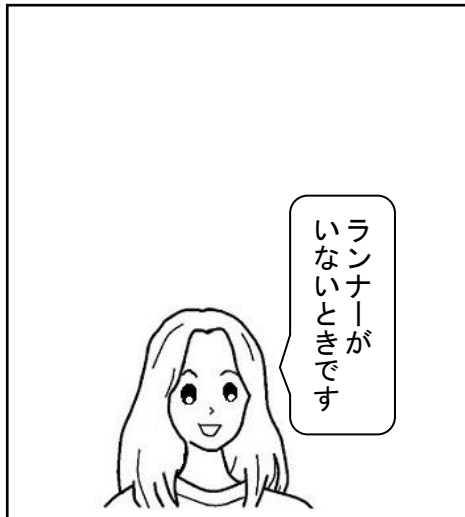
あわてて
投げると

やばい...

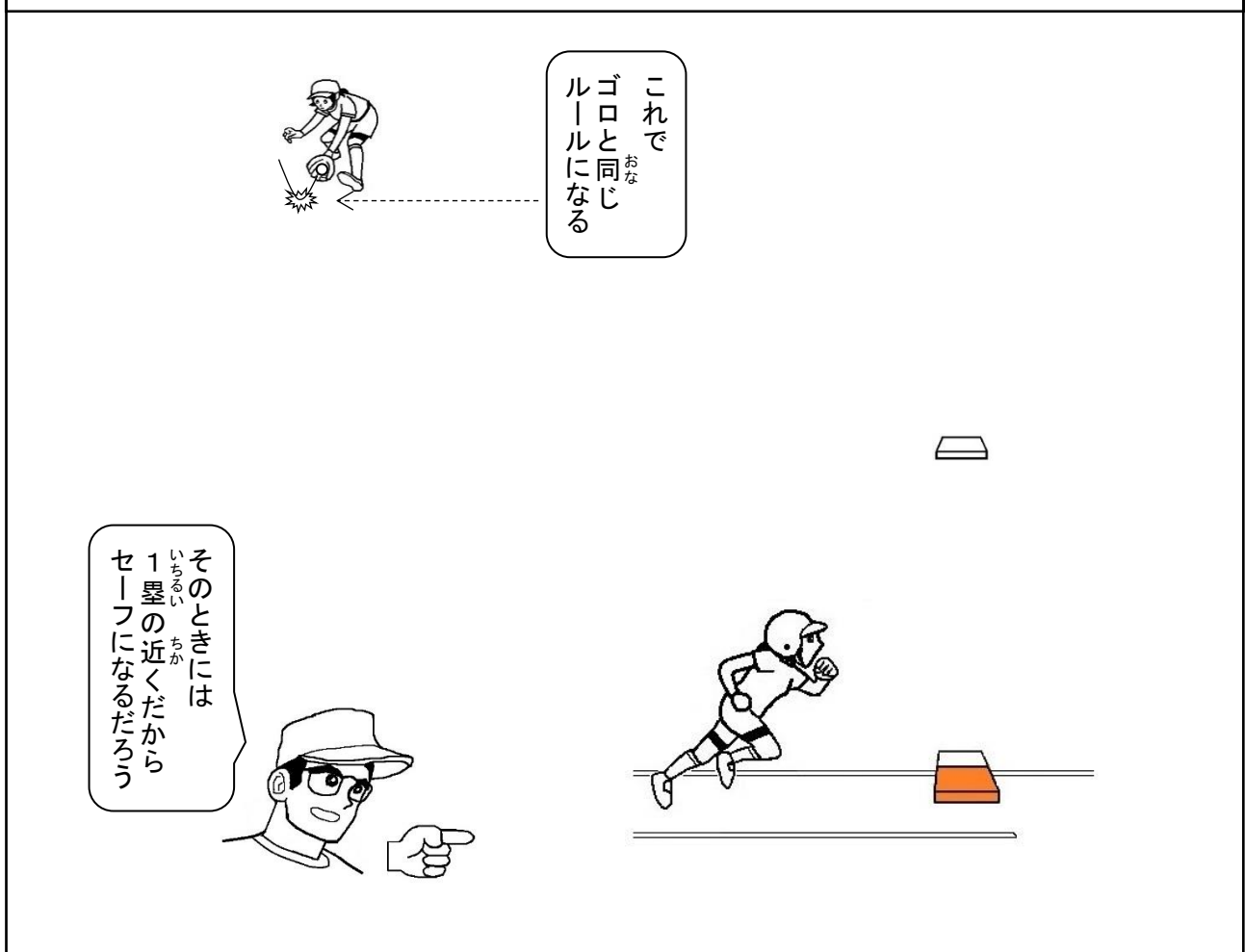
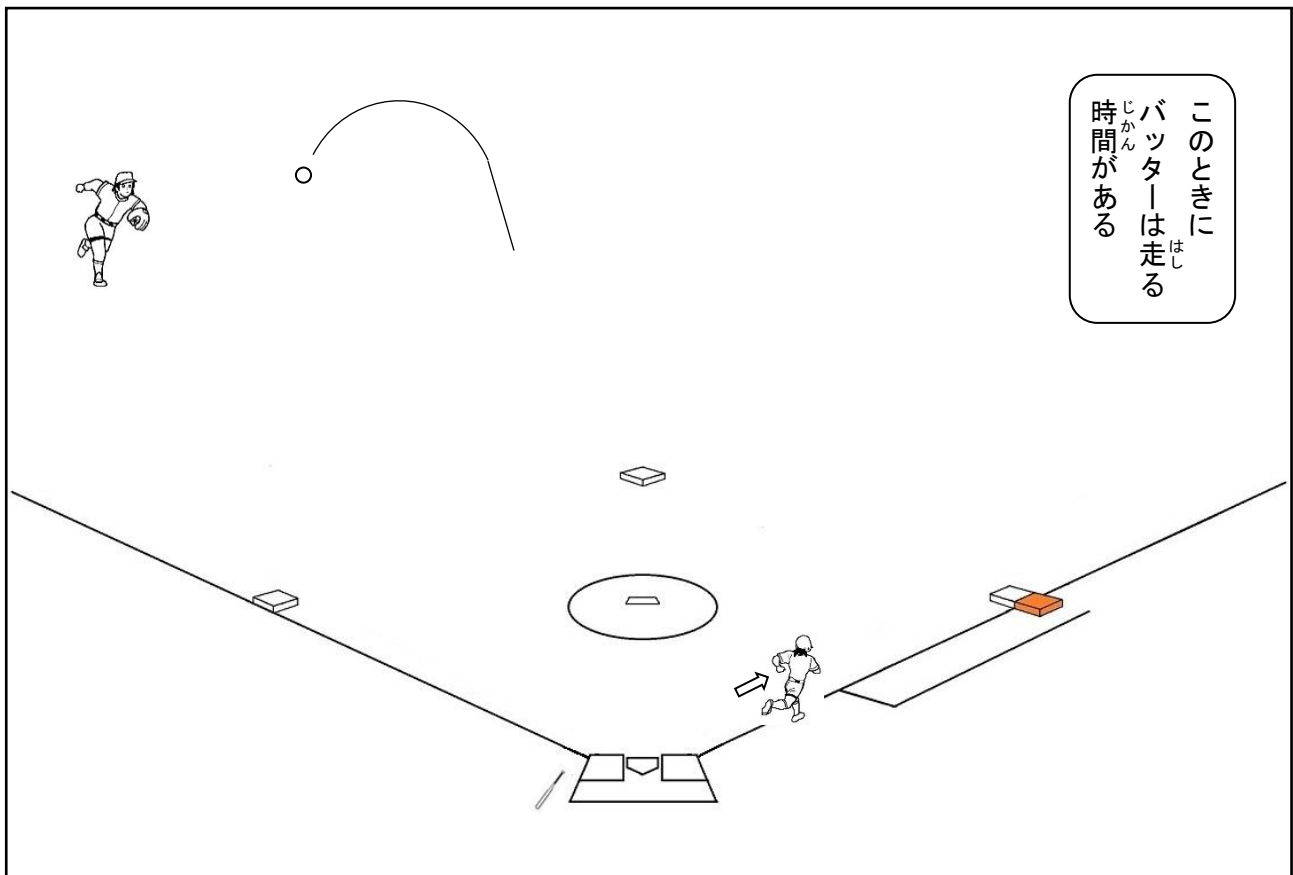


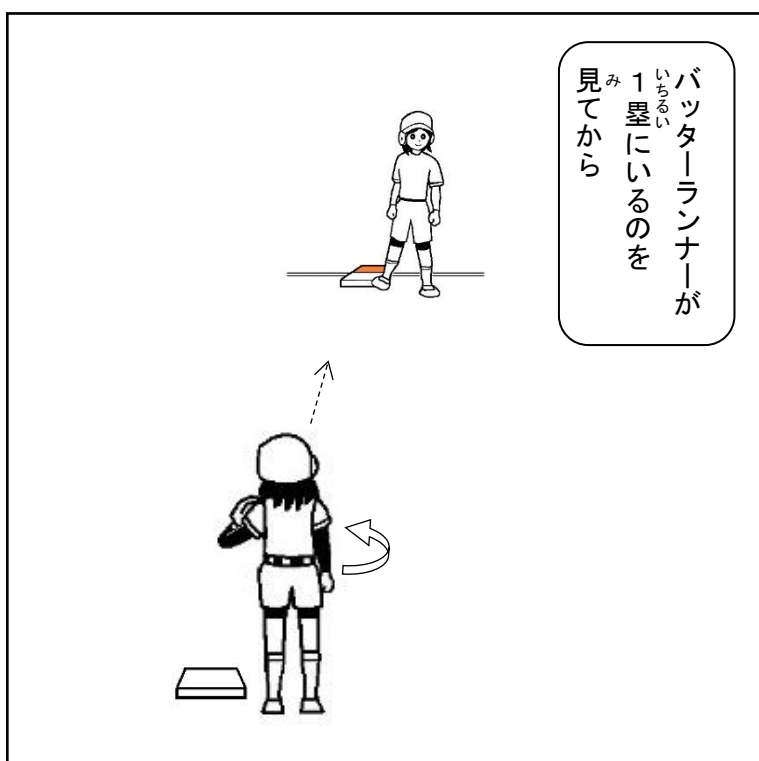
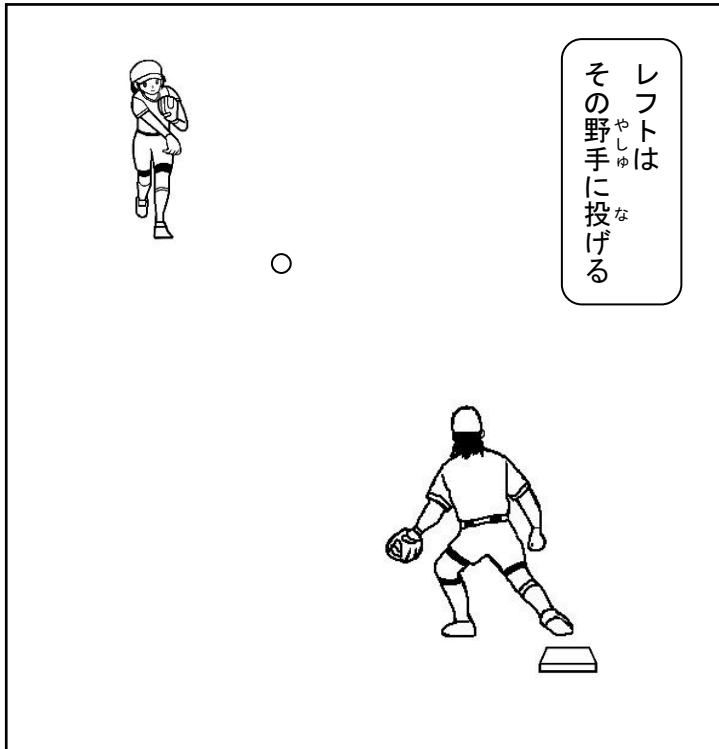
もっと
大変なことに
なってしまう



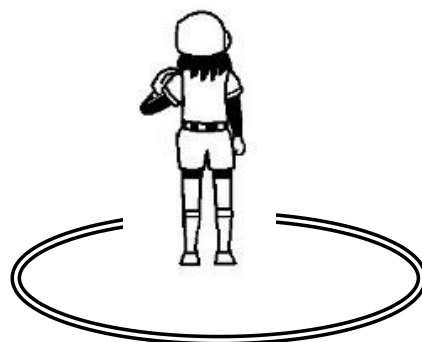


ヒット（レフト^{まえ}前ヒット）で野手がすることの例^{れい}

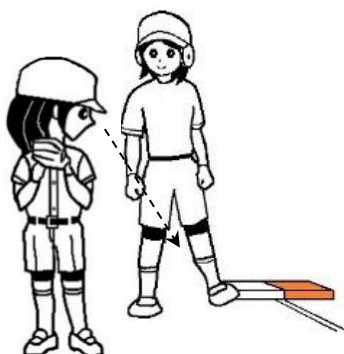




ピッチャーに
わた
ボールを渡そう



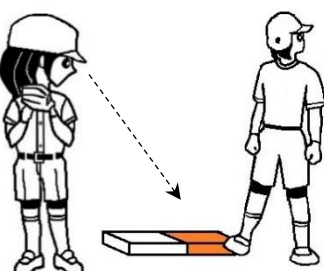
あいだ
その間にファーストは
しろ
ベースに立っ
た
いるのを見ましよう



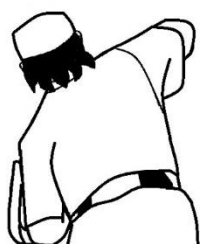
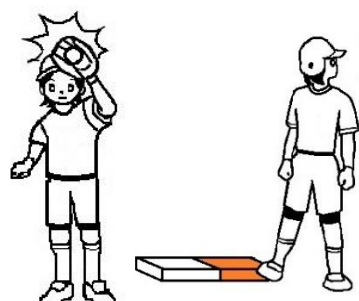
オレンジベースに
立っ
た
ていたら
どうするの？



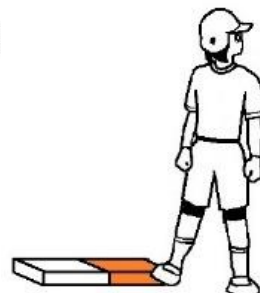
そのときは



ピッチャーから
ボールをもらって

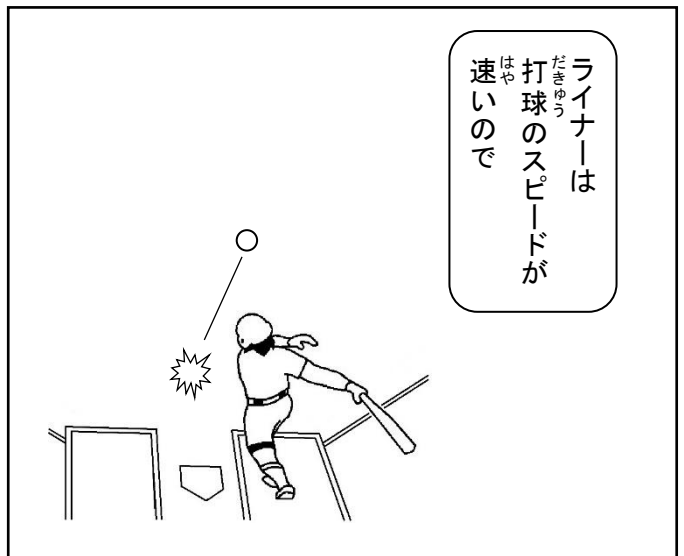


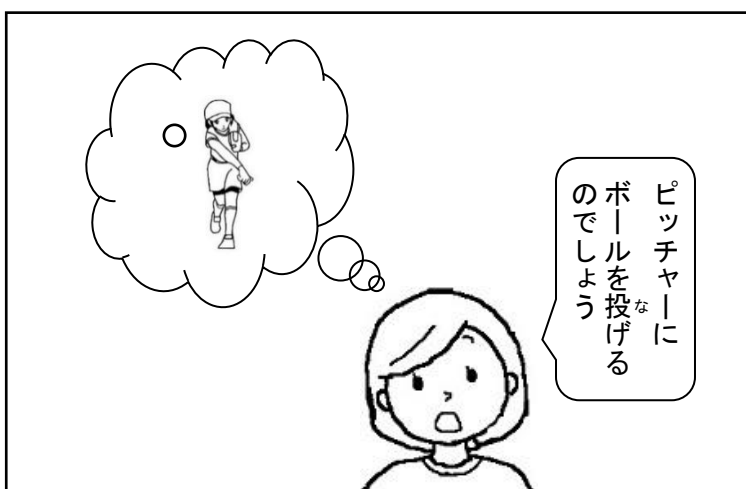
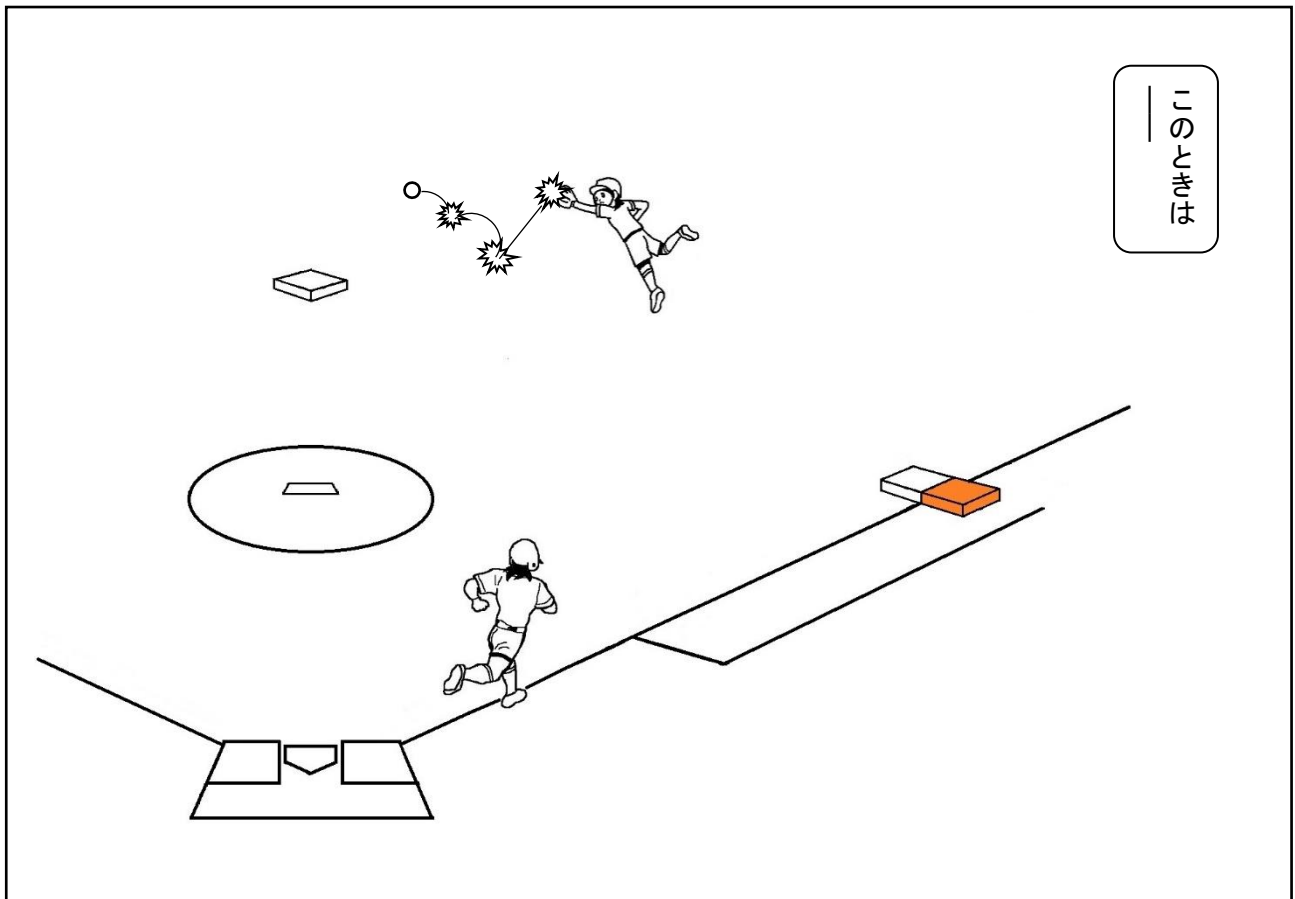
ピッチャー
ボール！



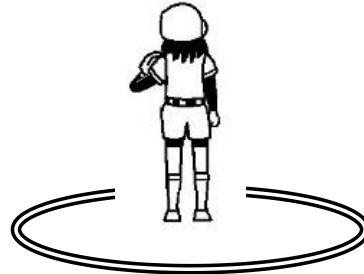


ヒットで野手がすることの例2





このときだと
ひろい位置から
なげける距離が長
なっている



ながくなるほど
ほうとうかくりつ
暴投の確率が
たかくなります

バッターランナーを
にるい
2塁へ行かさない
ことをかんがえます

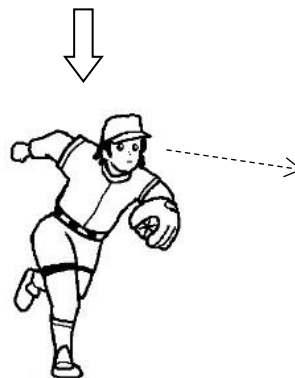


いそ
急いで投げる
ひつよう
必要がなくて

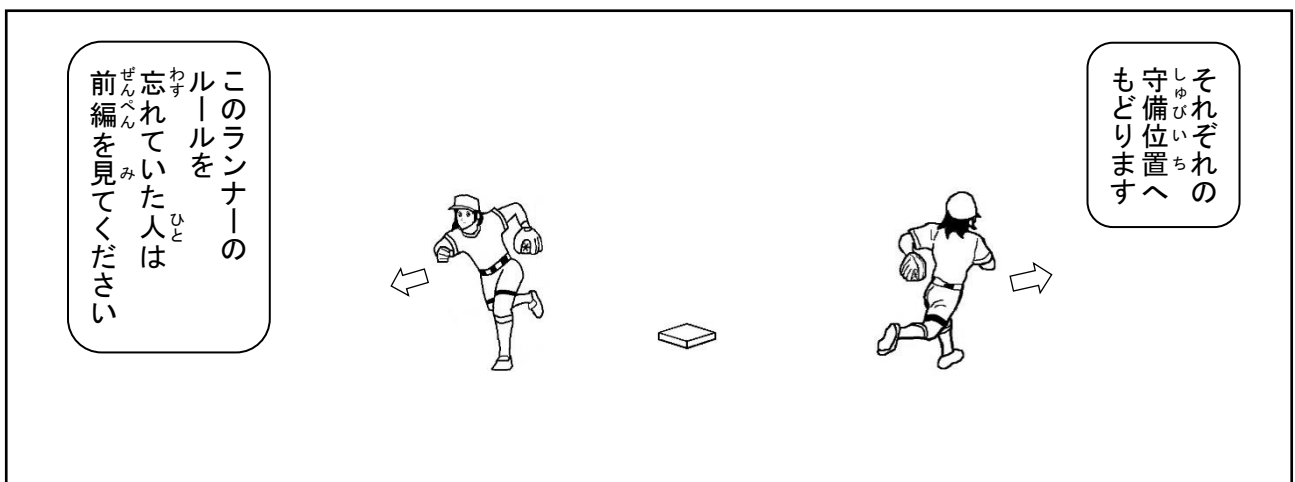
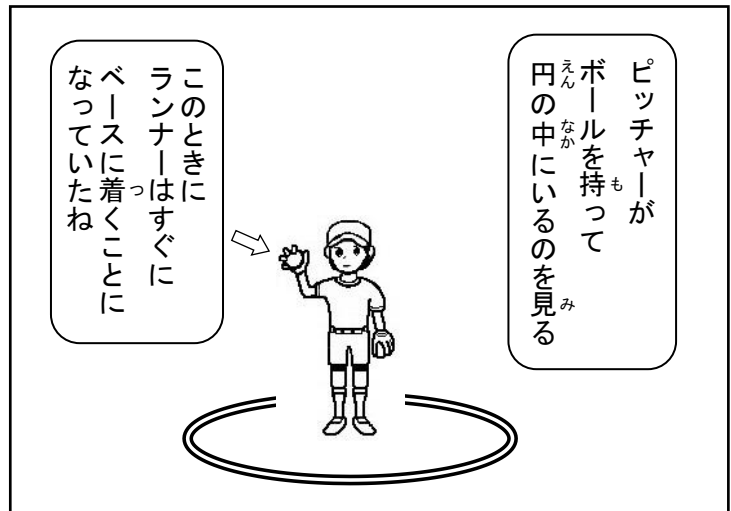
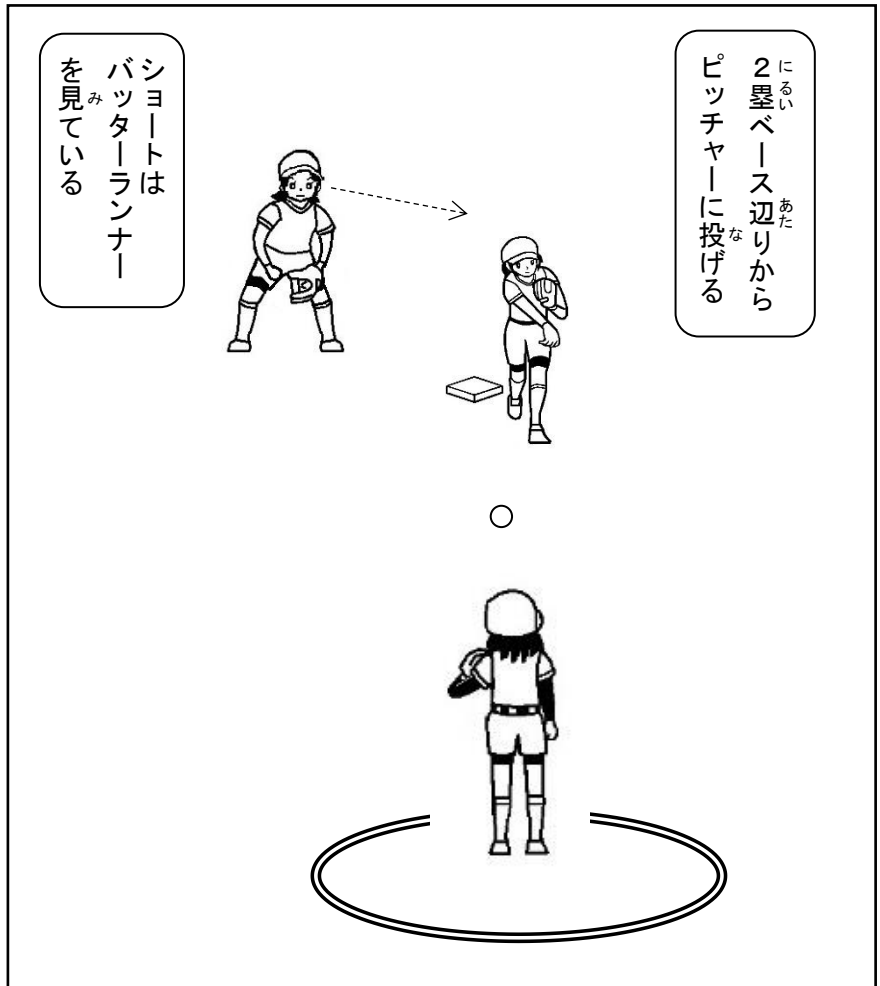
かくじつ
確実にボールを
ピッチャーにわたす
ことなので



バッターランナーを
みながら



ボールをもつまま
ピッチャーのほうへ
はし
走って行って

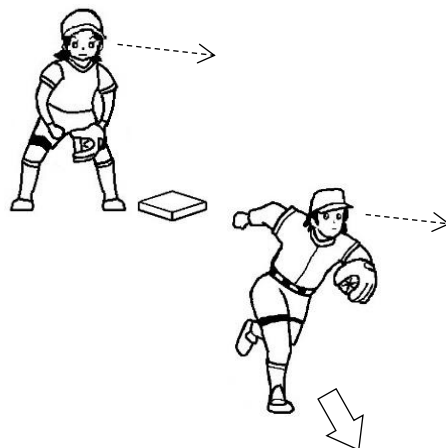


やしゅ
野手がすることの例3

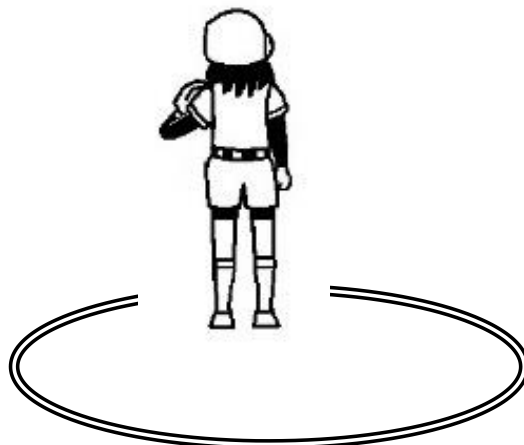
ここでもうひとつ
私のオススめを
紹介しておこう

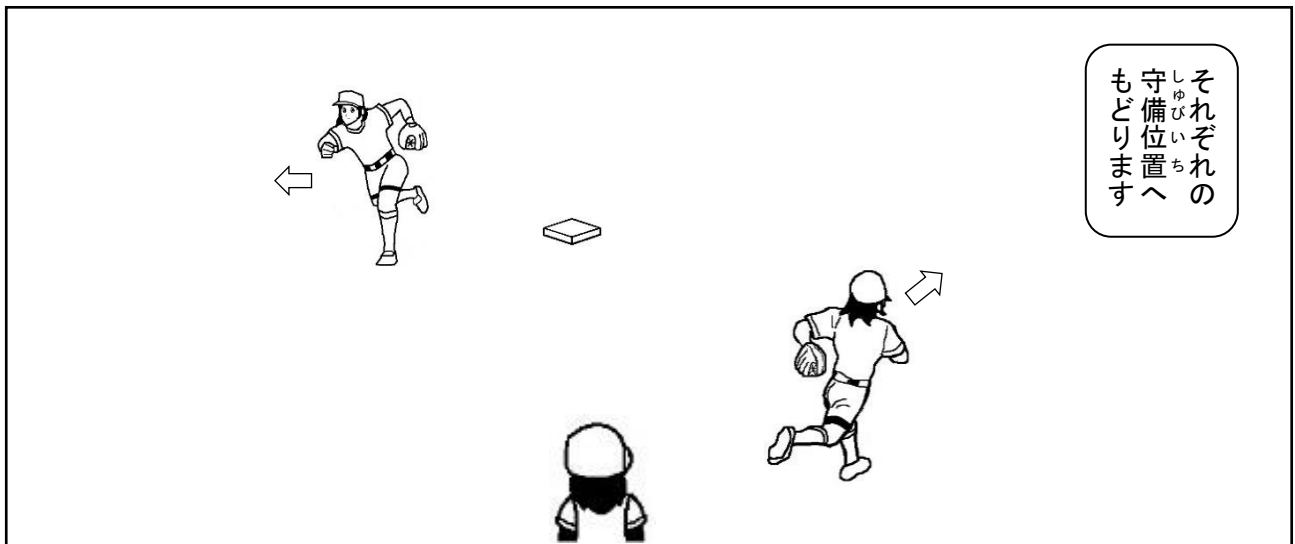
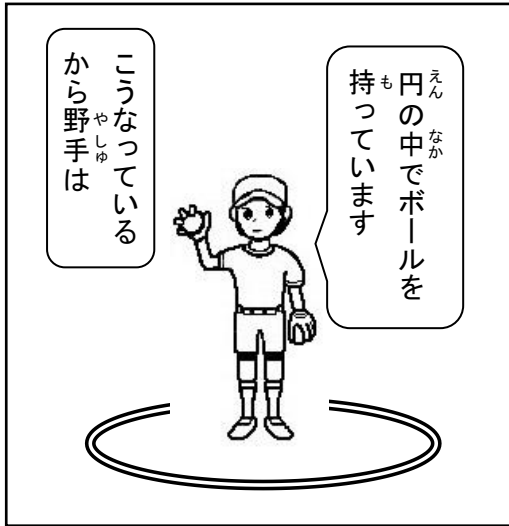


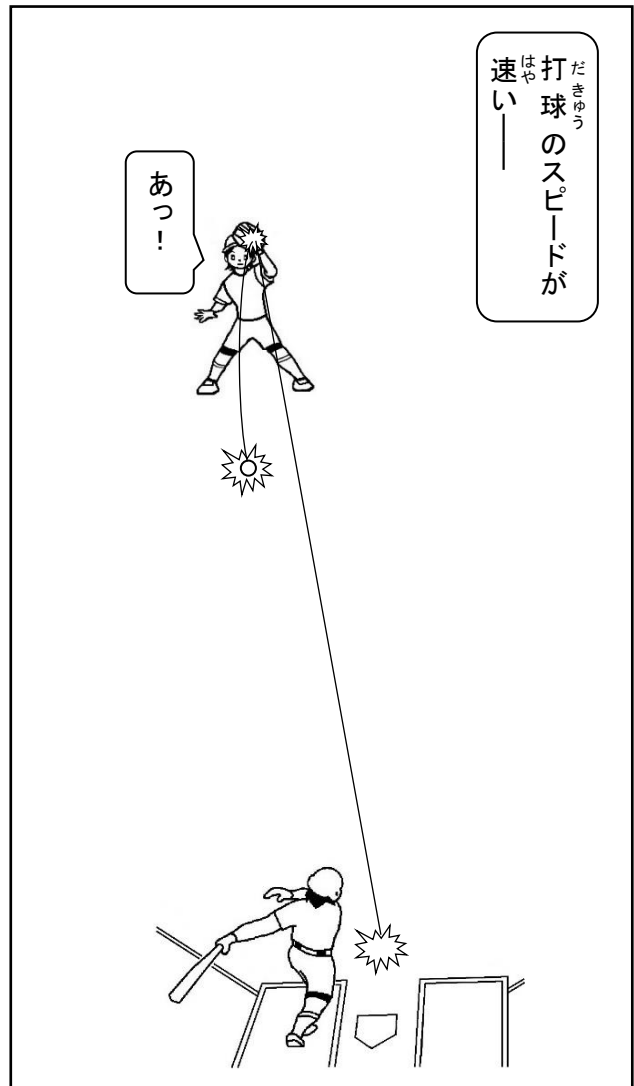
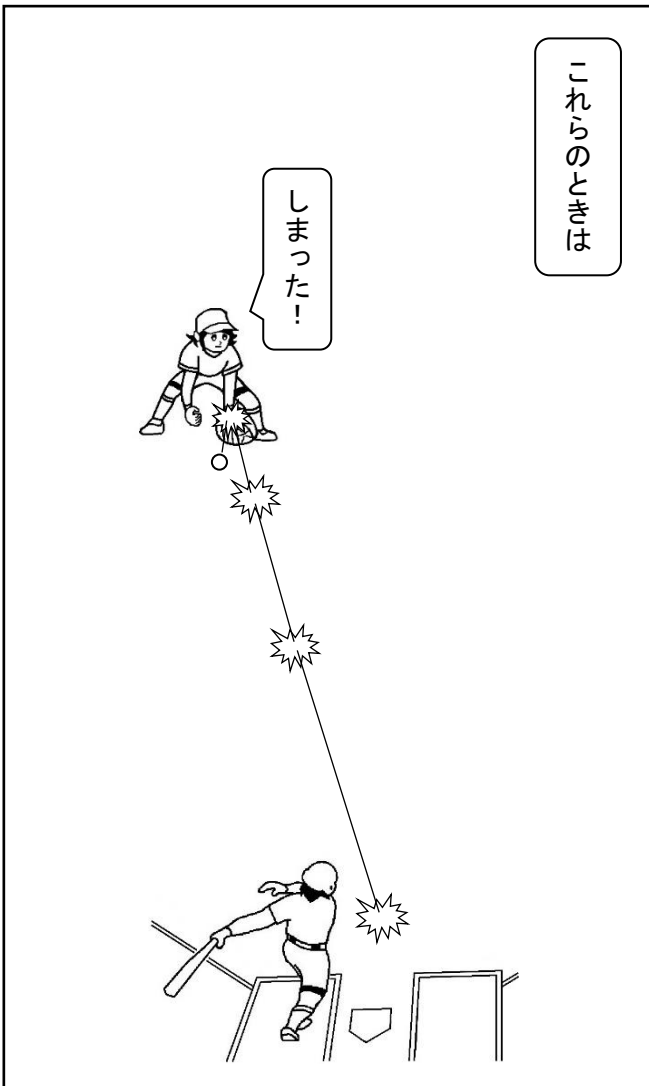
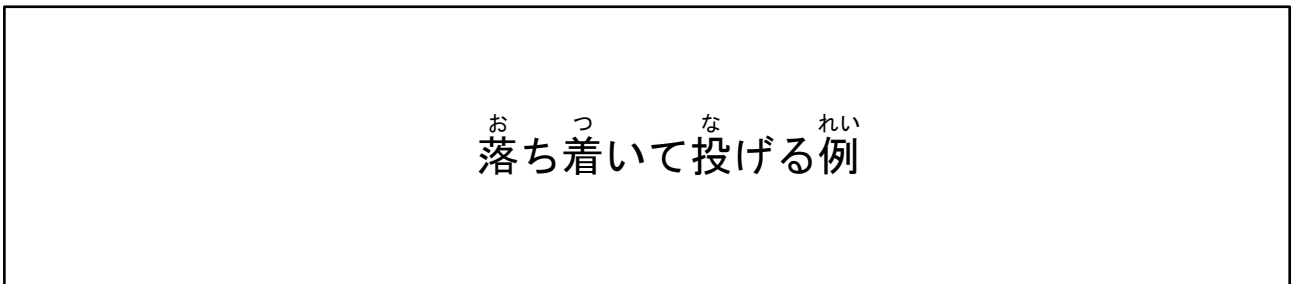
このときは
ショートが
2塁ベースに
いること

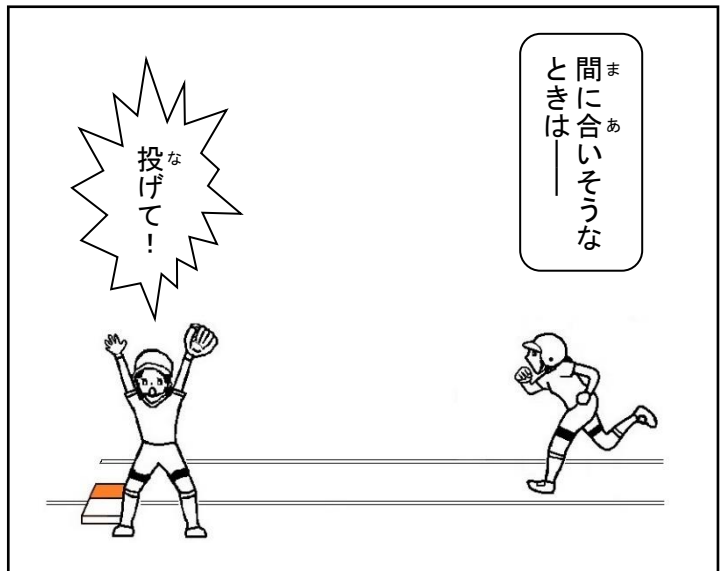
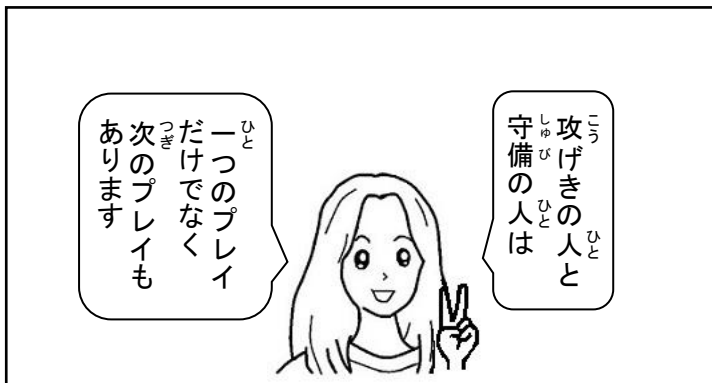
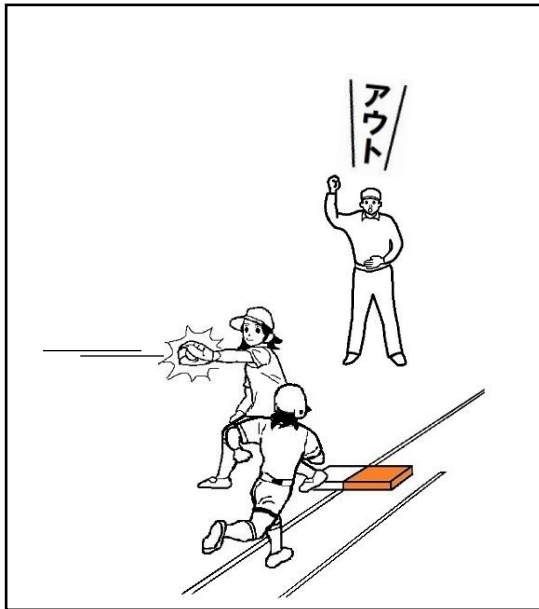


投げないで
ボールを持っただまま
ピッチャーの所へ
走って行って



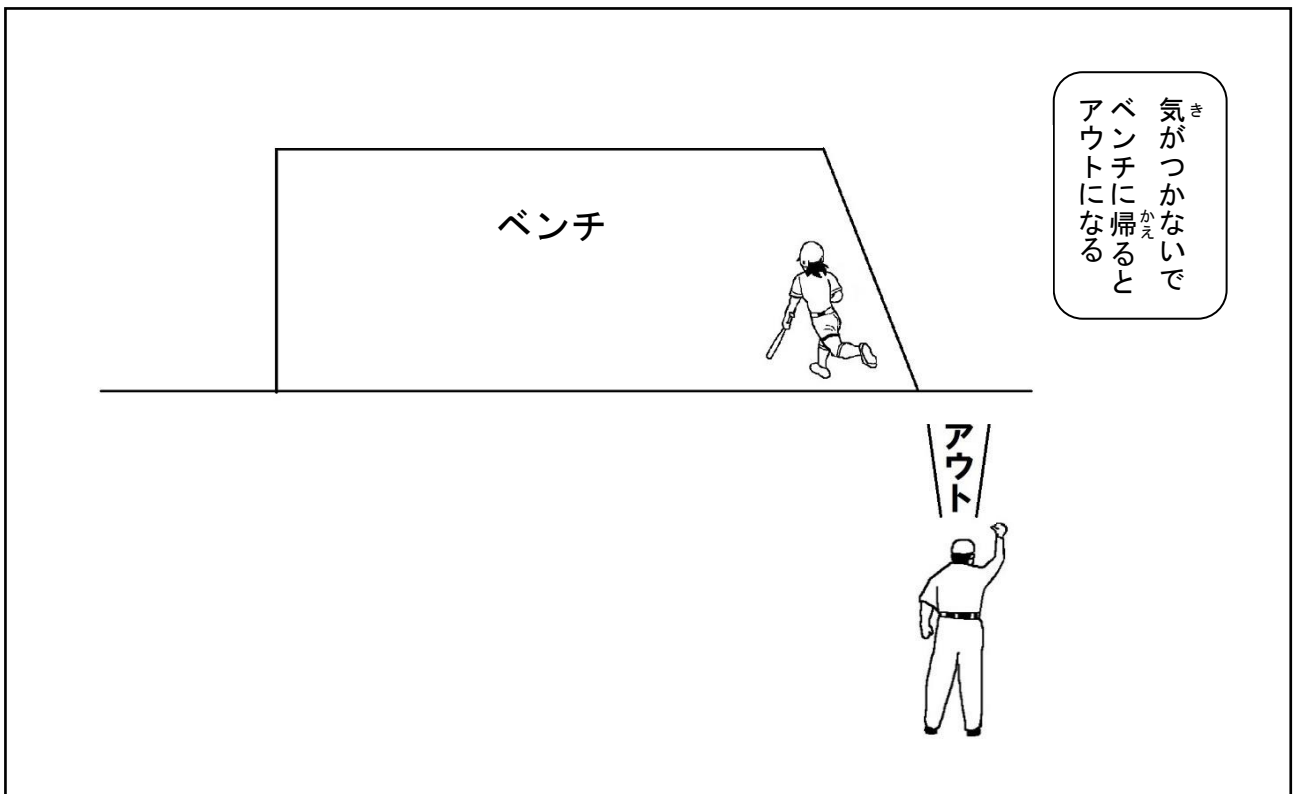
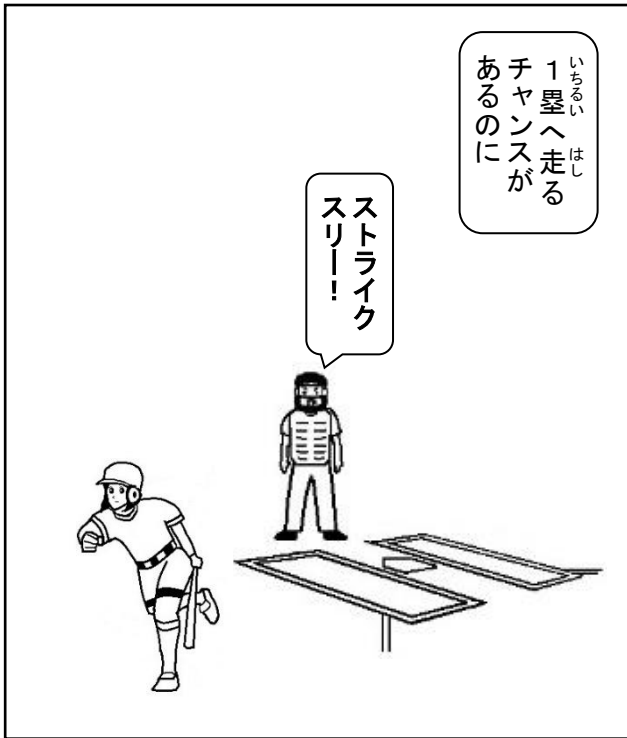








5. 「振り逃げ」のとき



ランナーコーチが
おし
教えるとか



どうすれば
いいの？

後ろだから
みえ
見えないね



このときも
ほか
他のひと
の人が
声で
おし
教えるんだ



知っている
ことです

そのためには
ぜんいん
全員が
振り逃げの
ルールを

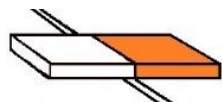


ベンチにいる
ひと
人たちも

こえ
声を出して
おし
教えましょう



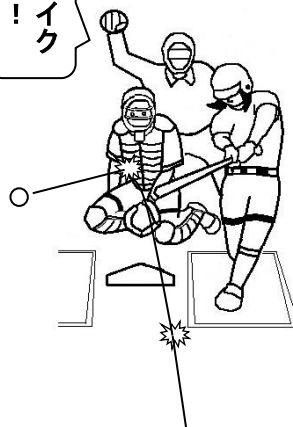
いちるい
1 塁ベース（ダブルベース）の特別な使い方



ダブルベースの
特別な使い方
を
おし
教えておこう



ストライク
スリー!



振り逃げのときに
ボールの位置での



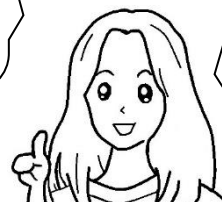
ふた
二つのケースを
み
見てみよう

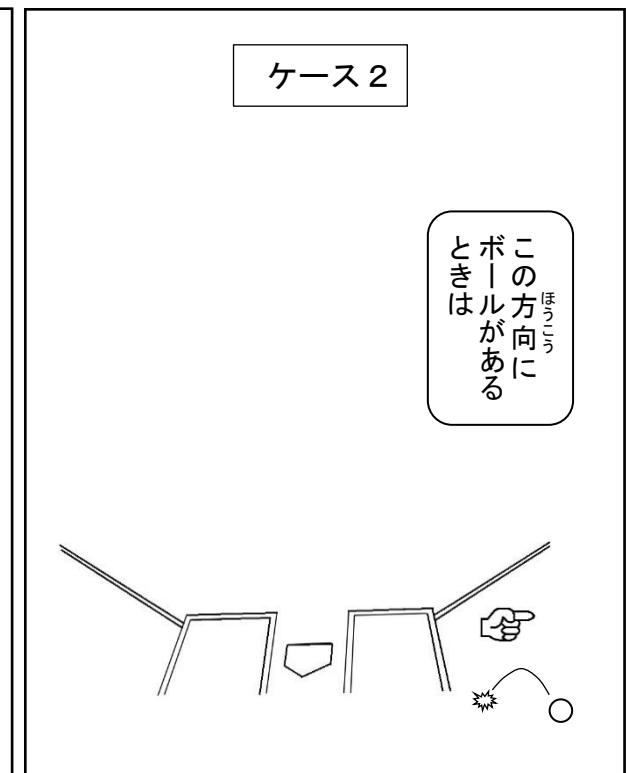
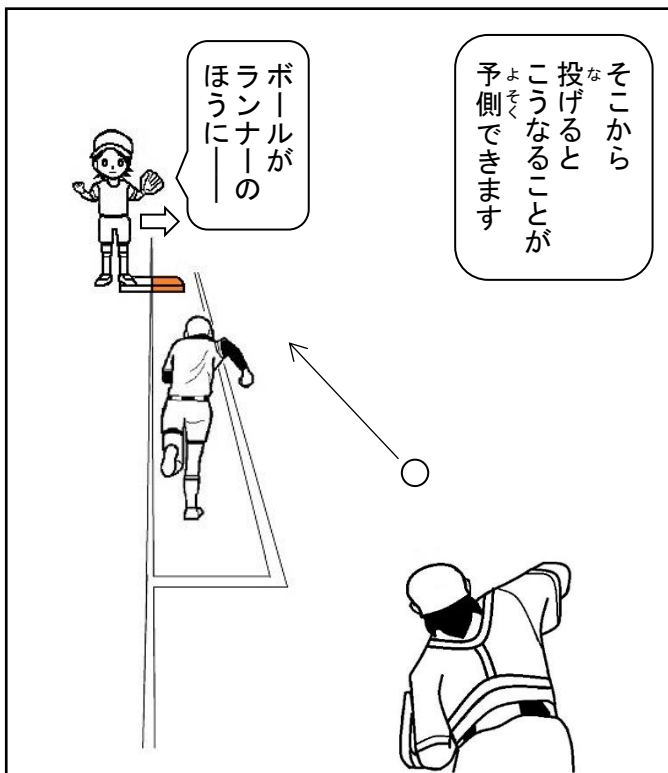
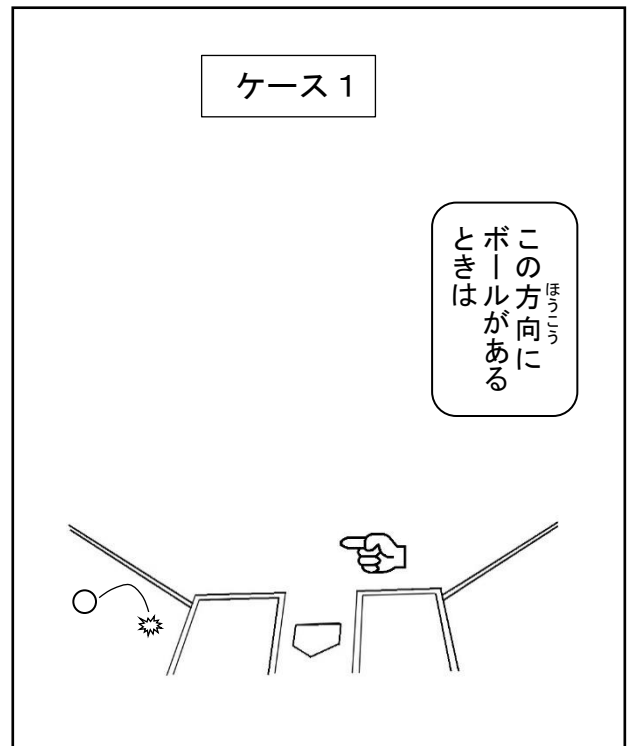
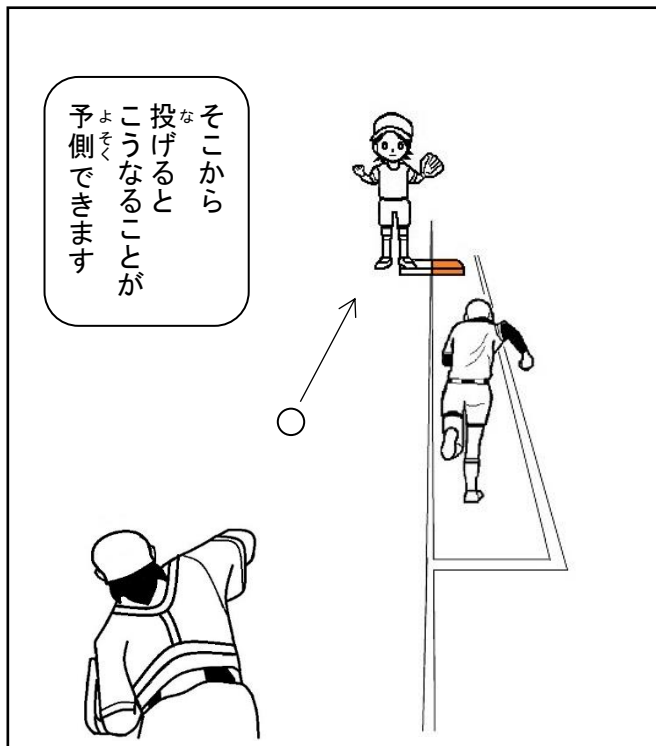
それではボールが
ころ
転がった方向で

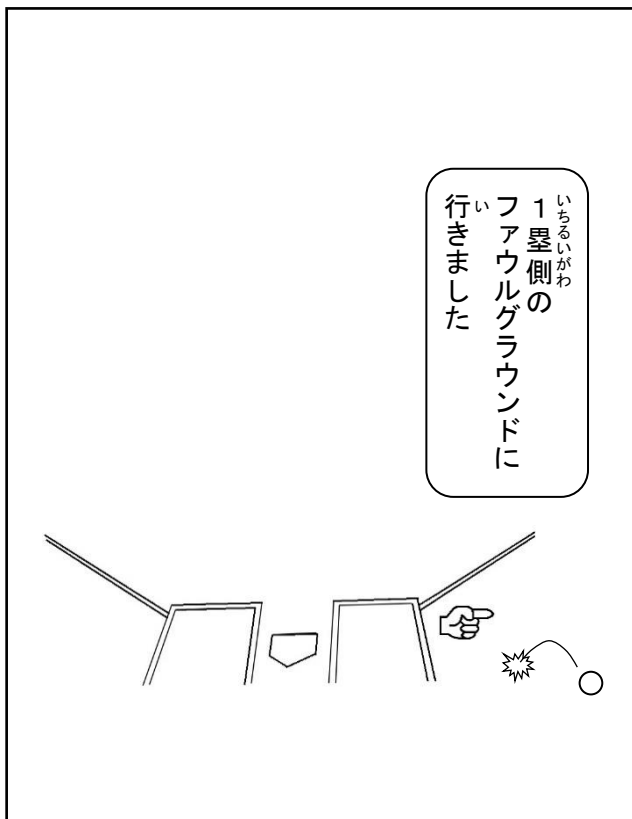


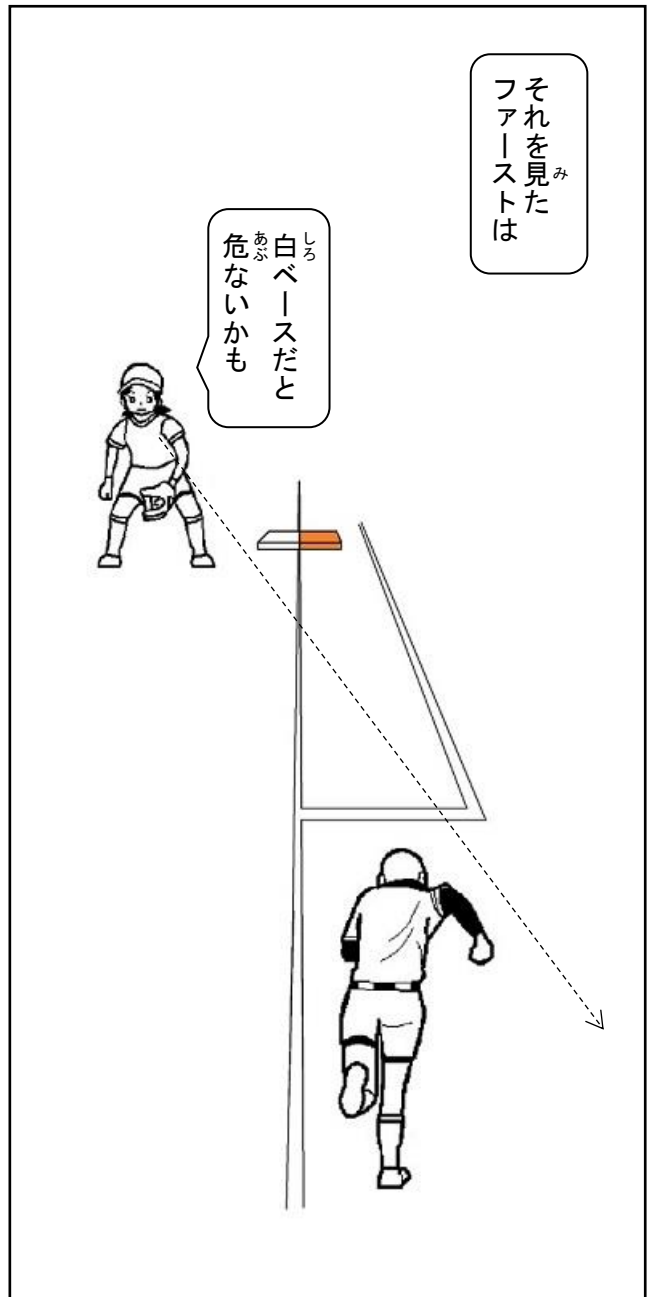
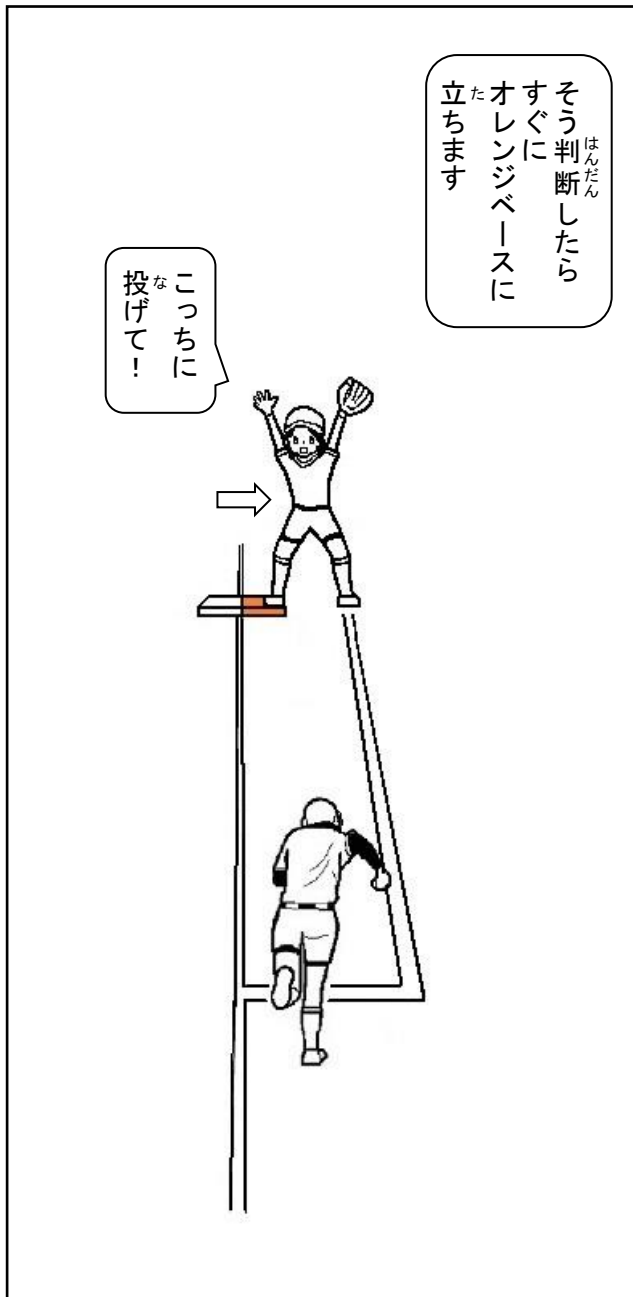
だから
ケースによっては
ゴロのときに教えた
つか
使い方を覚えても
かた
いいのです

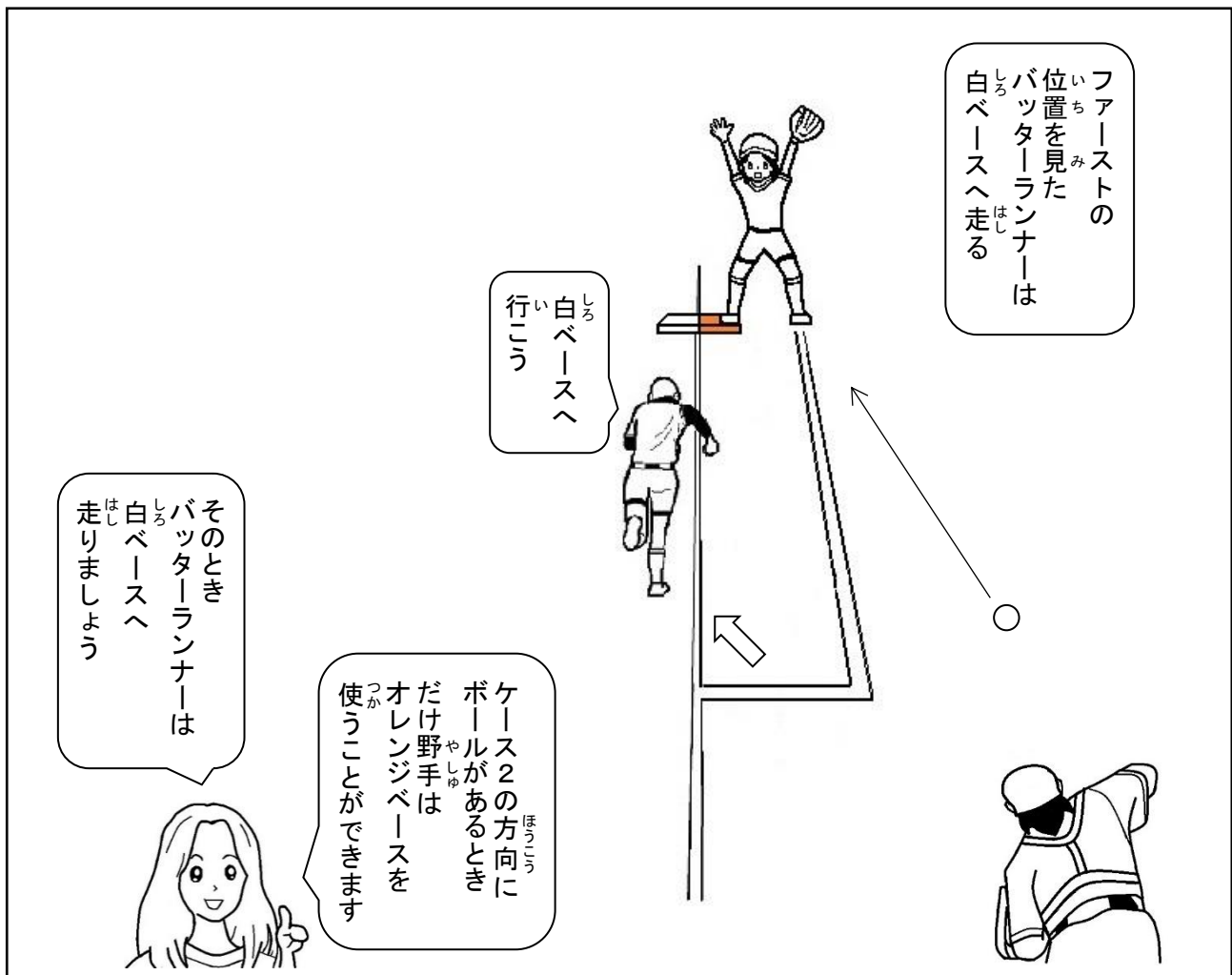
ダブルベースは
あんぜん
安全のために
あります



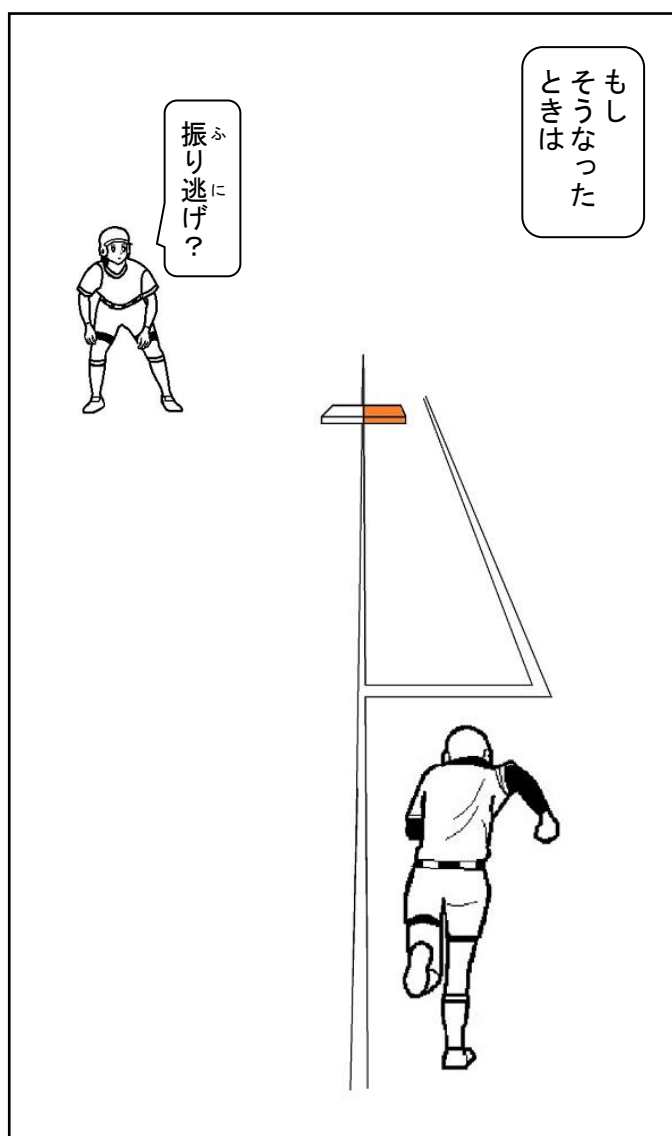
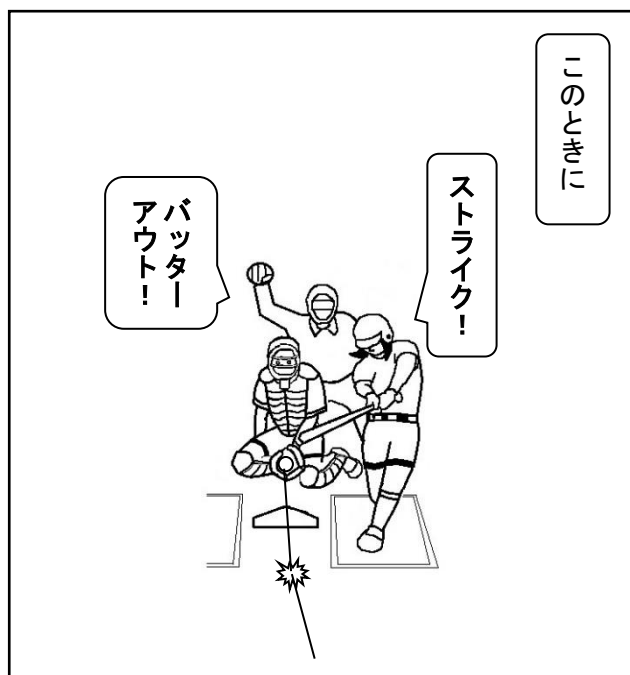


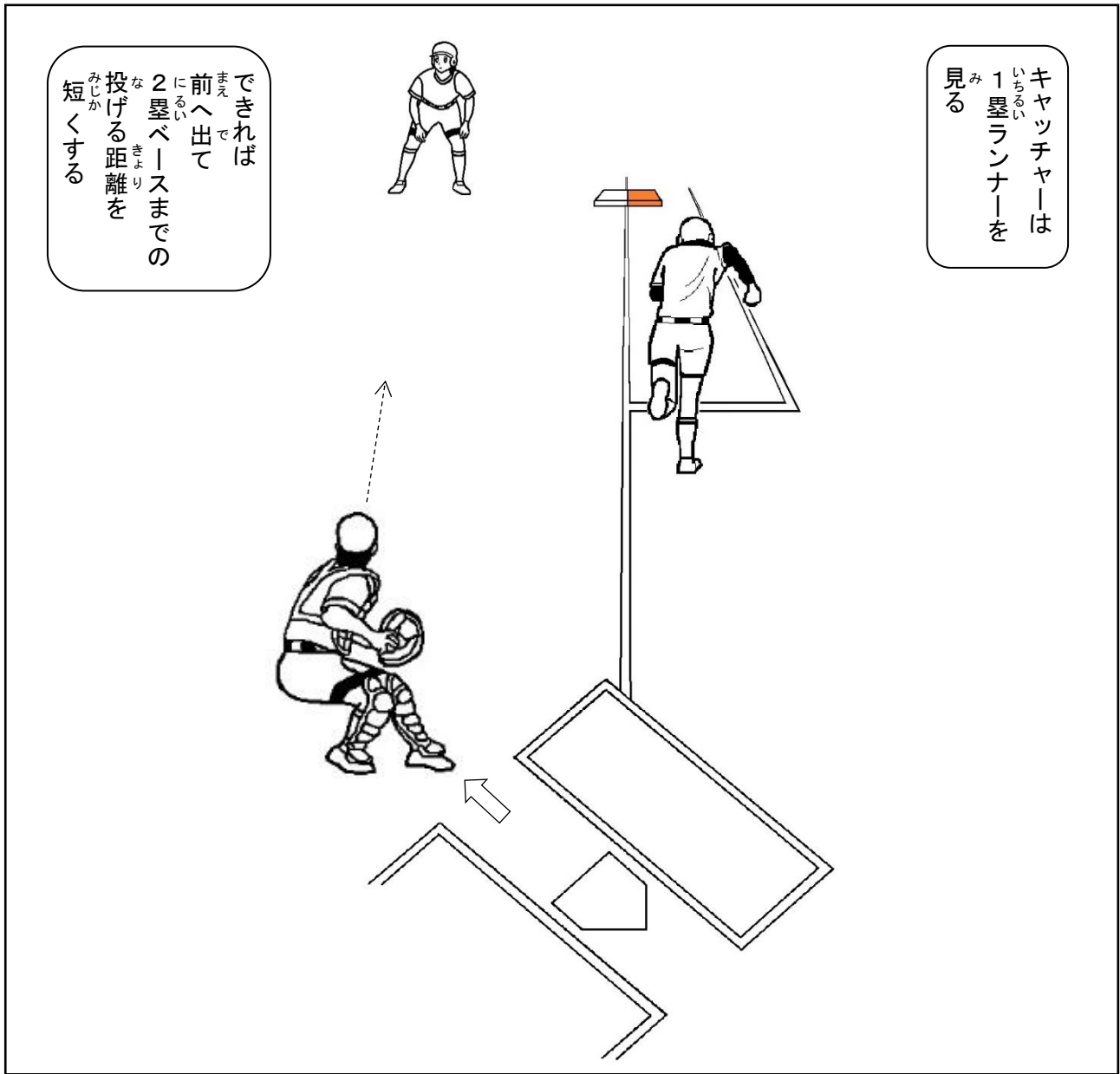




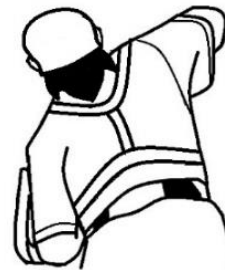
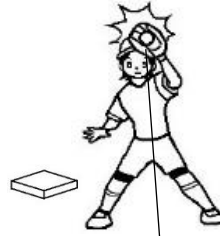


し 知ってほしいプレイ





いちめい
1 塁ランナーを
アウトに
しましょう

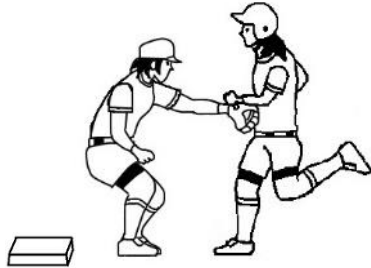


このときは
じゆう
自由なランナーなので
タッチをします

アウト



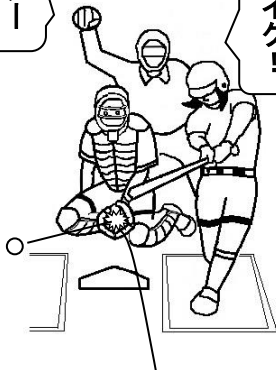
いちめい
1 塁ランナーは
にるい
2 塁へ行かなくても
よかったです



でも
キャッチャーが
はじめたときは

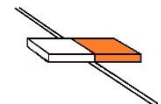
ストライク!

バッター
アウト!

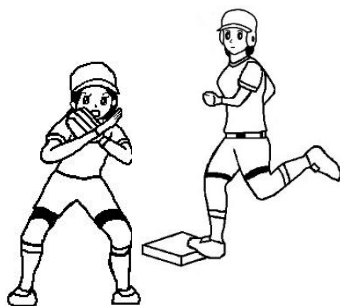


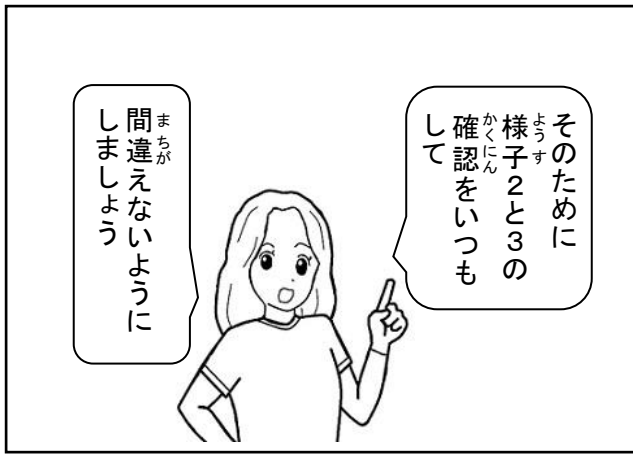
はや
ボールより早く
にるい
2 塁へ行け
そうなときは

セカンド!

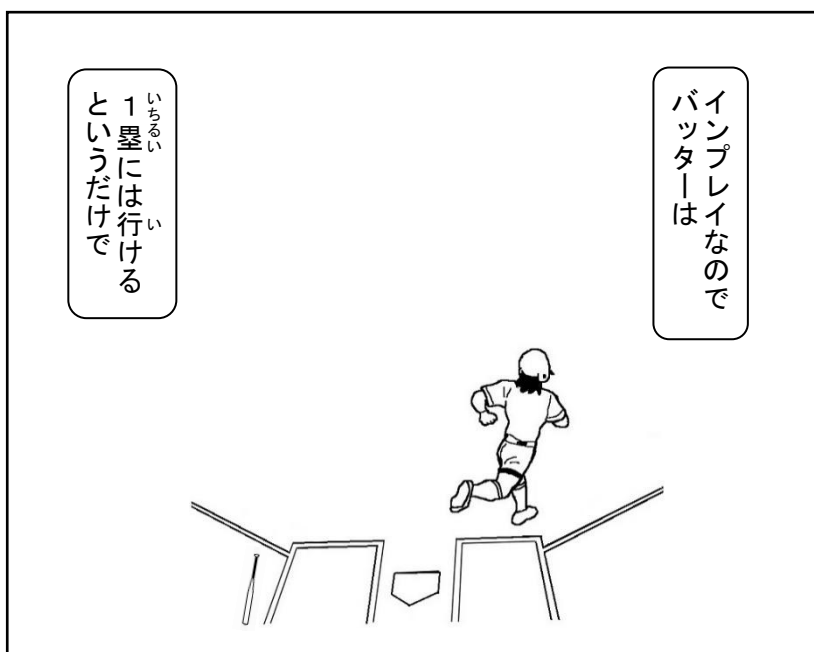


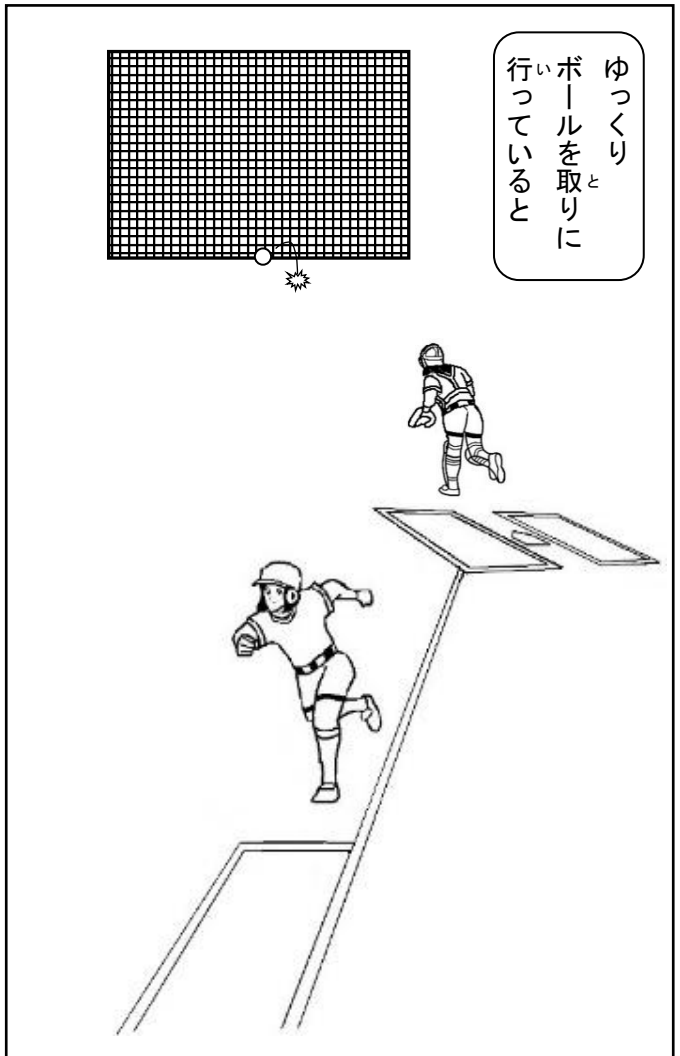
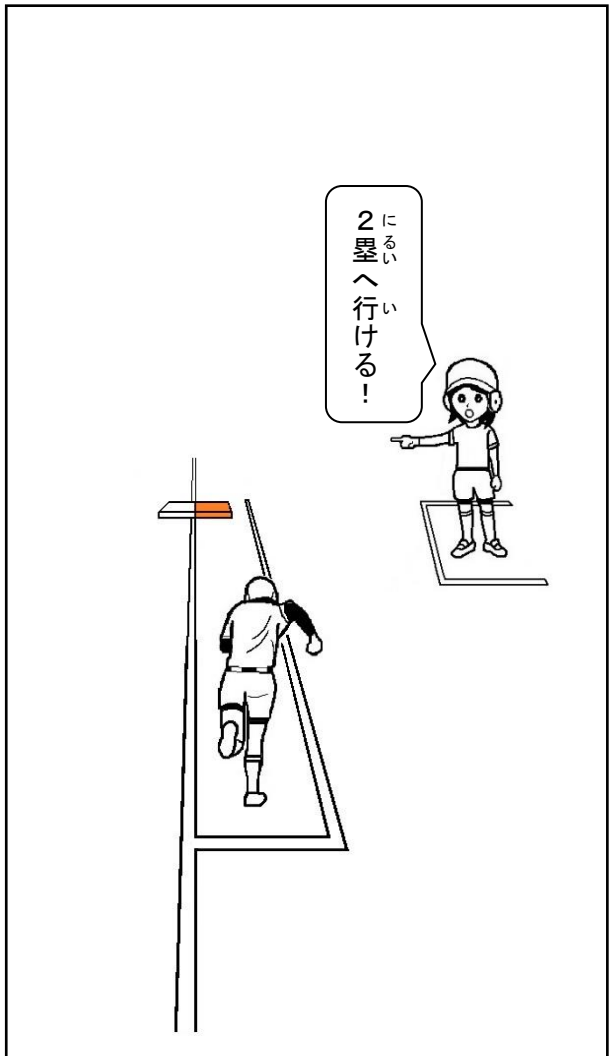
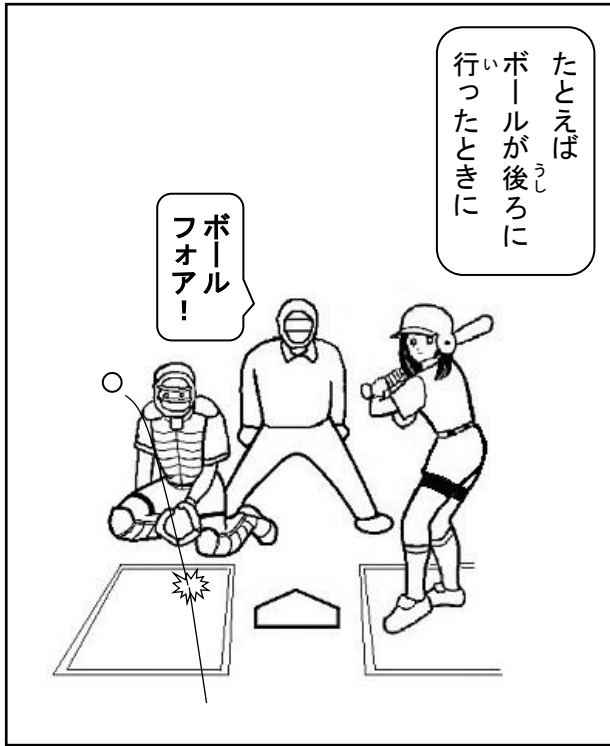
いくように
しましょう

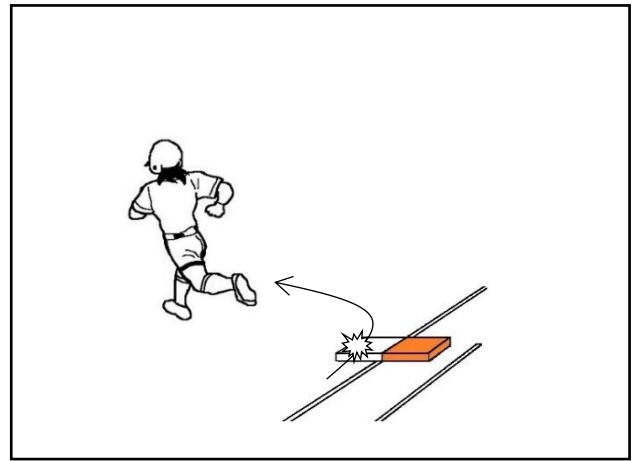
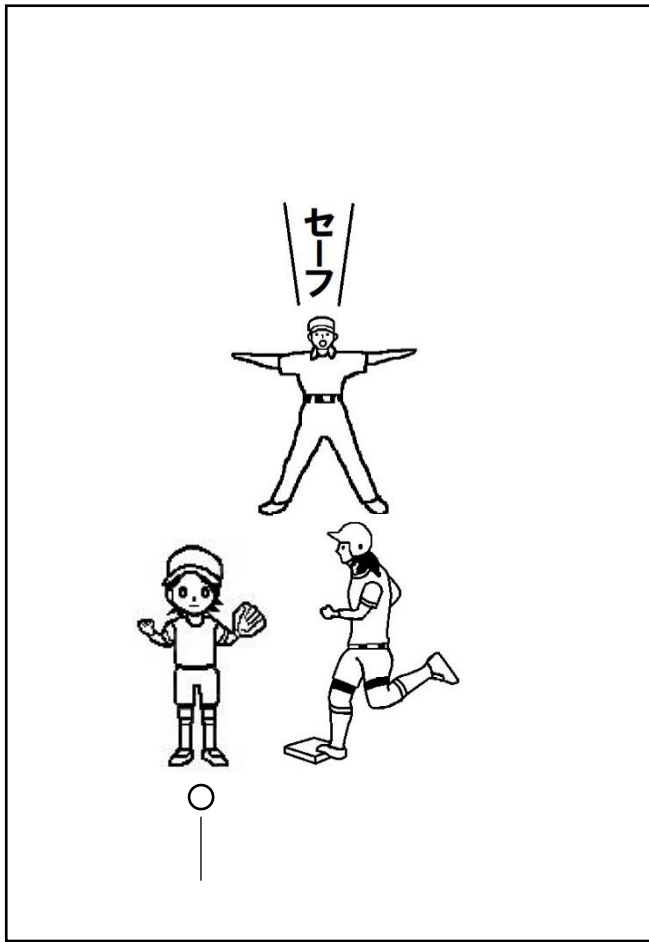


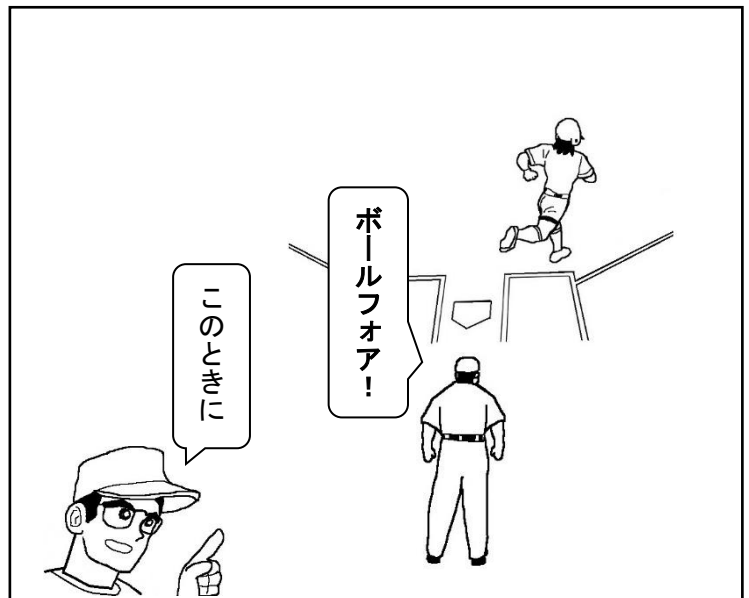
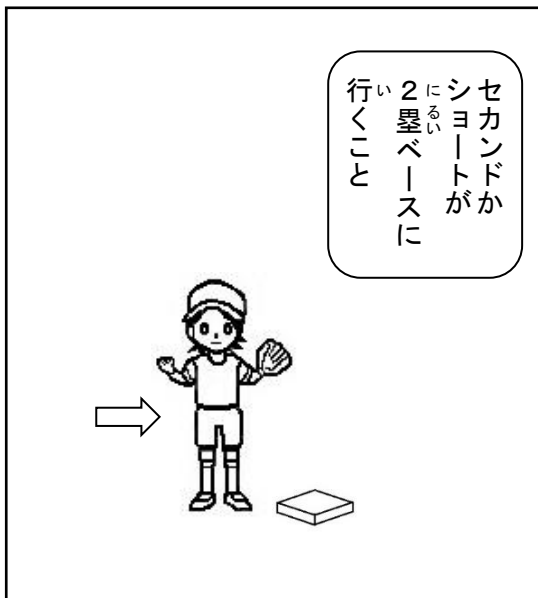
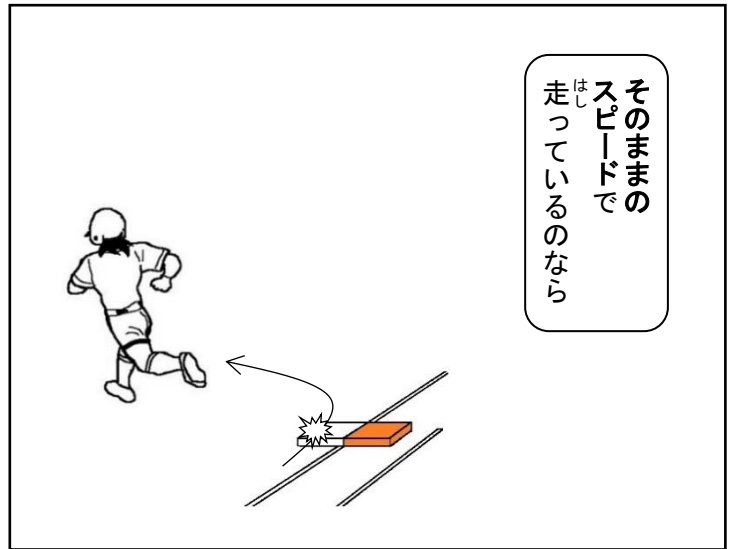
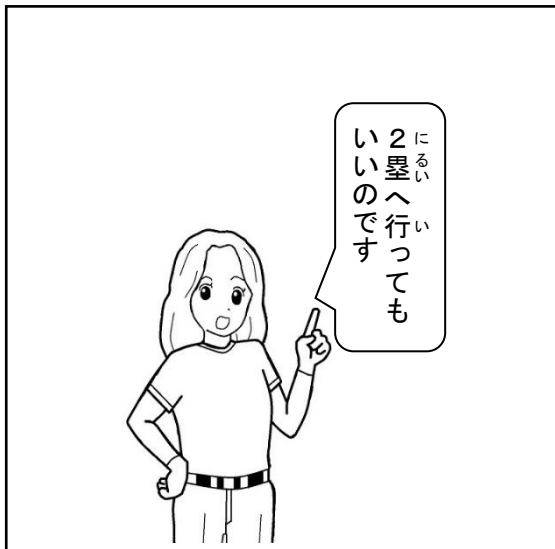


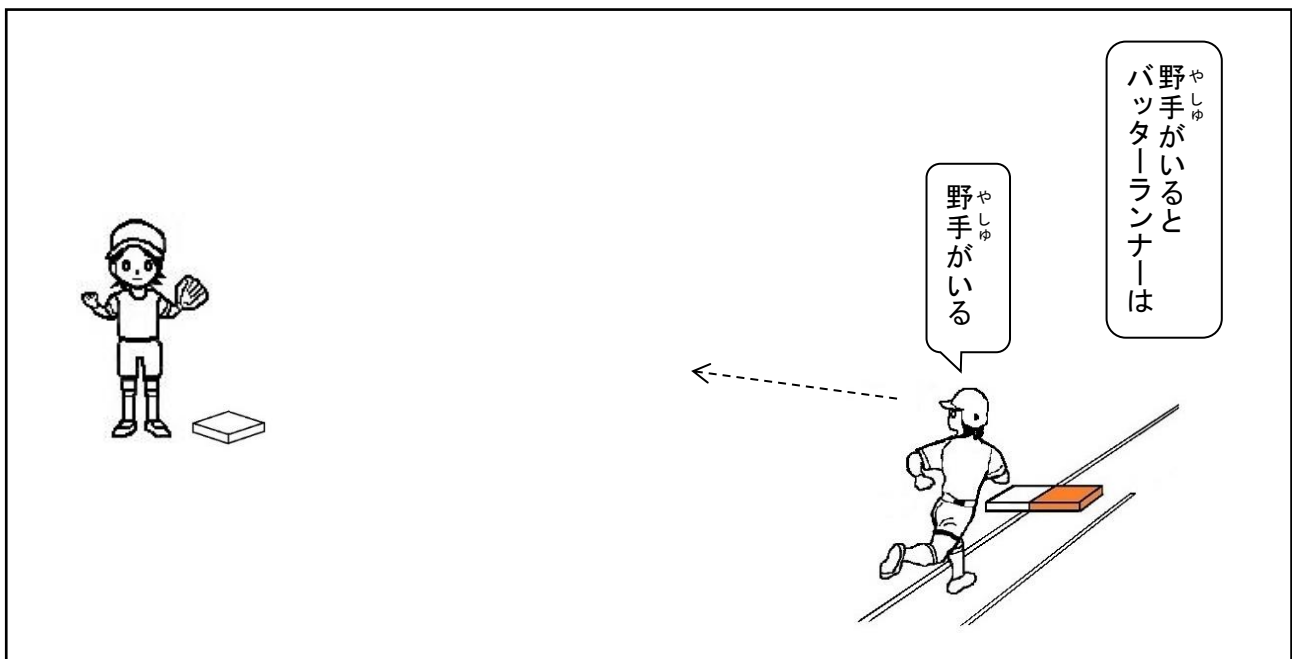
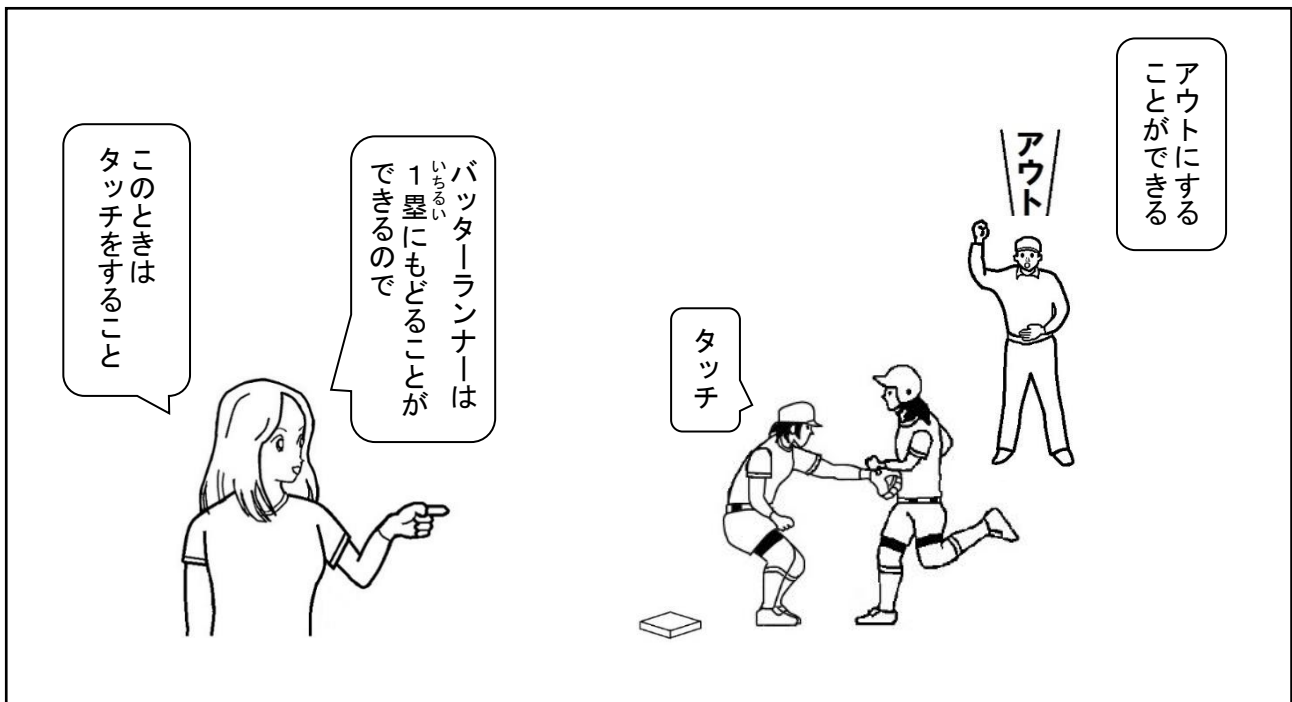
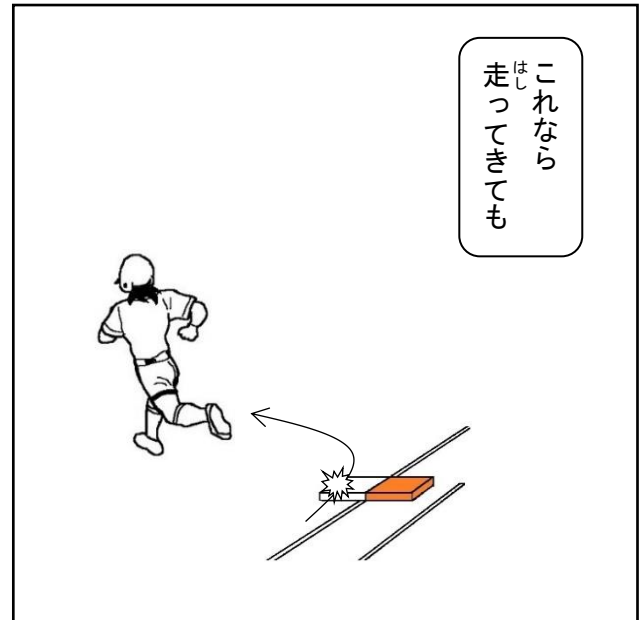
6. 「フォアボール」と「デッドボール」の違い^{ちが}

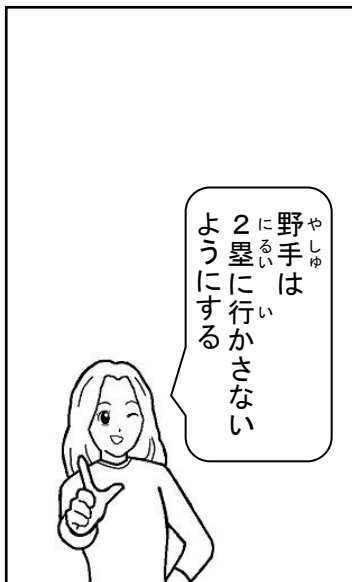
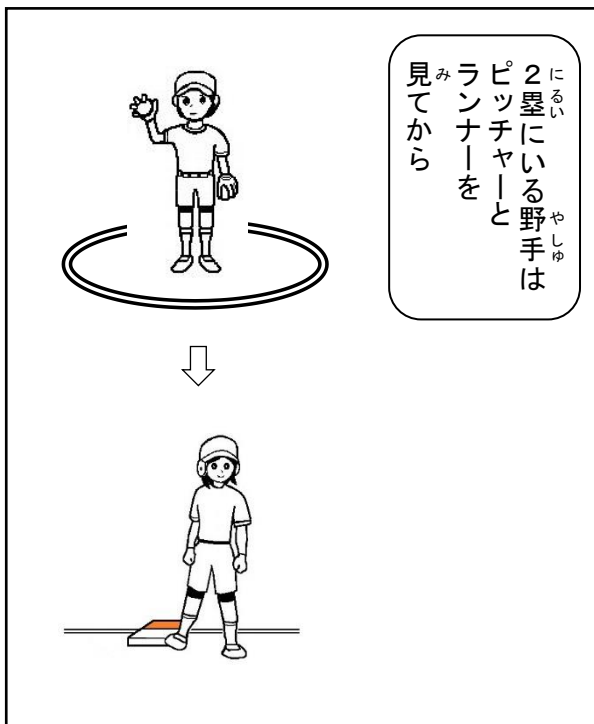
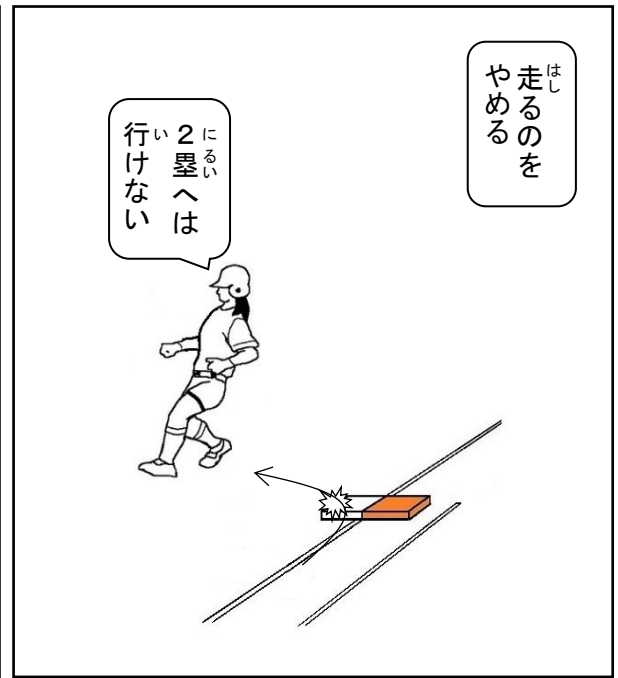


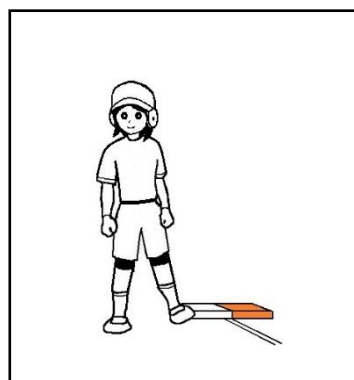
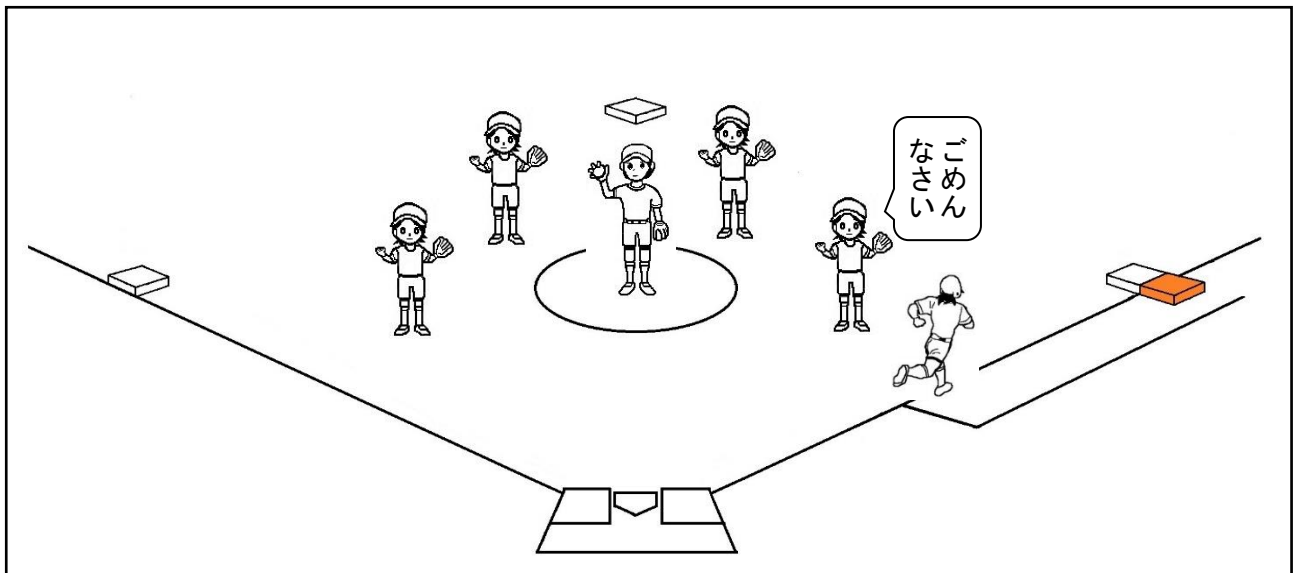
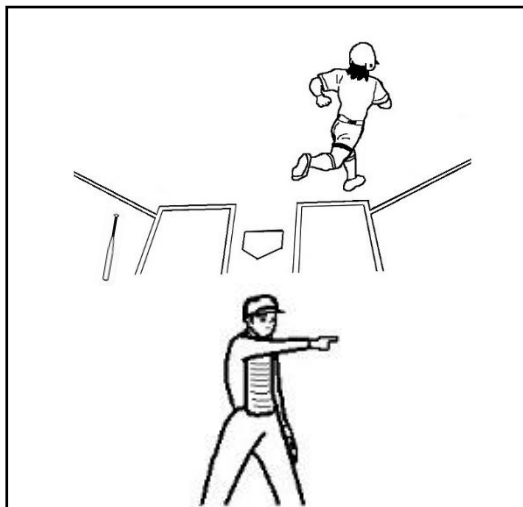




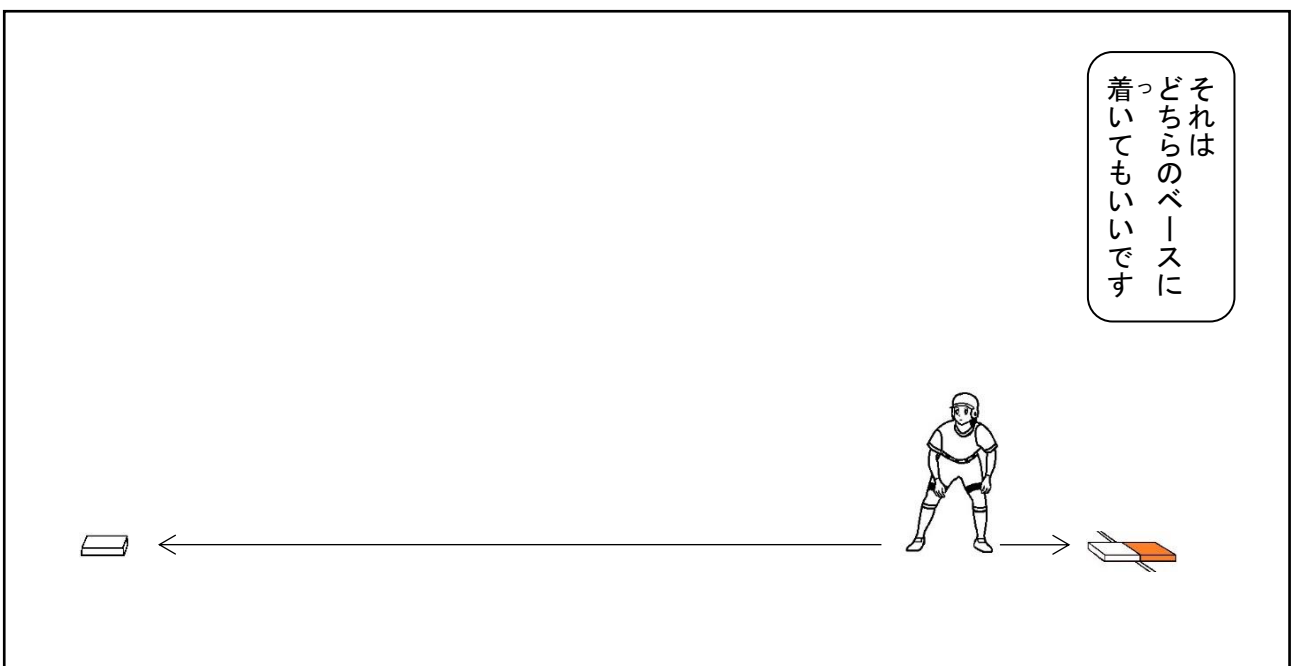
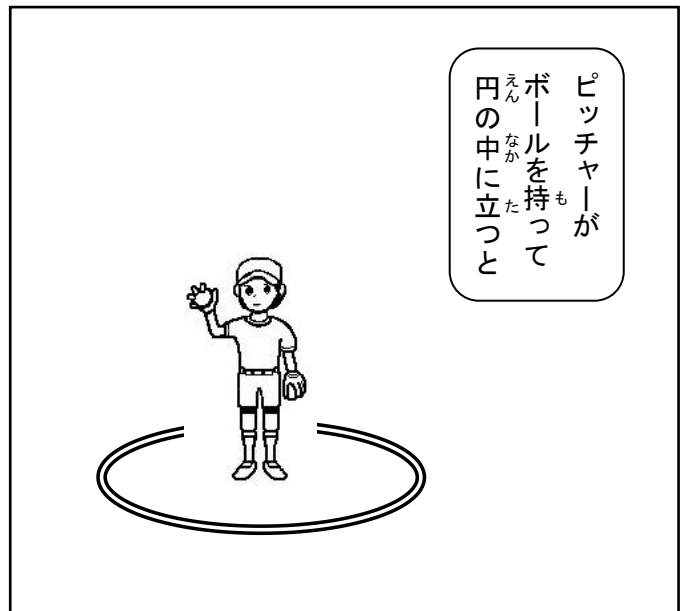


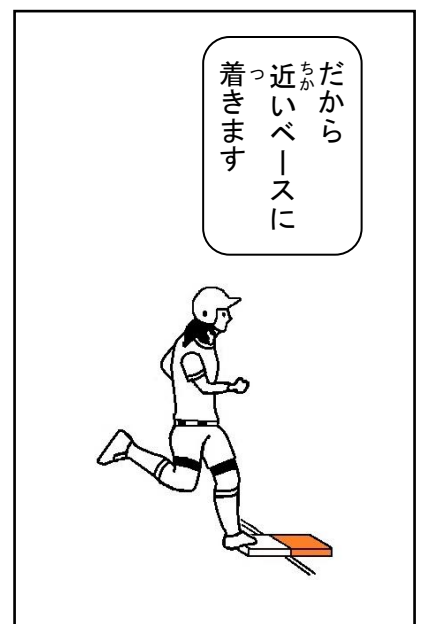
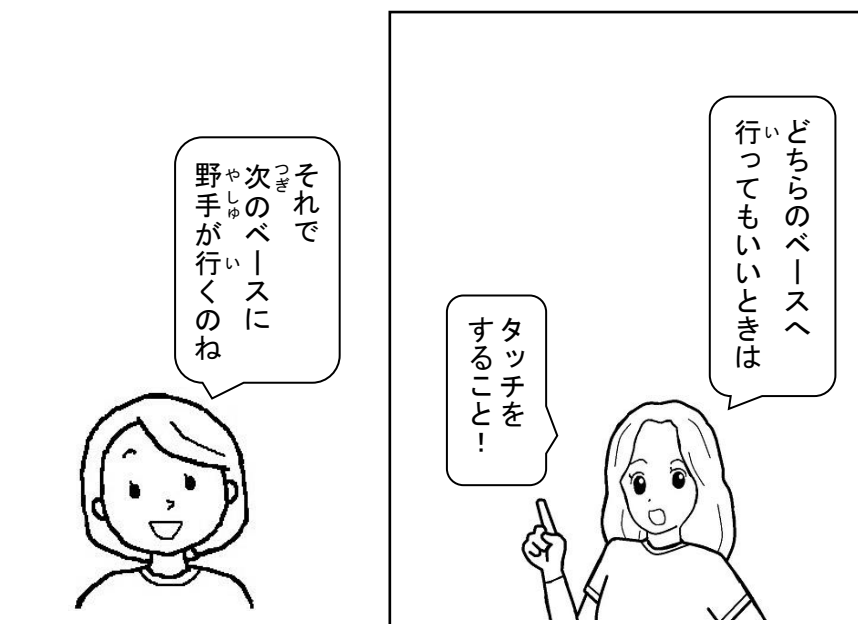
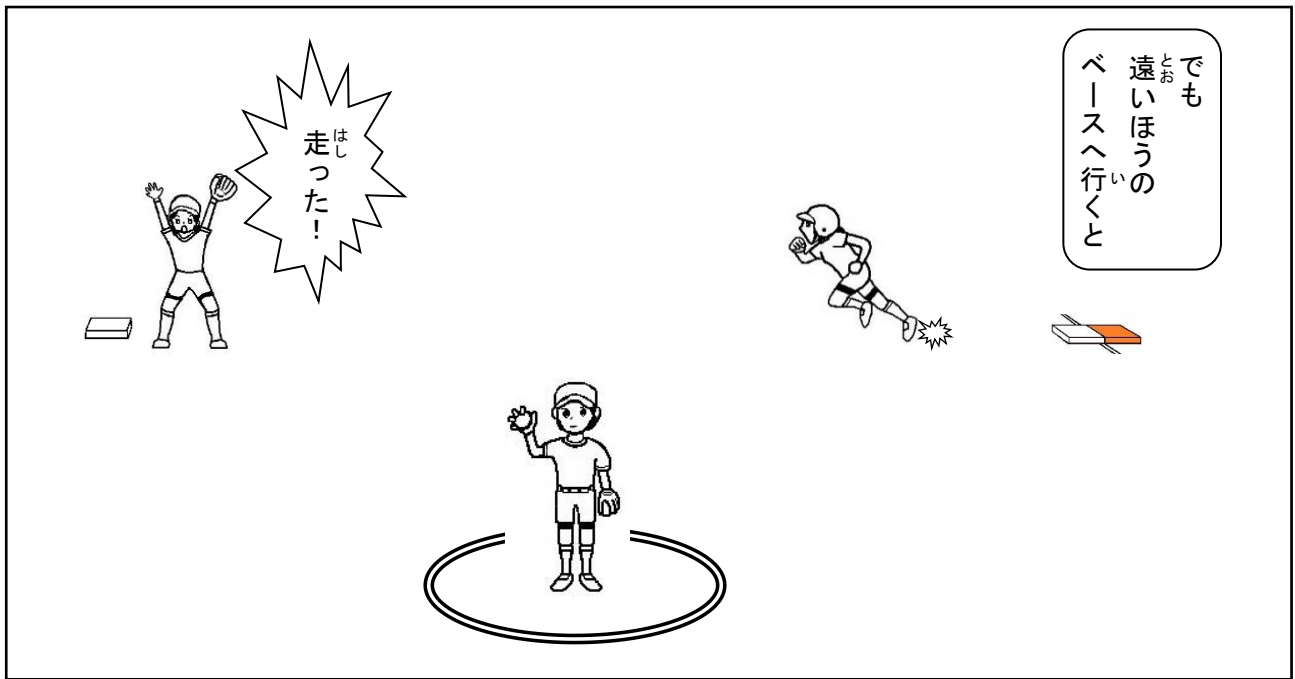


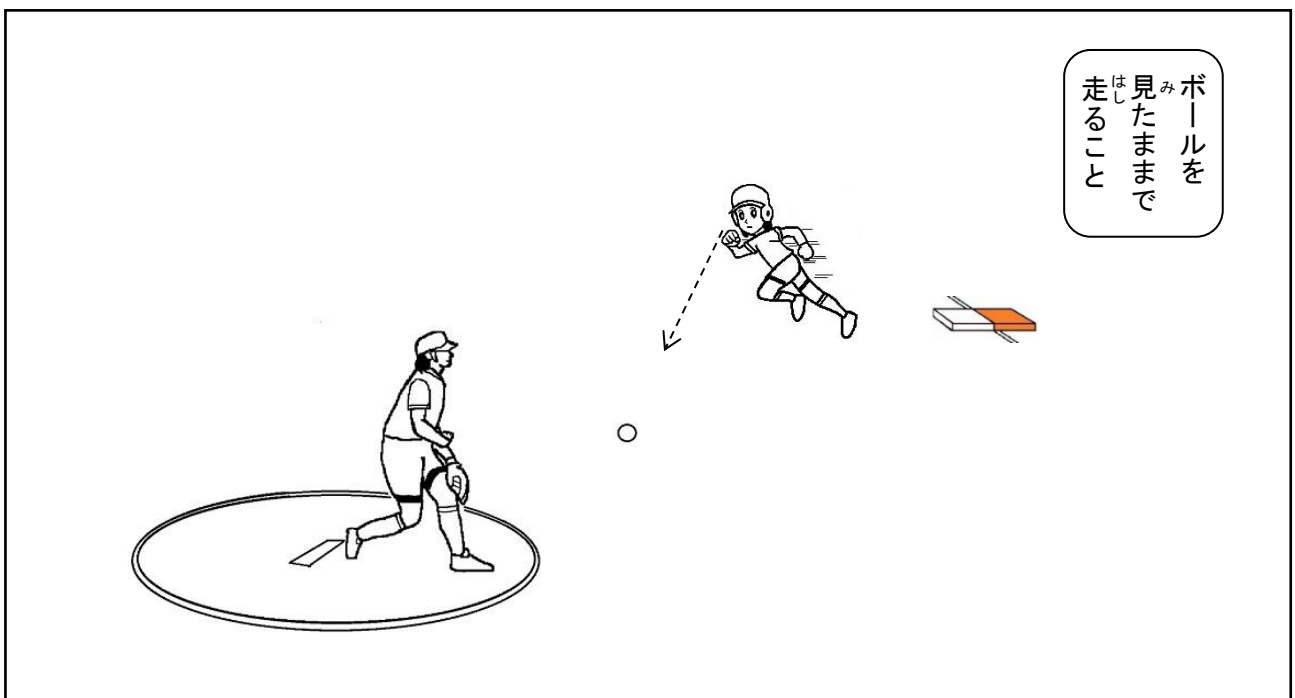
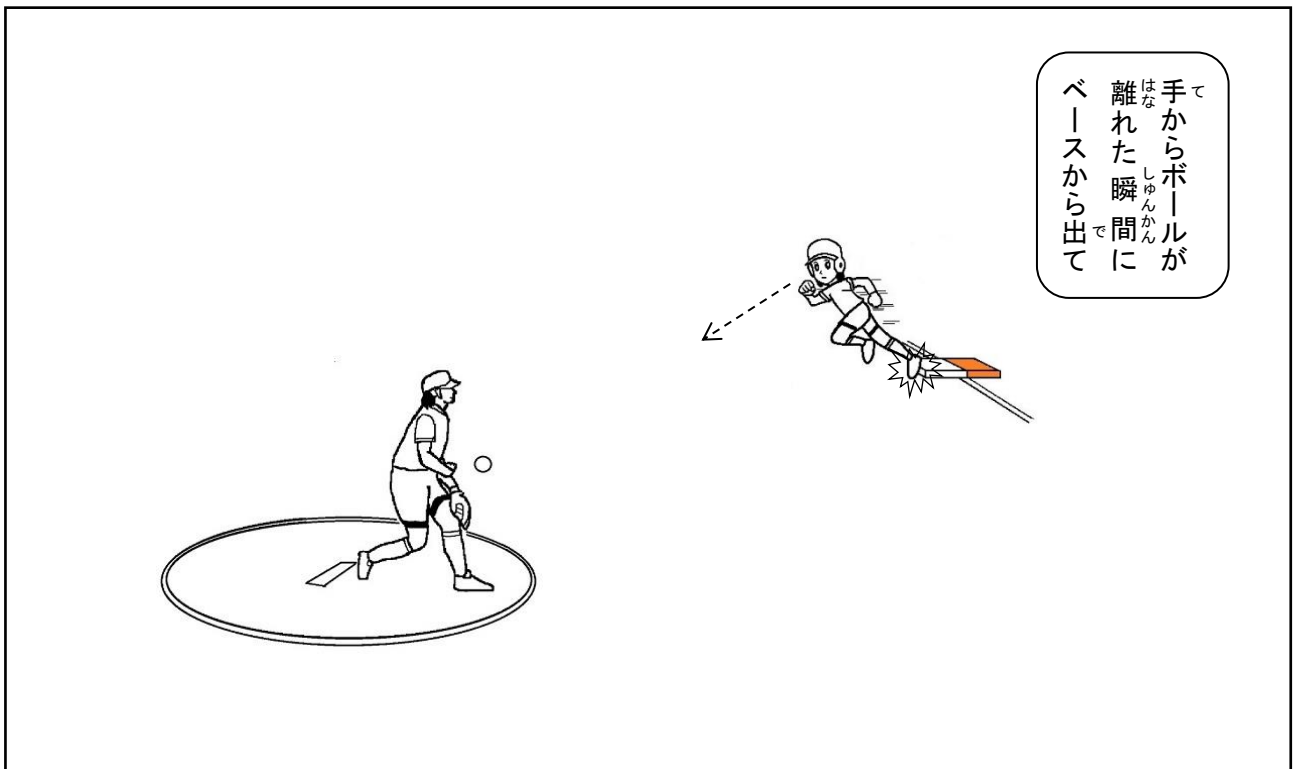
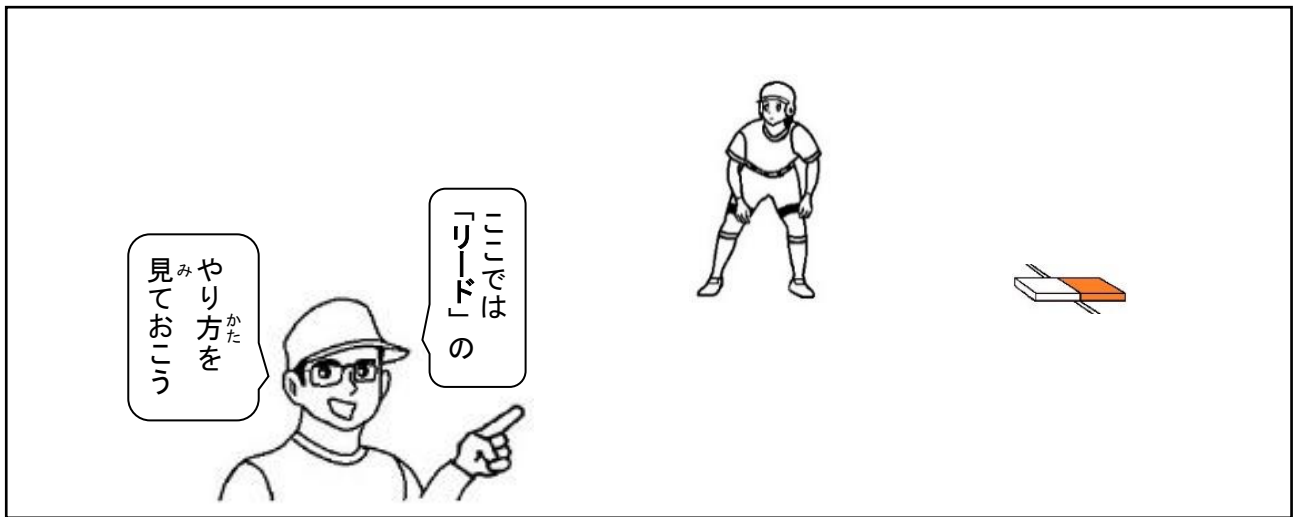




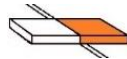
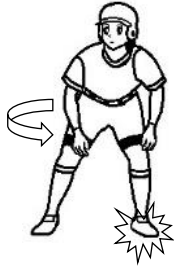
7. 「ランナー」になったとき



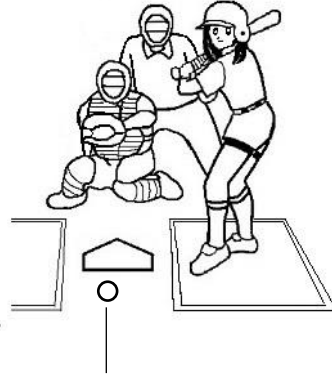




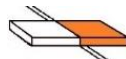
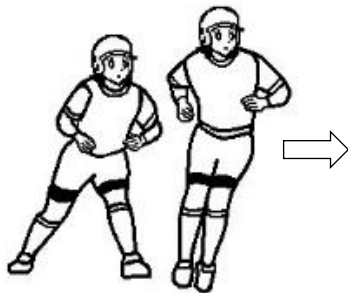
こう止ま^とって
どうなるかを
見^みる



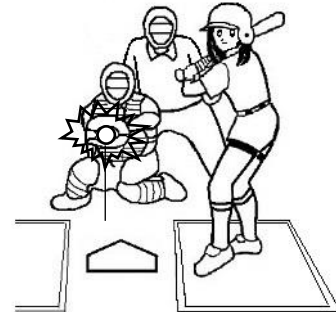
バッターの
ちか^{ちか}近くにボールが
行^いったときに

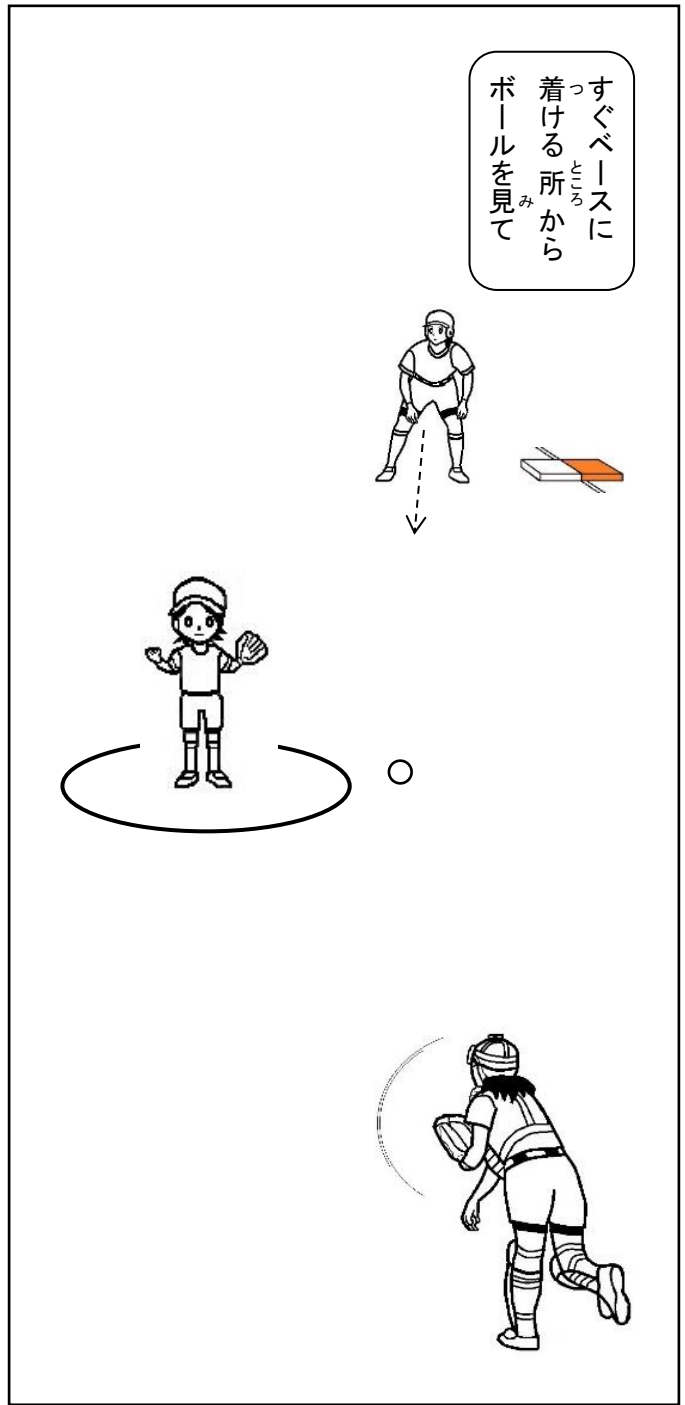
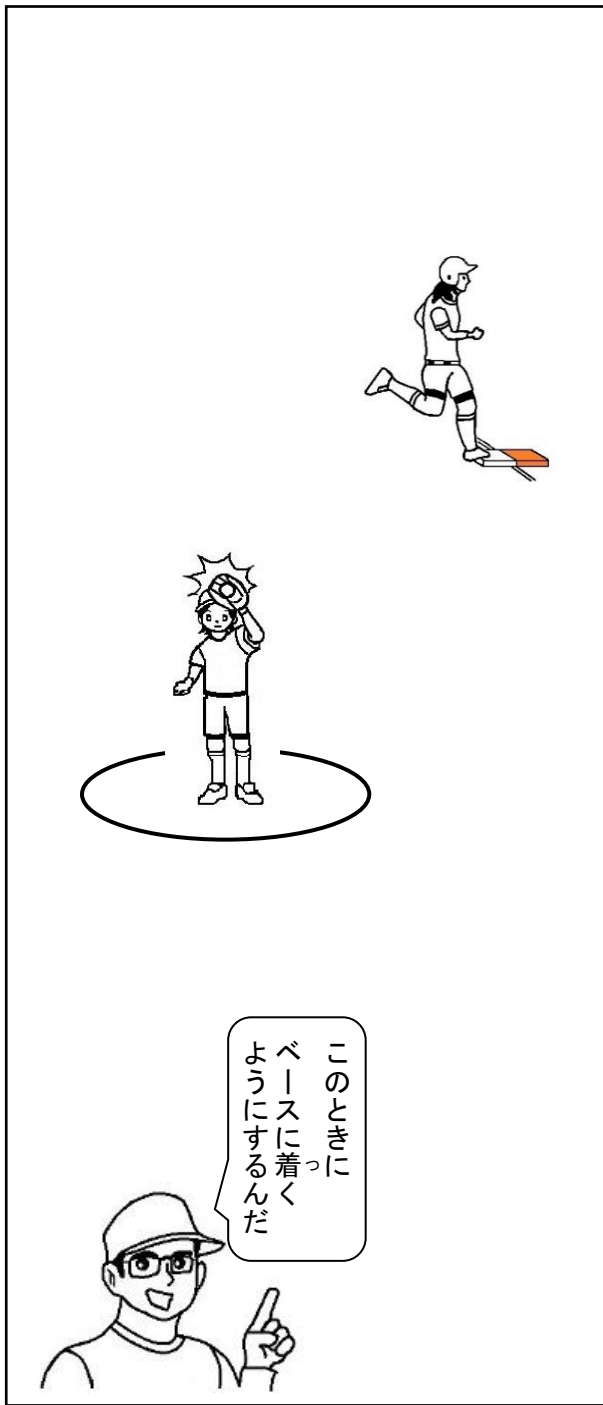


ボールを持^もっている
キャッチャーを
見^みたま^{ちか}ベースに
近づ^{ちか}いて

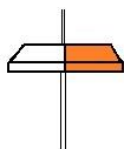
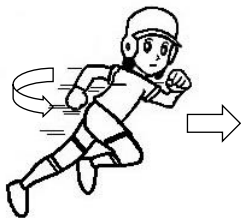


打^うた^うな^うかつたら

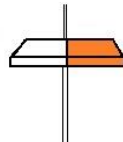
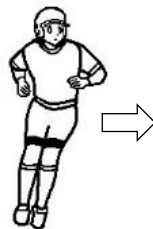




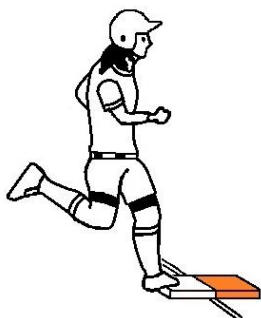
いそ
いで



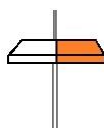
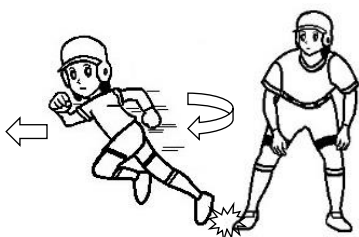
キャッチャーが
投げってくる動きを
見たときは



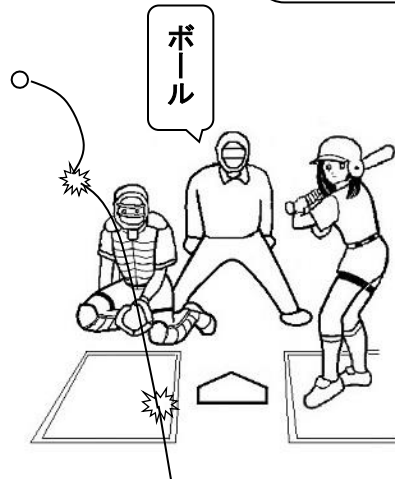
もどる！



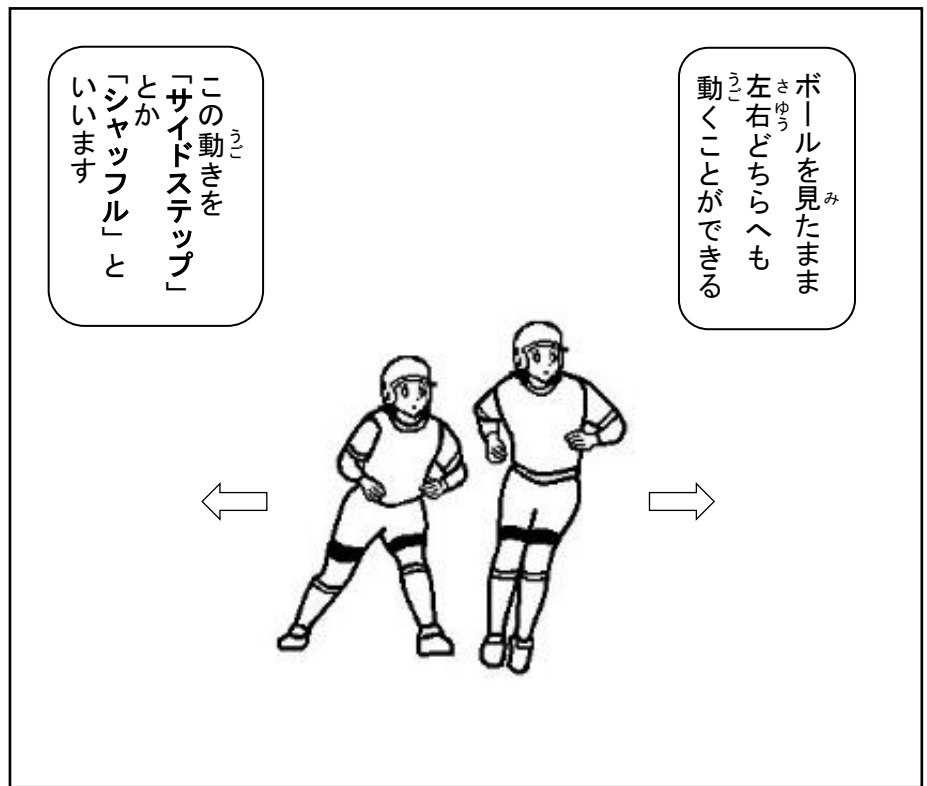
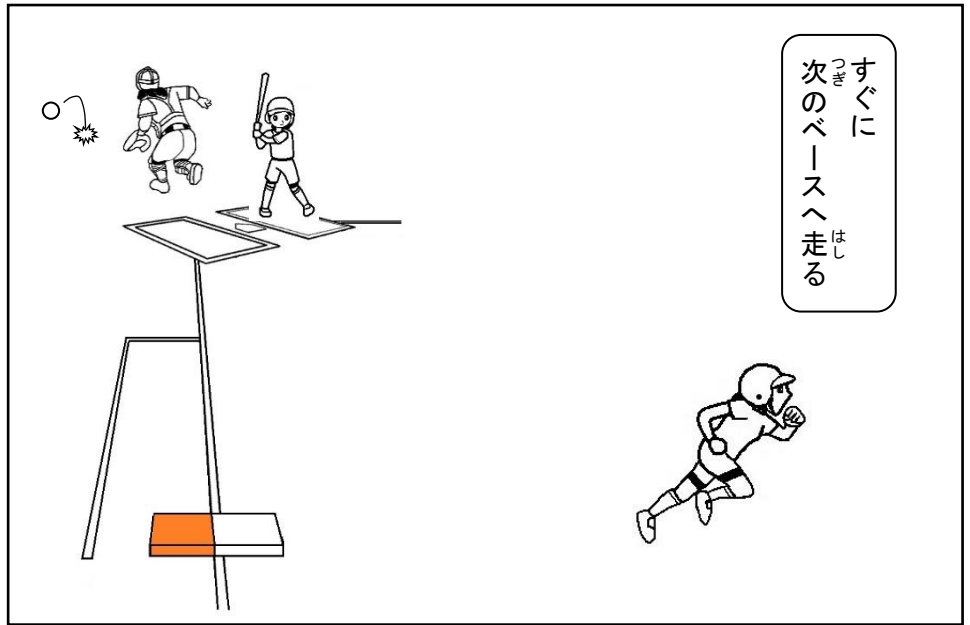
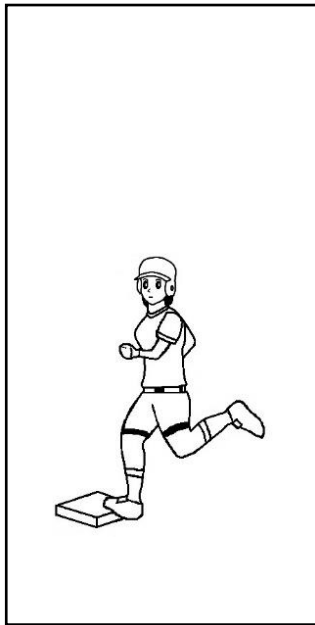
この体勢から



後ろや横に
大きくボールが
行ったときには



ボール



だ きゅう じ めん つ まえ と そうい
打球を地面に着く前に捕ったときの走塁

ライナーのときも
おなじようにします

ボールが
地面に着く前に
と捕ったときなので

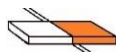
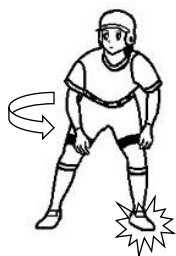


フライから
見ていこう

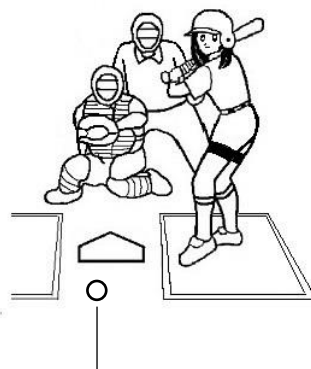
それでは
リードをして
バッターが
打ったときを



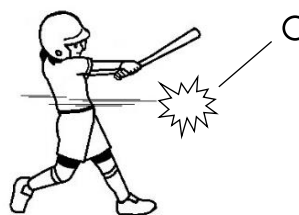
う 打 打
つ た た
か ない か
を を を
見 る る



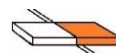
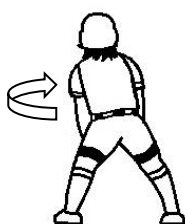
バッターの
近くにボールが
行ったときに

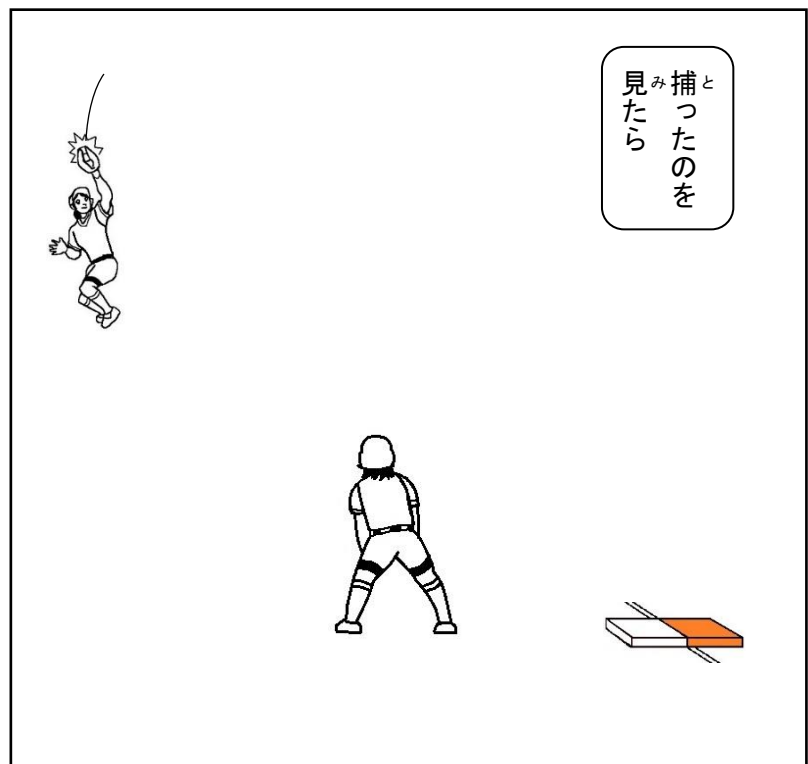
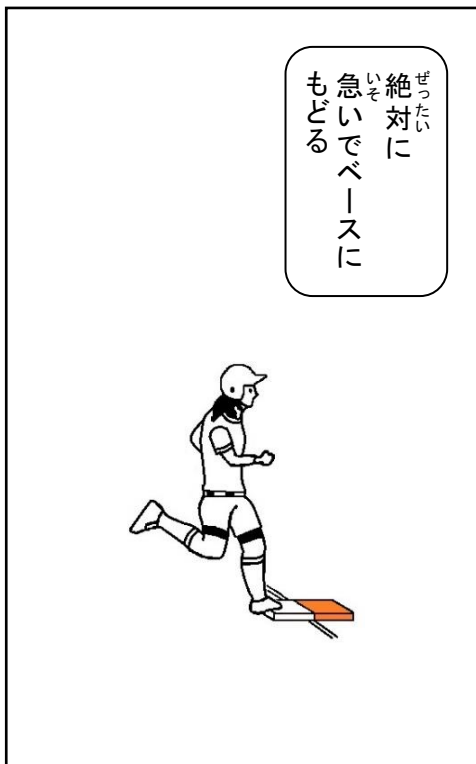


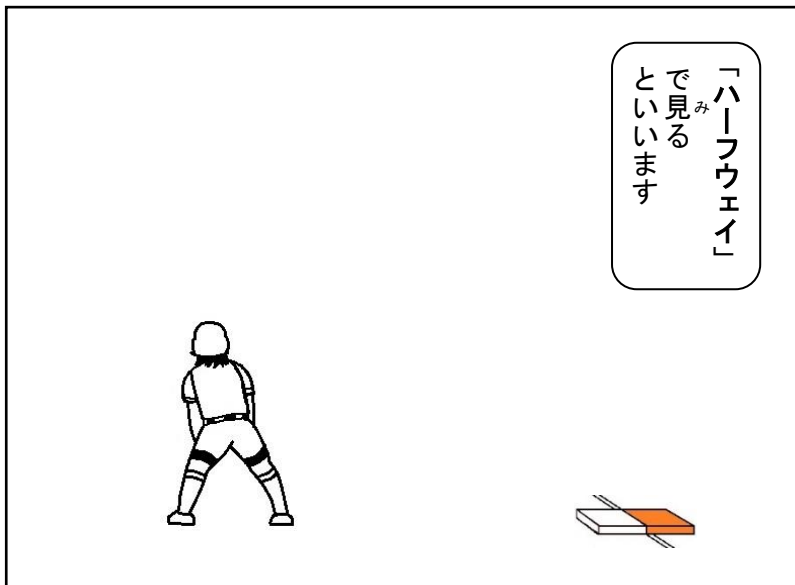
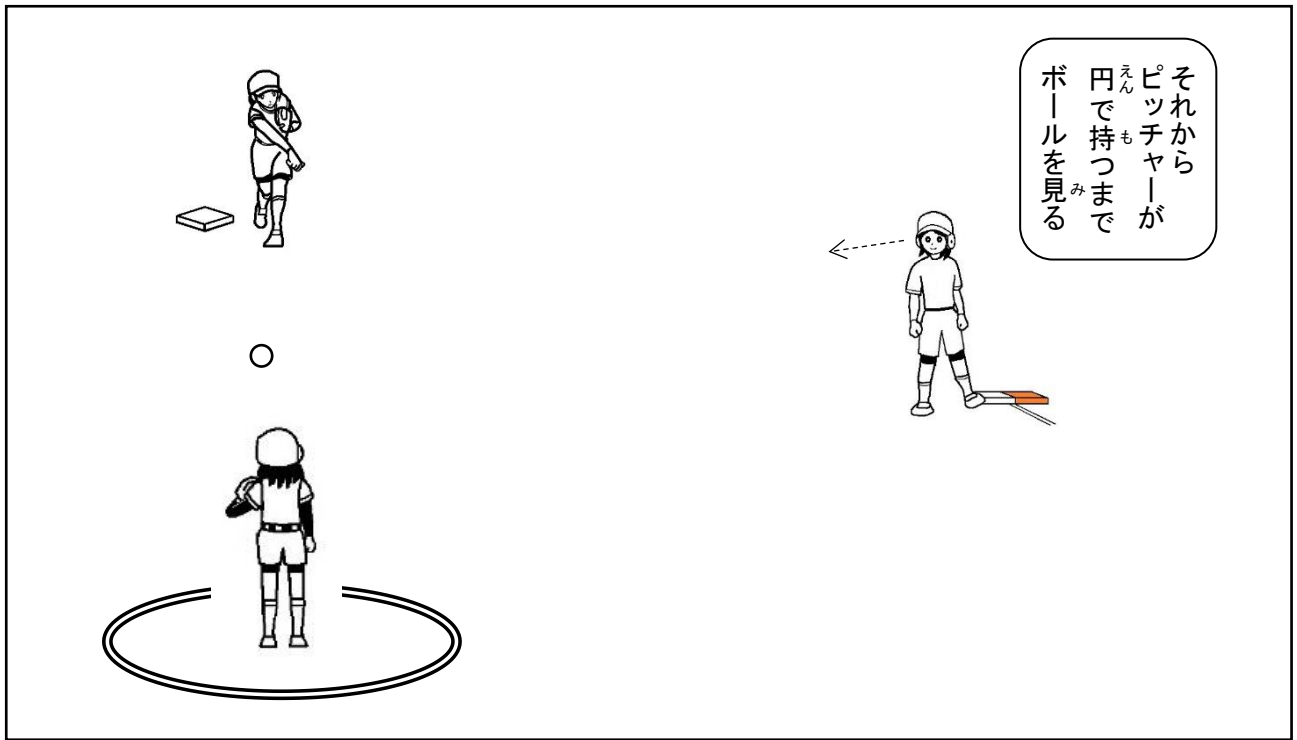
フライの
ときは

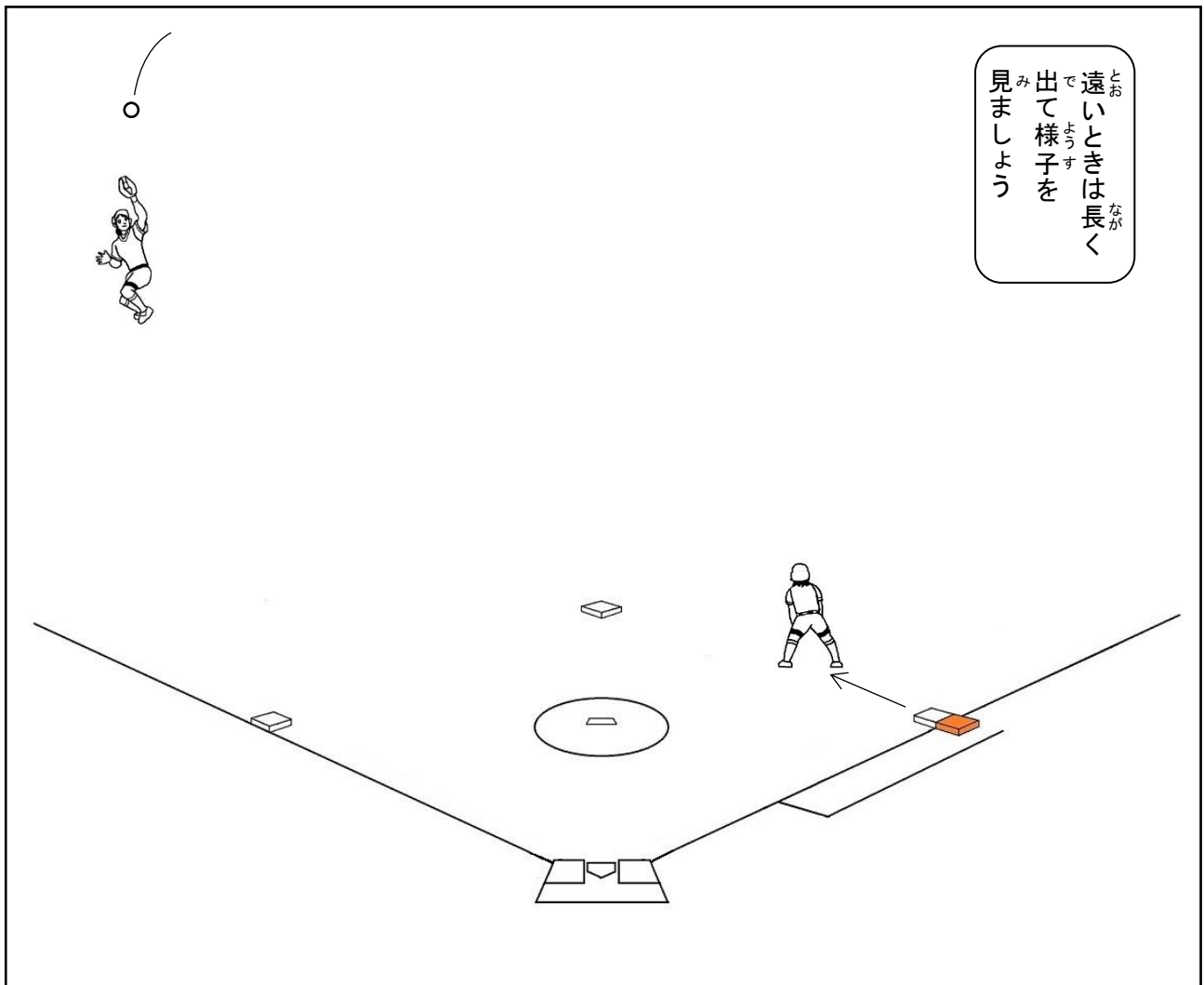
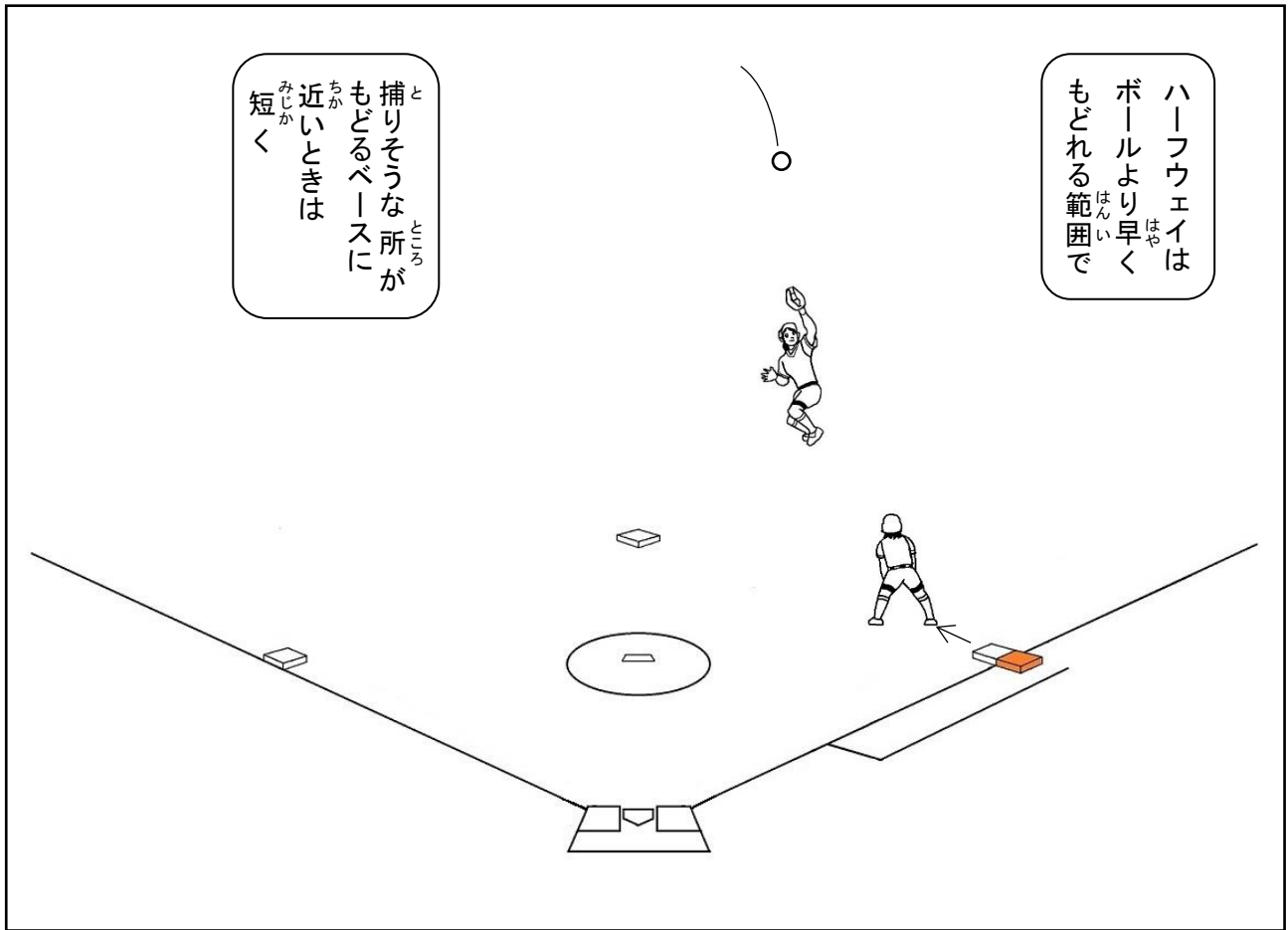


かならず
必ず
ボールと
野手を見る

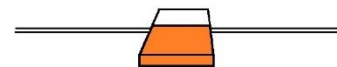






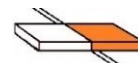
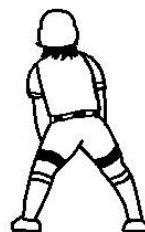


捕れないで
ボールが地面に
着いたときは



進塁義務がある
ランナーは
次のベースへ走る

自由のランナーは
次のベースが
セーフになりそう
だったら走る



フライや
ライナーの
ときは

ハーフウェイで
様子を見る
ことをしましょう



それができるのは
ノーアウトの
ときだ

B
S
O

B
S
O ●

これを覚えたら
タッチアップをして
次のベースに

ランナーのほうに
早く行けそうなの
ときを教えよう

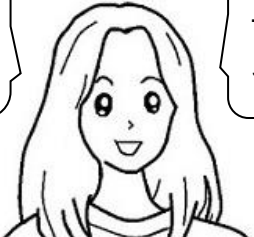
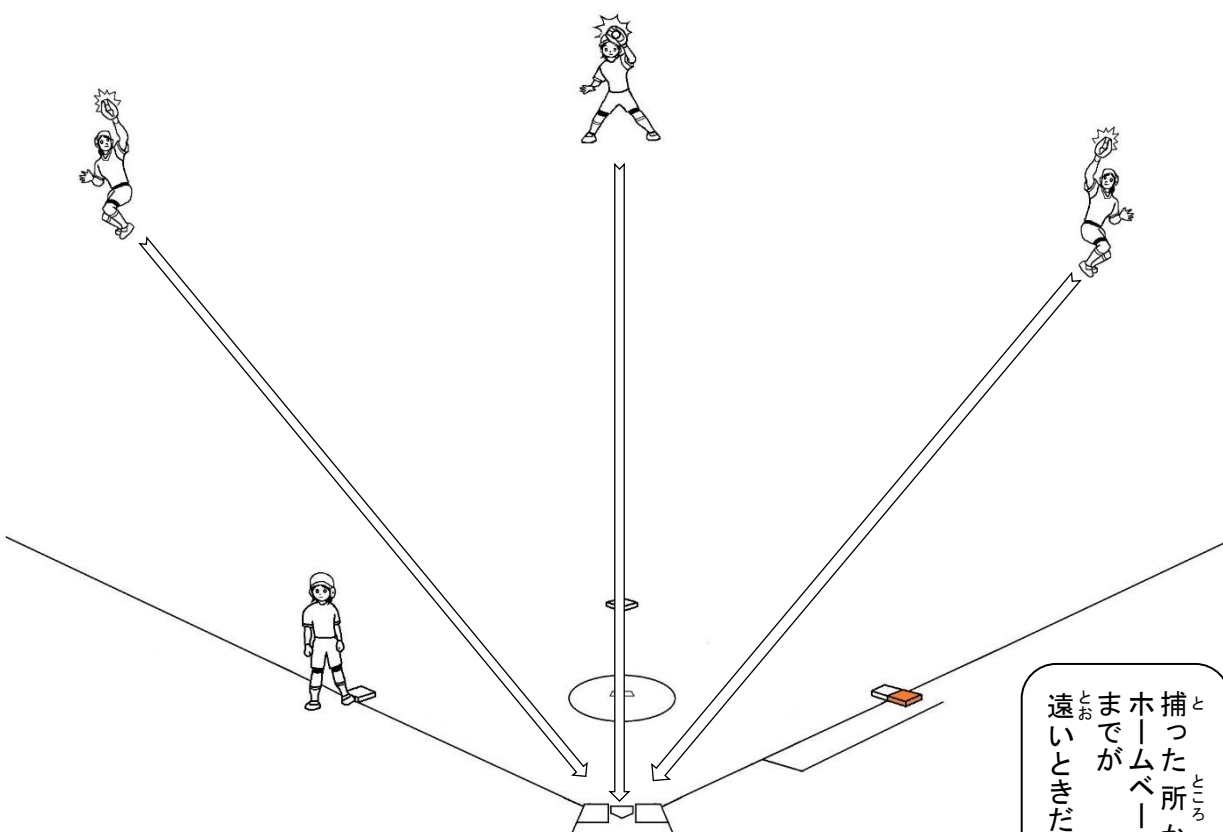


試合でよくある
タッチアップを
見てみよう

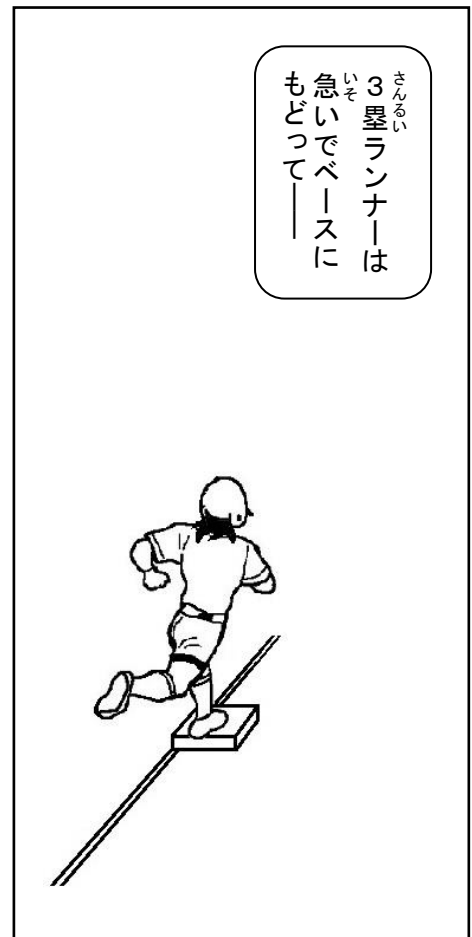
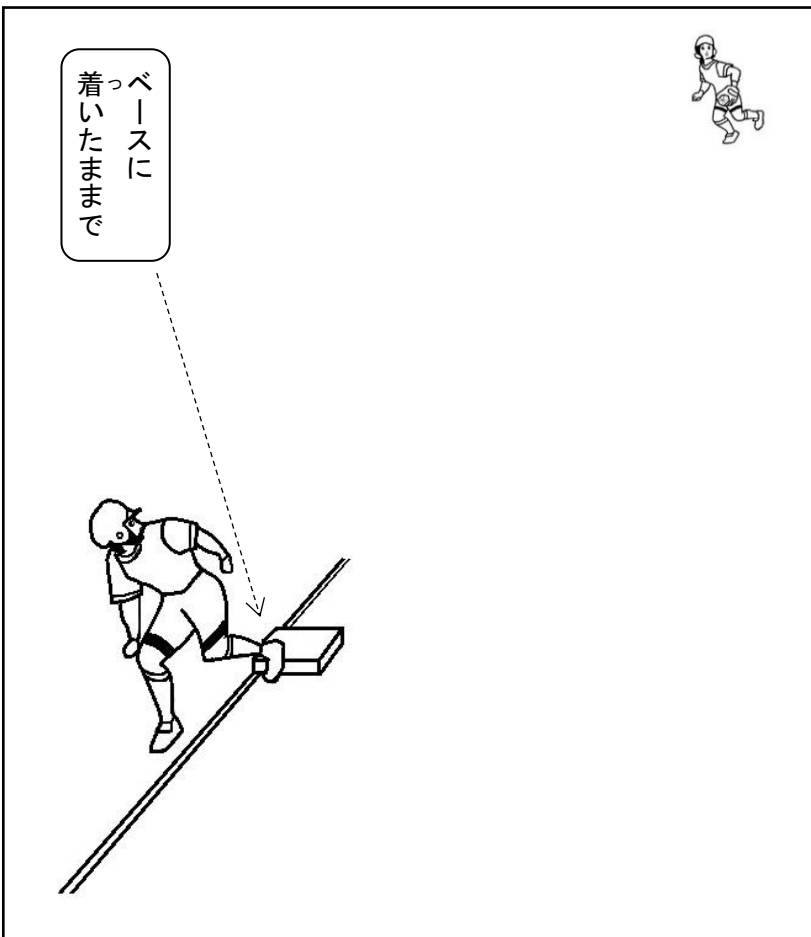
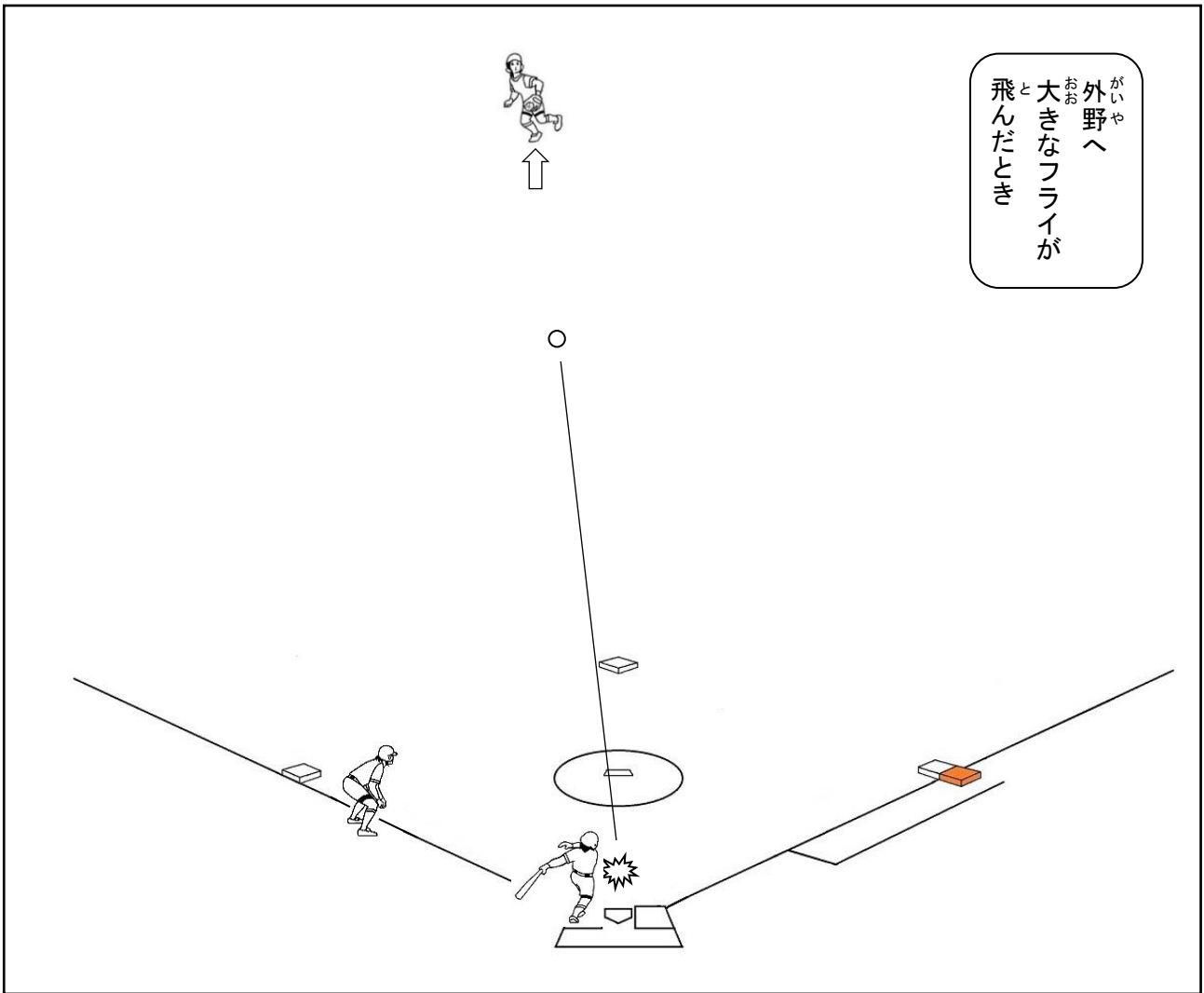


よくあるのが
3塁ランナーで

大きな
外野フライの
ときです

捕ったところ
ホームベース
までが
遠いときだ

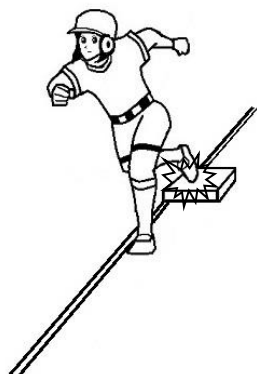


と
捕ったのを

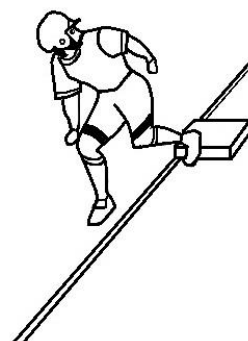


せい
かく
正確には
やし
ゆ
ボールが野手に
ふれたとき

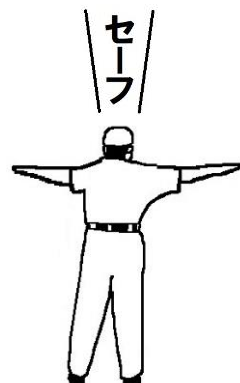
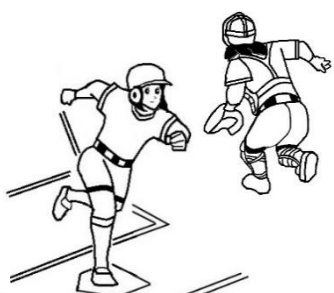
すぐに
ホームベースへ
はし
走ると



み
見て



セーフになる
ときがある

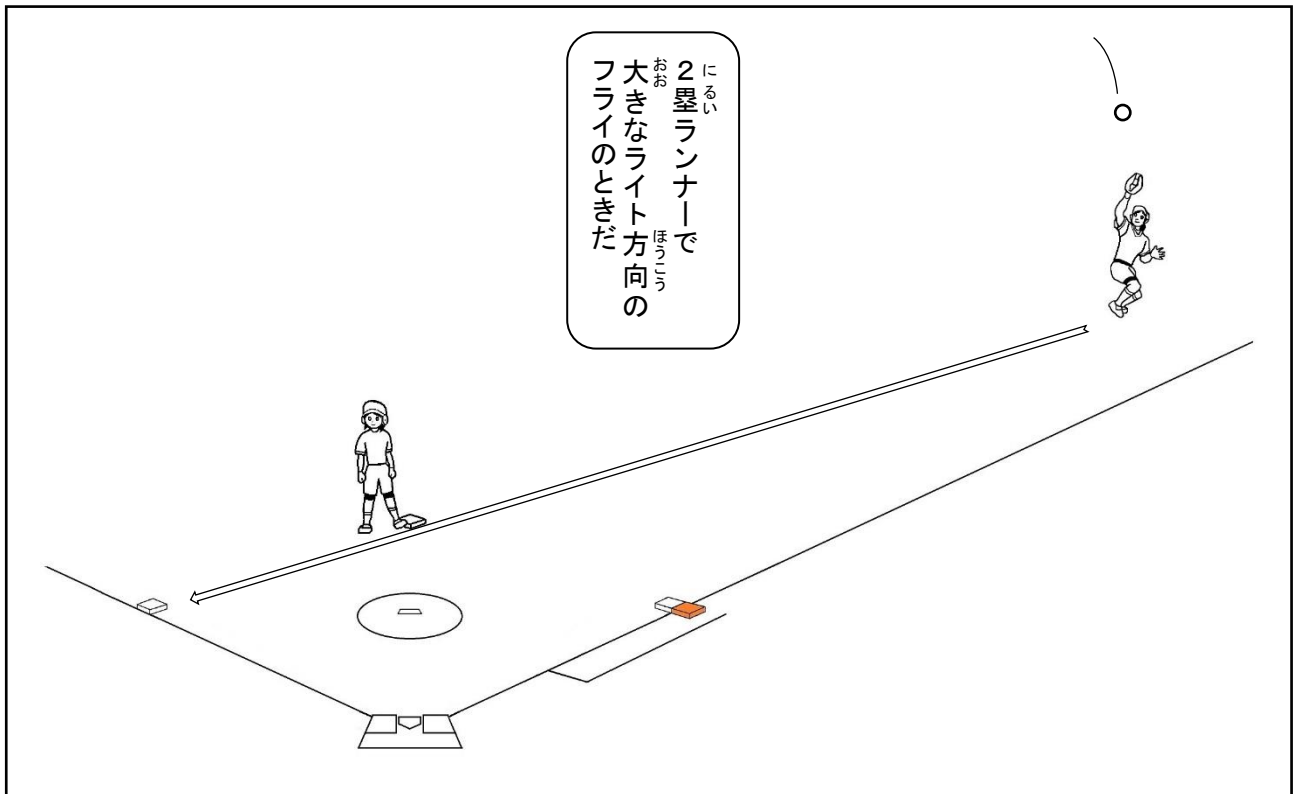
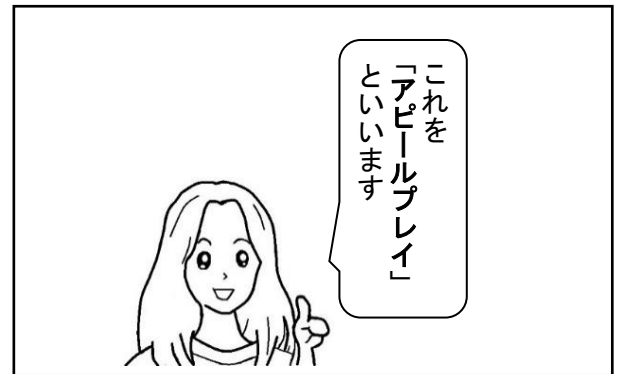
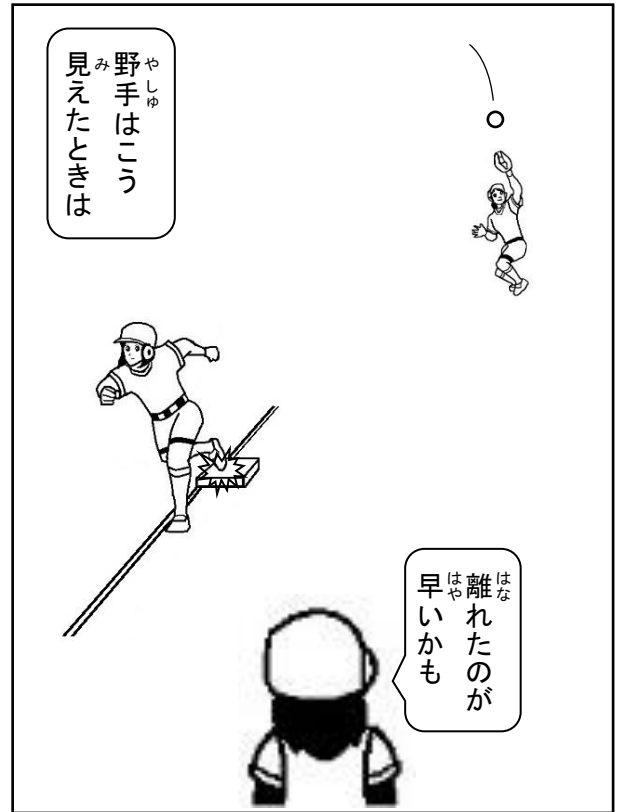
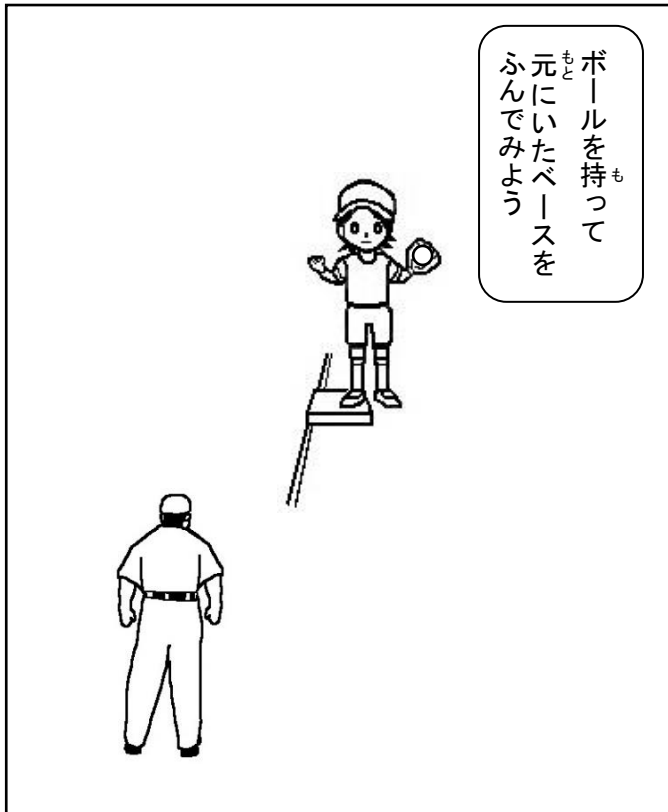


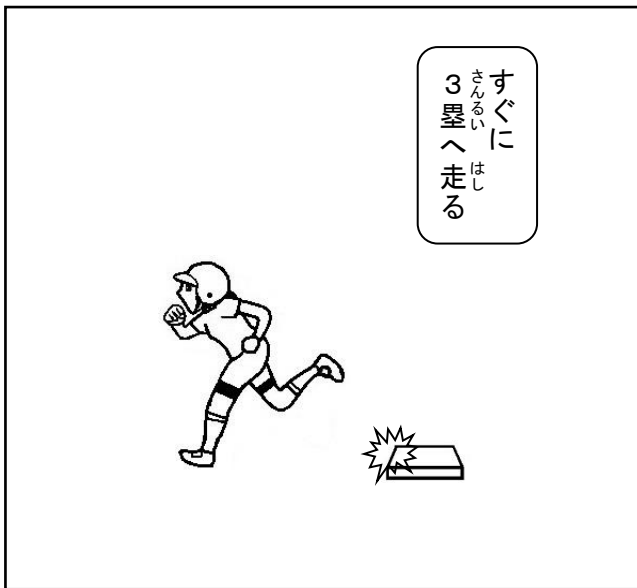
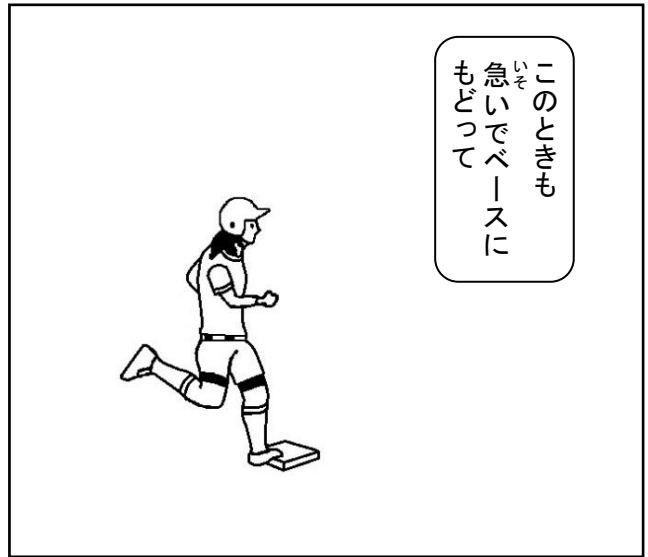
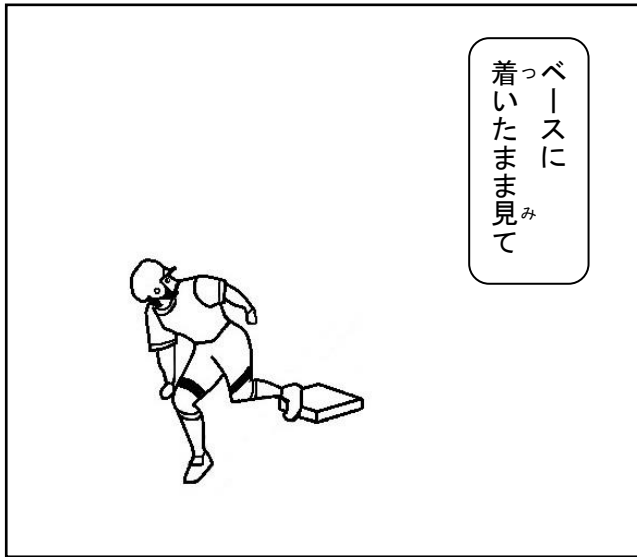
セーフ

さん
らい
3塁ランナーは
おお
が
い
や
大きな外野フライ
のときに

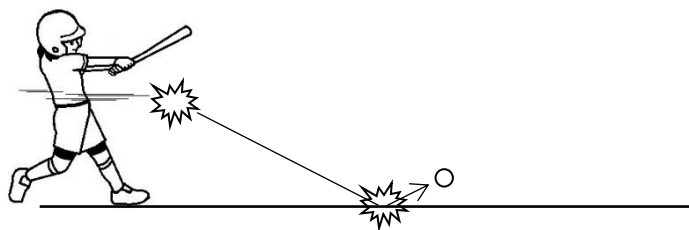
タッチアップが
できるように
なりましょう







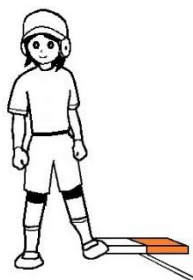
だ きゅう じ めん つ そう る い
打 球 が 地 面 に 着 い た （ ゴ ロ ） と き の 走 塁



つぎ
は
地 面 に ボール が
着 い た （ ゴ ロ ）
と き を い く よ



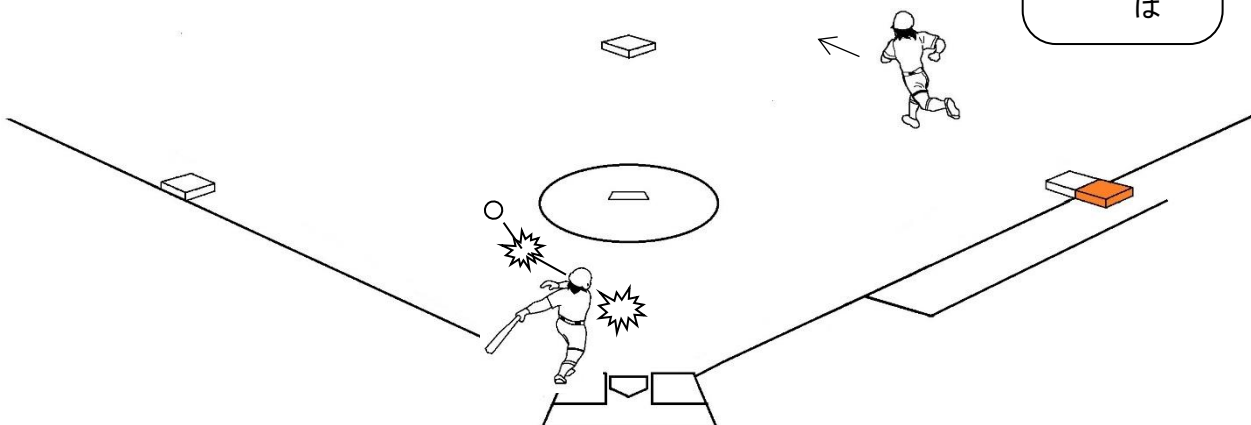
こ の と き は
白 ベース に 立 っ て
い ま す ね

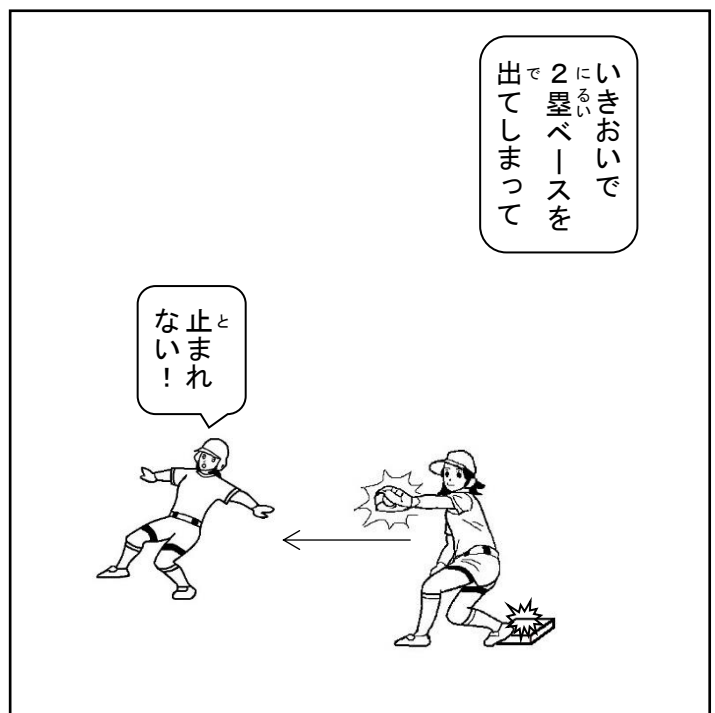
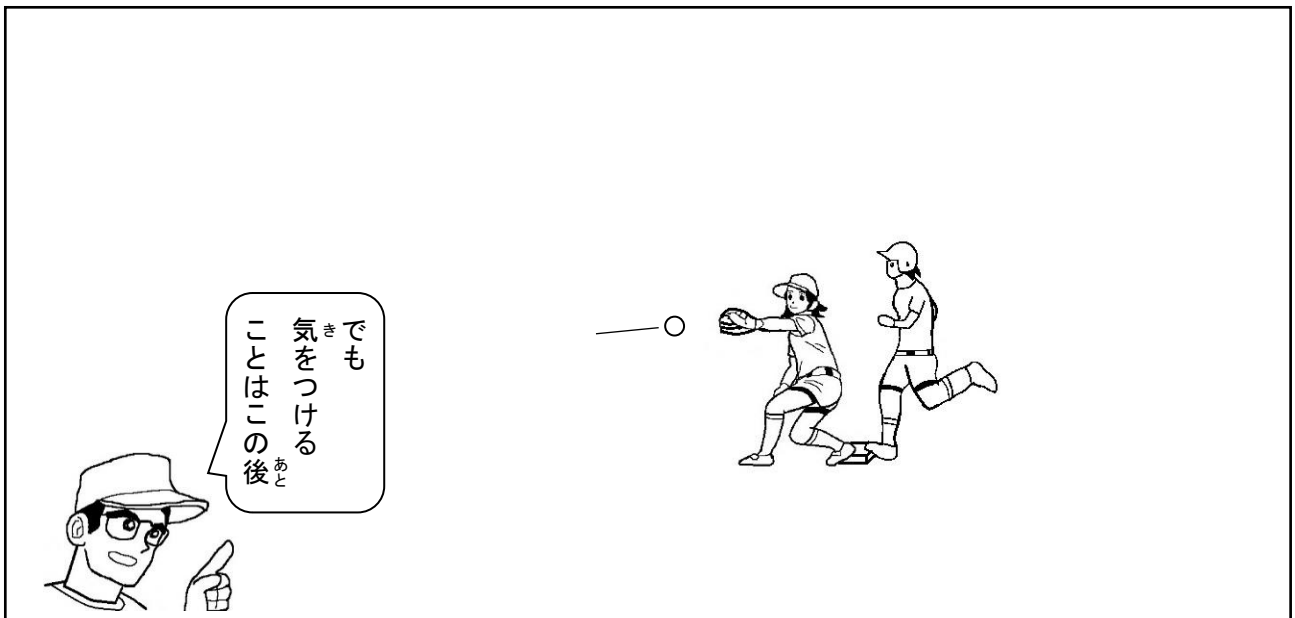
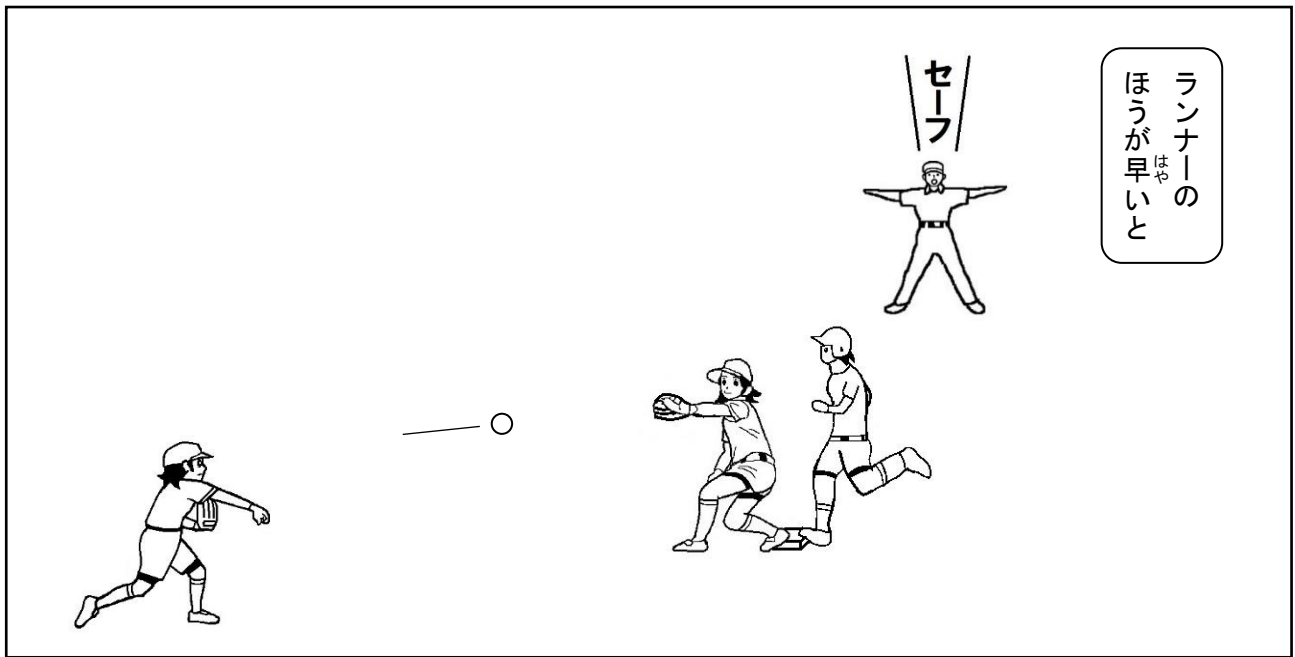


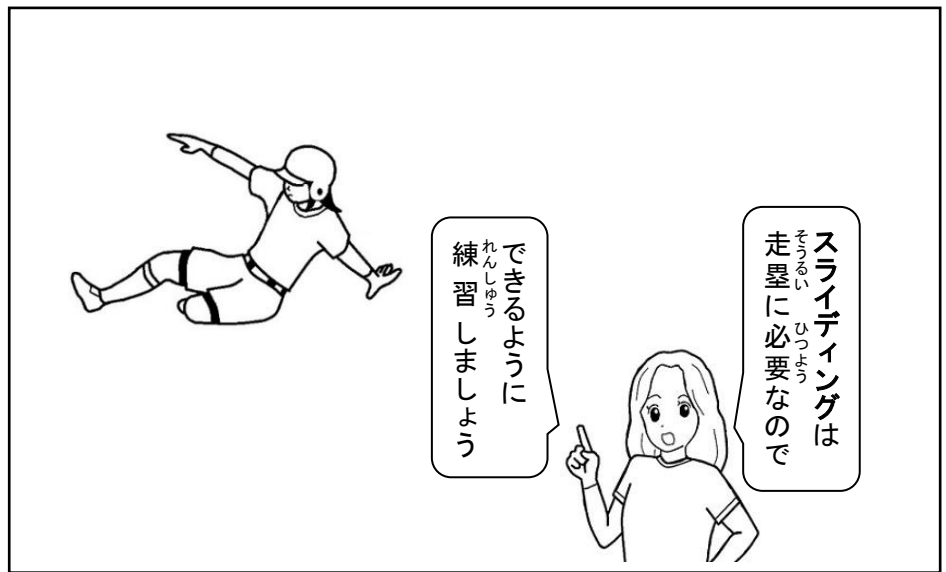
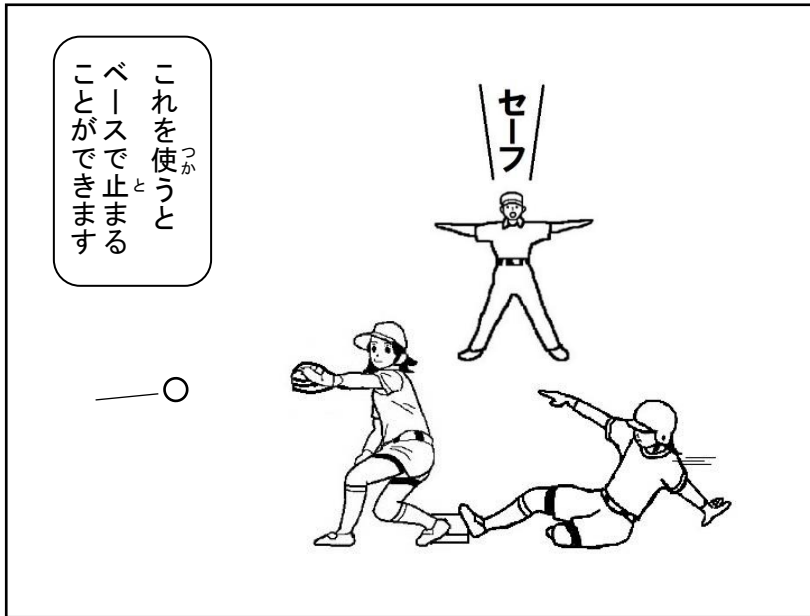
いち る い
1 塁 ランナー の
と き を
見 て み よ う



ゴロ の と き
いち る い
1 塁 ランナー は
に る い
2 塁 ベース へ
は し
走 る こ と







しんるいぎむ
進塁義務がなくなるとき

その例を
いちいち
1塁ランナーで
みてみましょう

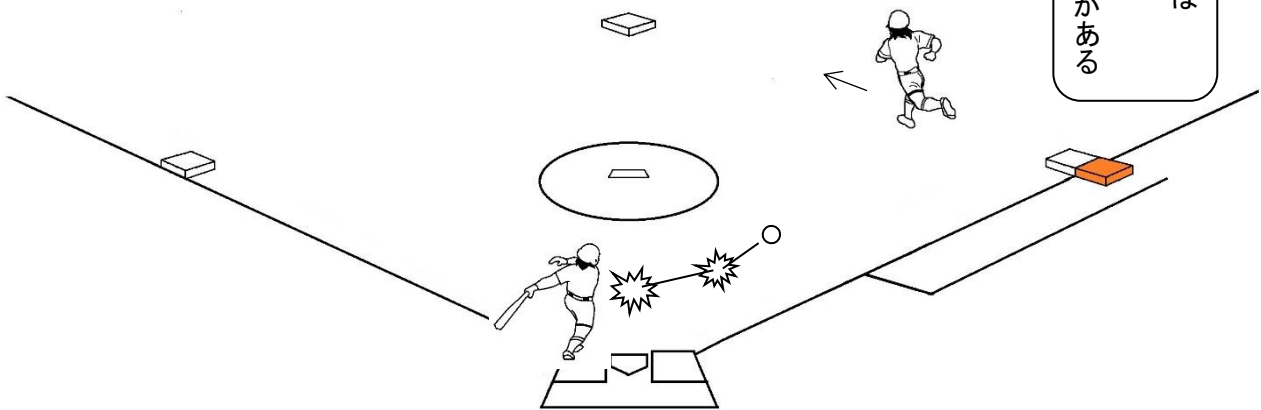


途中で
自由なランナーに
なることがある



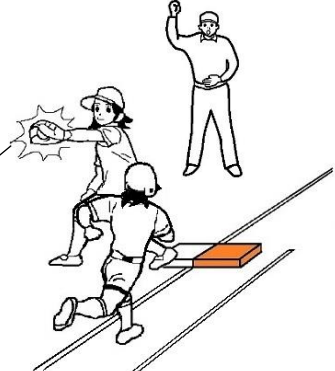
進塁義務がある
ランナーが

このときは
ふたり
二人に
しんるいぎむ
進塁義務がある



アウト

バッターランナーが
先にアウトに
なったときだ

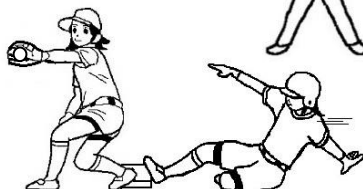


後ろの
進塁義務がある
ランナーが
アウトになると

その瞬間に
前まえにいるランナーは
自由じゆうなランナーに
なって――

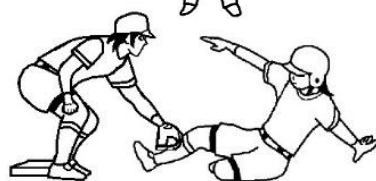


次のベースでの
フォースプレイが
なくなります



そのときは
タッチが必要に
なります

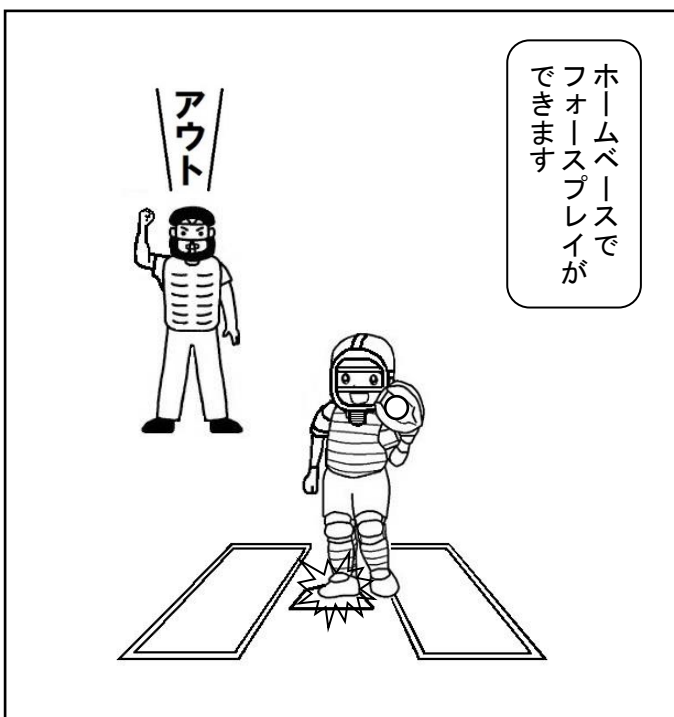
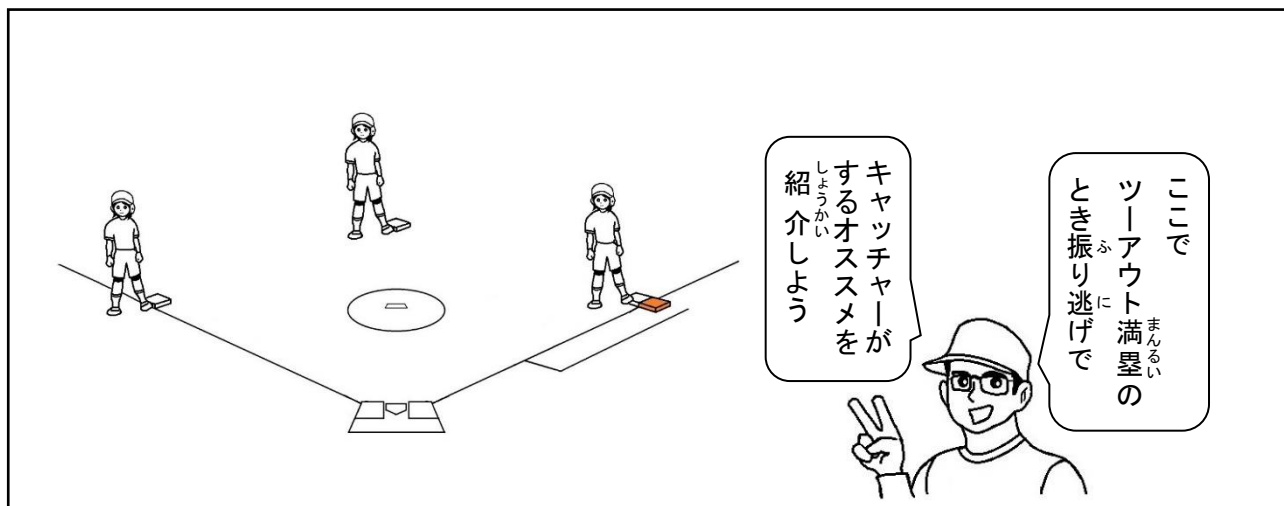
野手やしゅのときは
覚えて
おきましょう



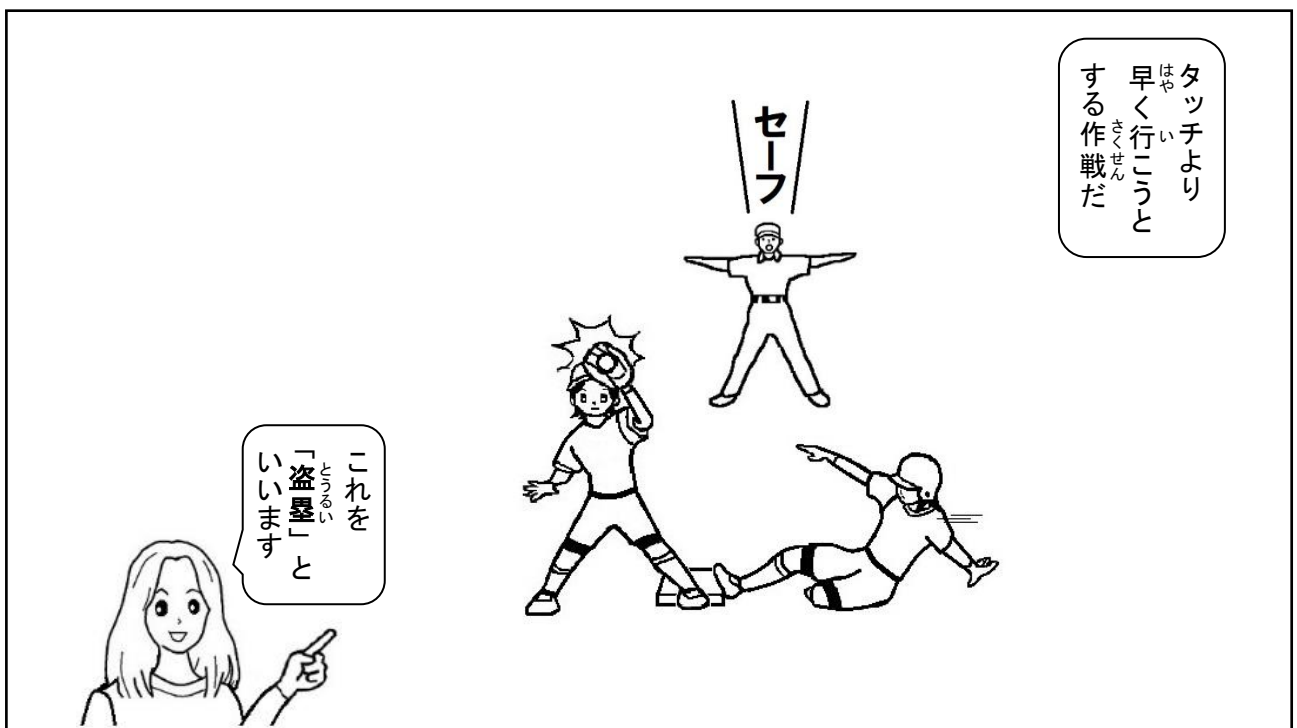
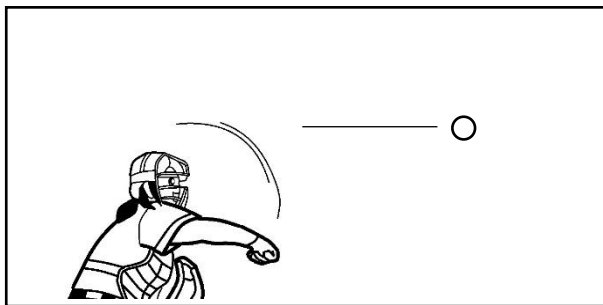
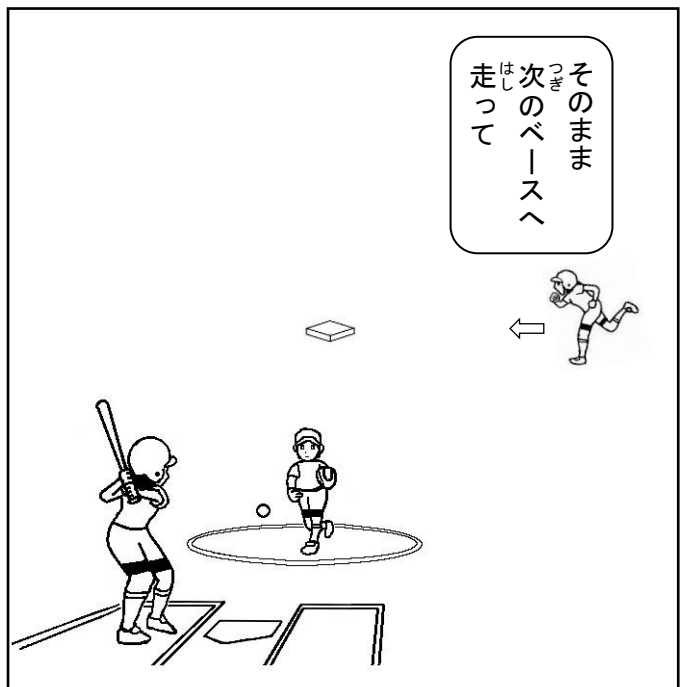
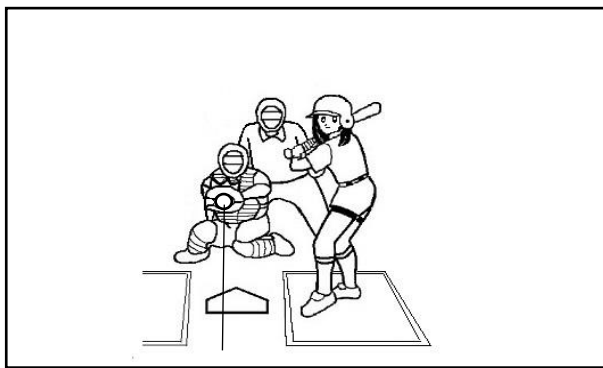
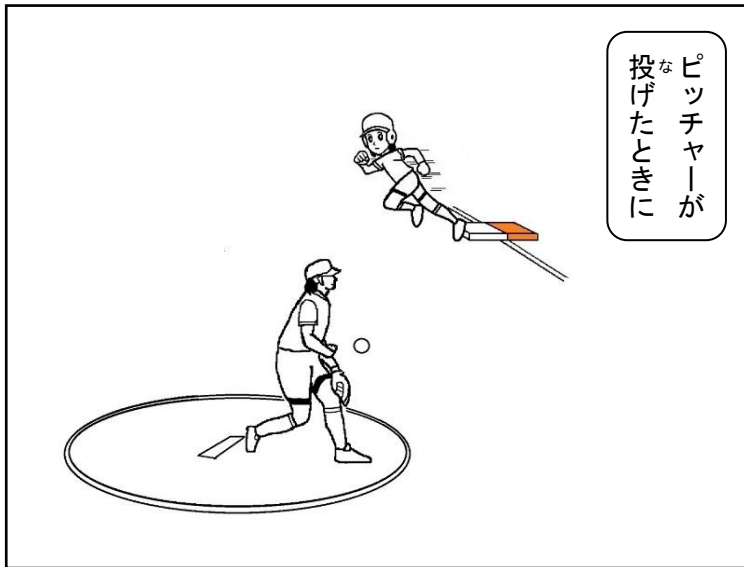
でも
そのときの状況じきょうきょうけいや
ツニアウトの
ときには

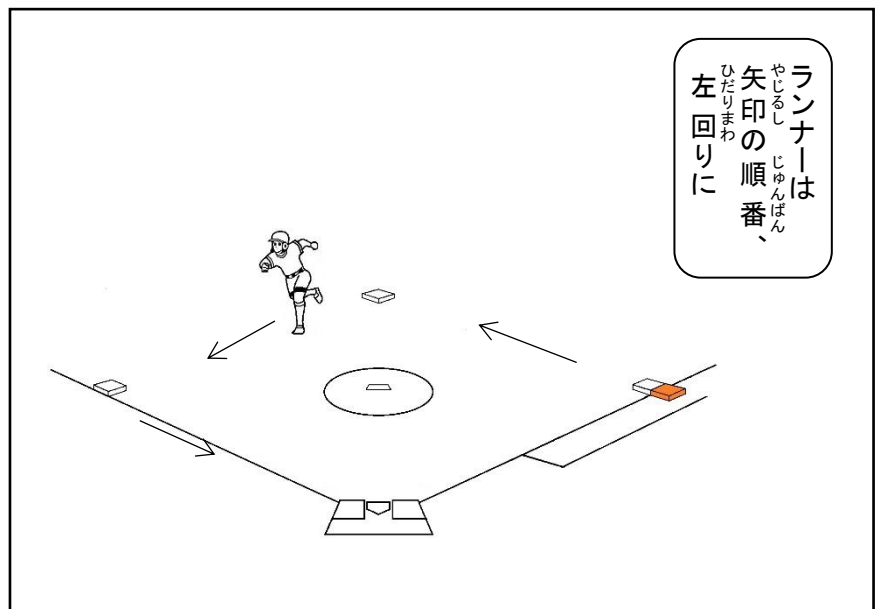
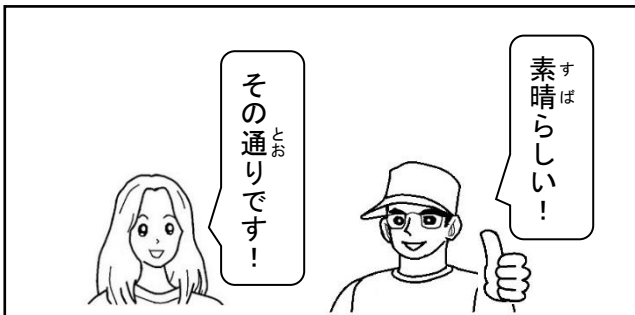
アウトに
できるところを
アウトにする
ことをしましょう

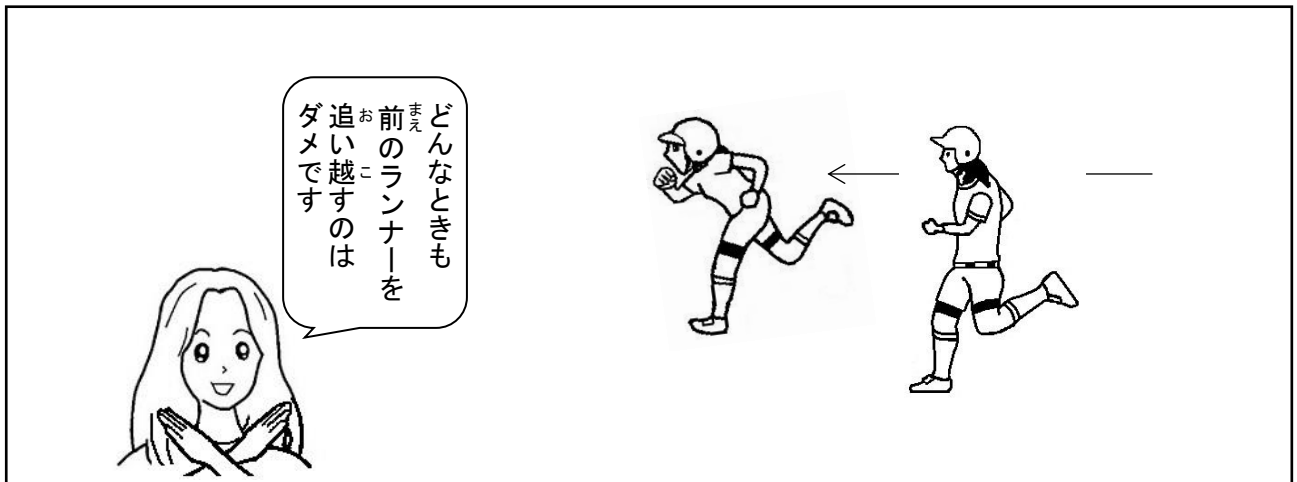
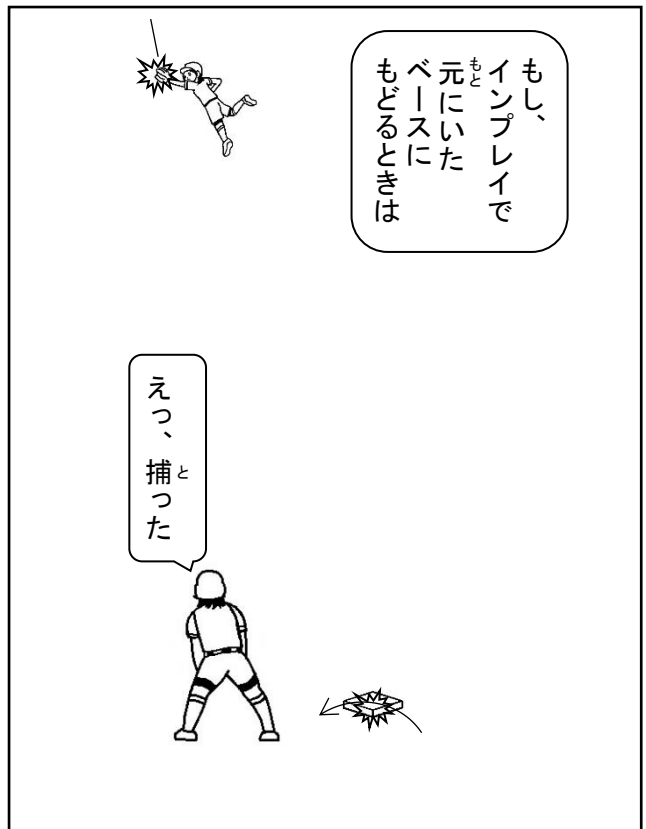
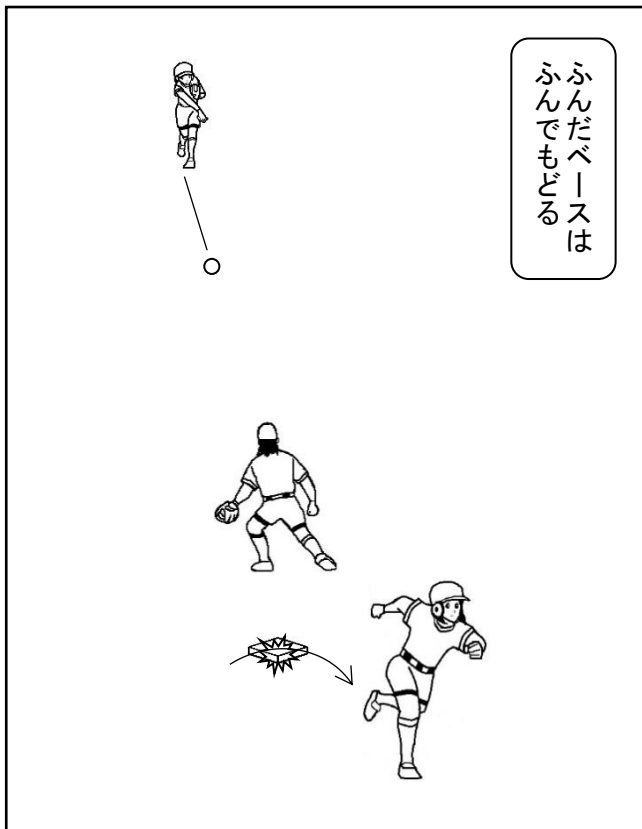


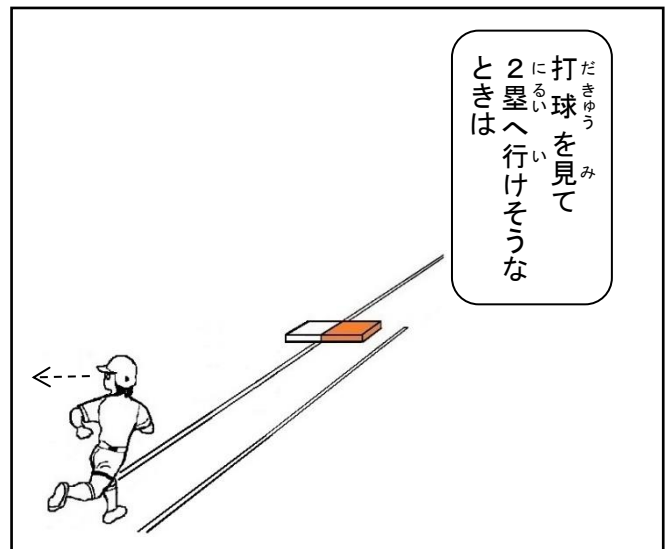
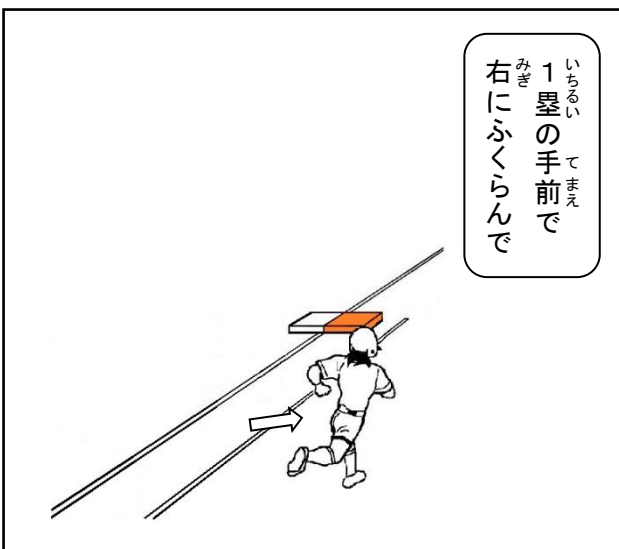
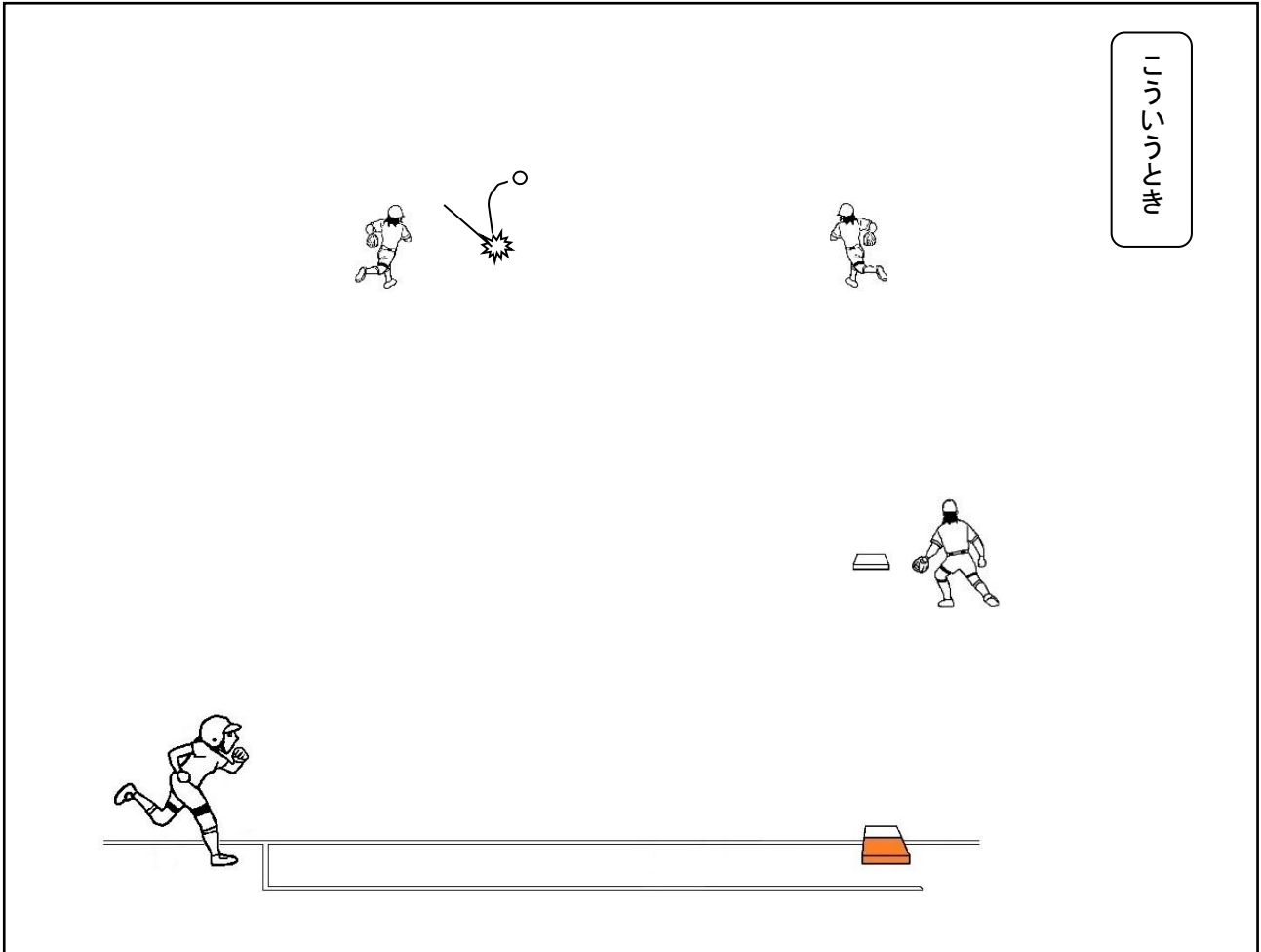


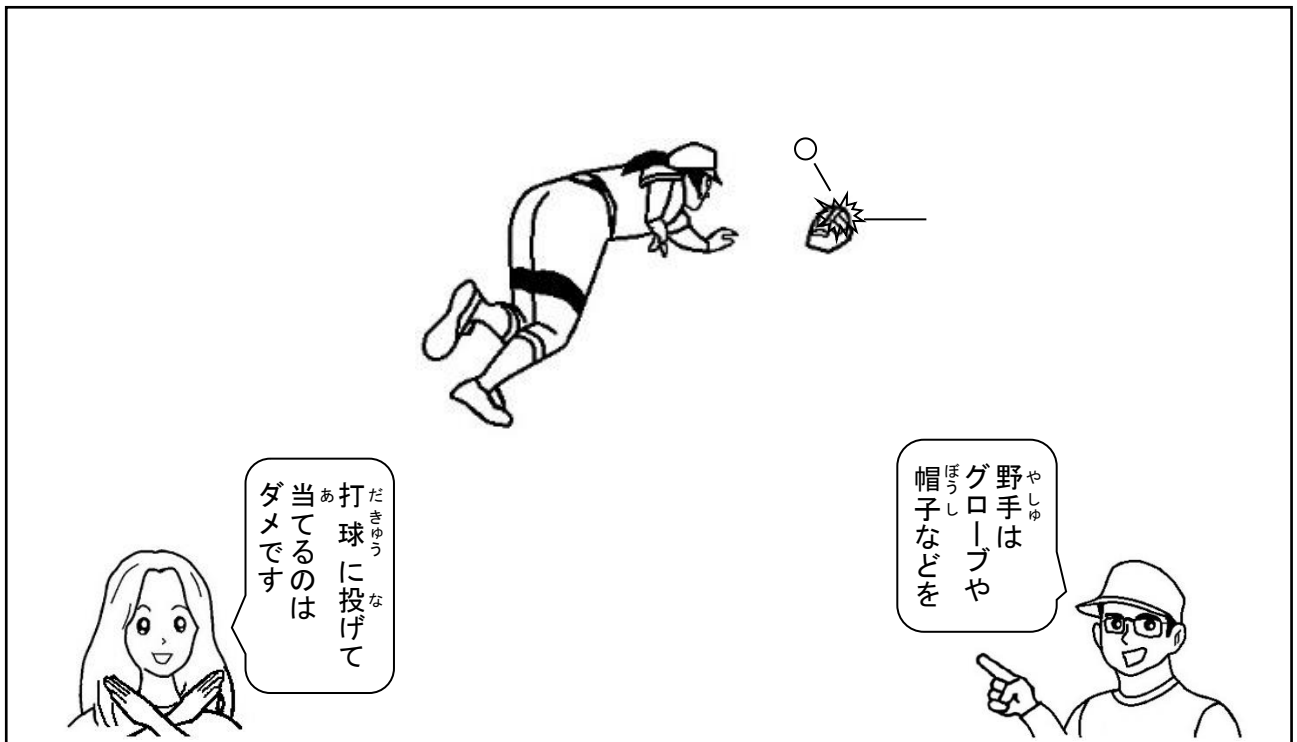
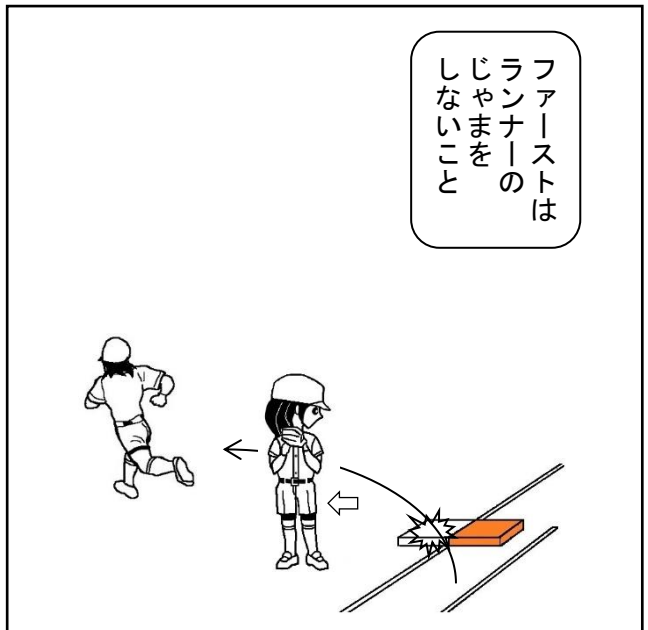
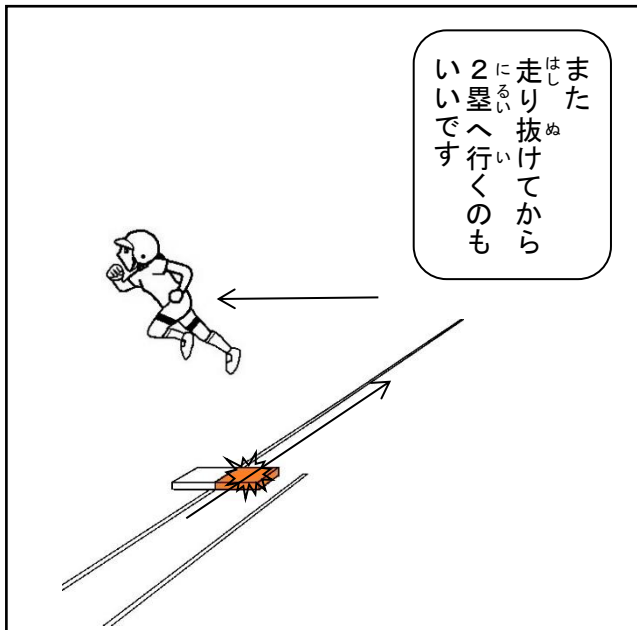
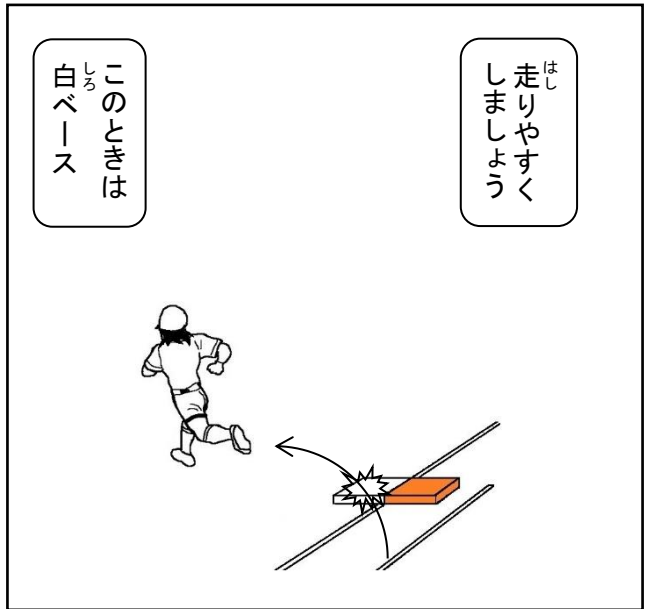
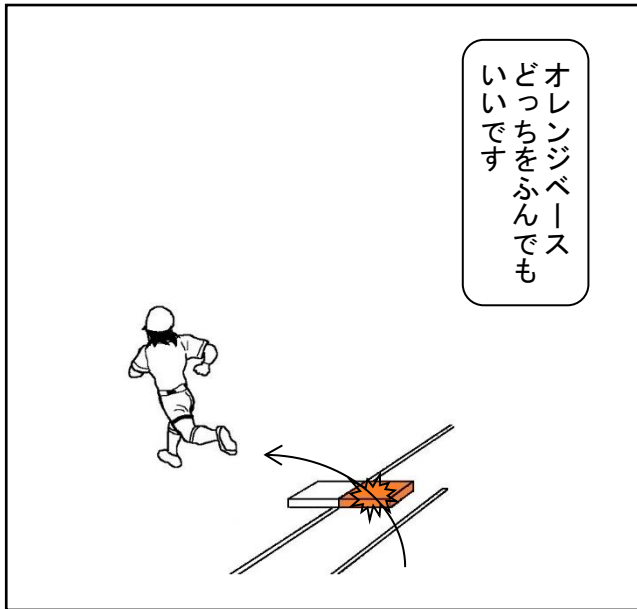
8. その他^{ほか}



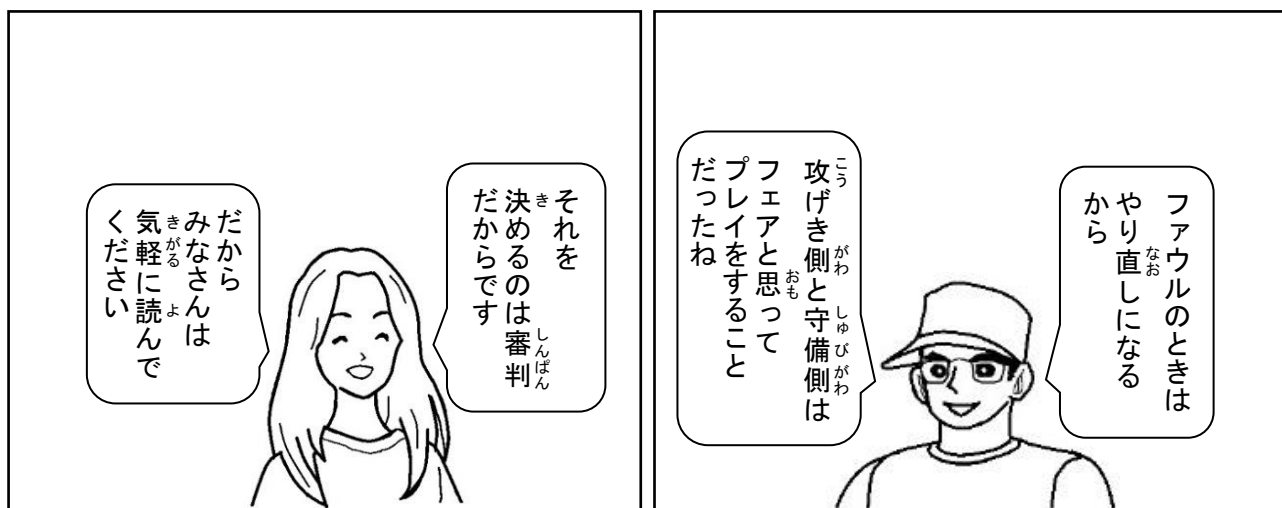


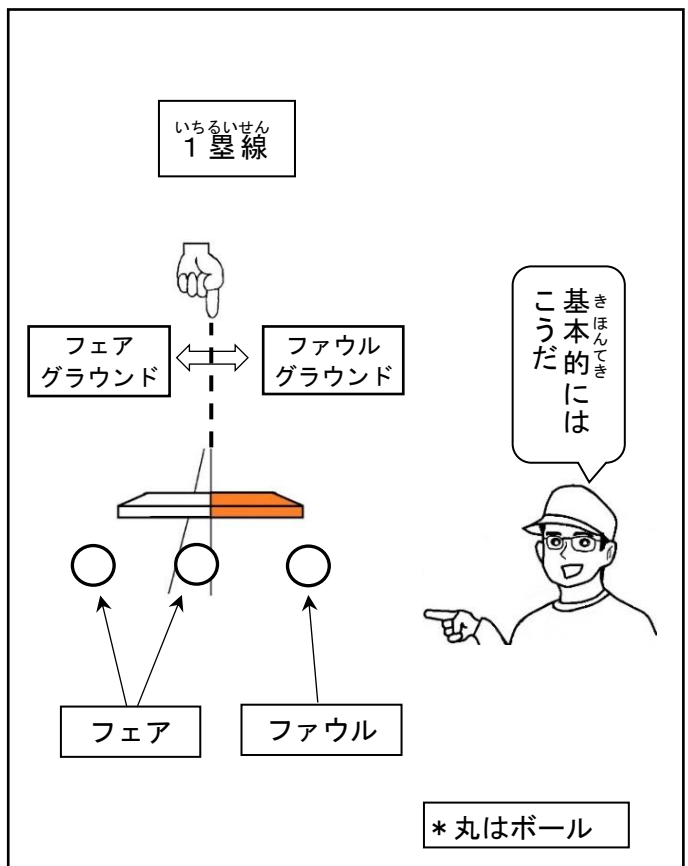
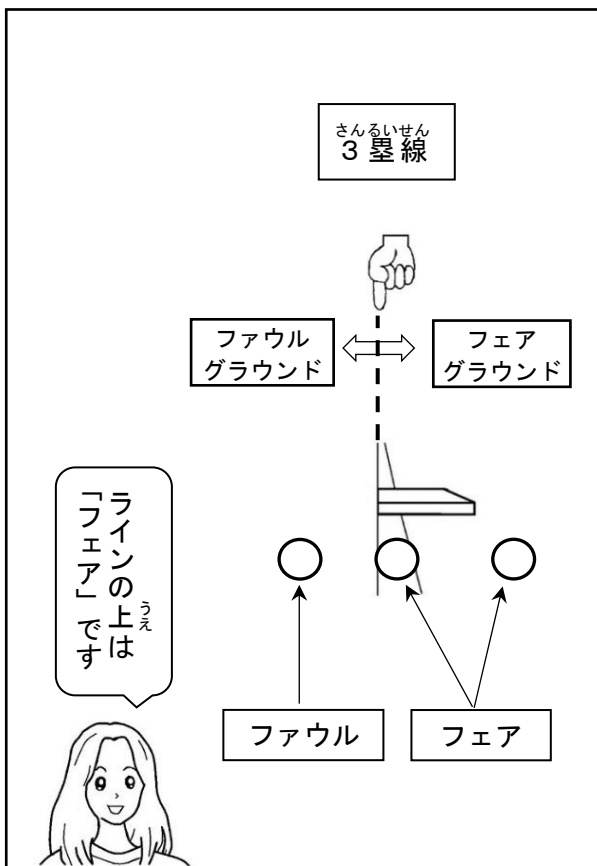
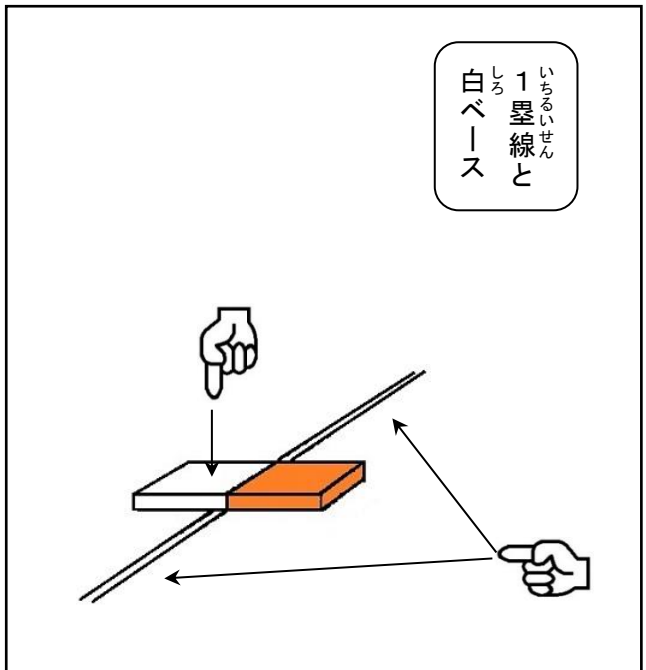
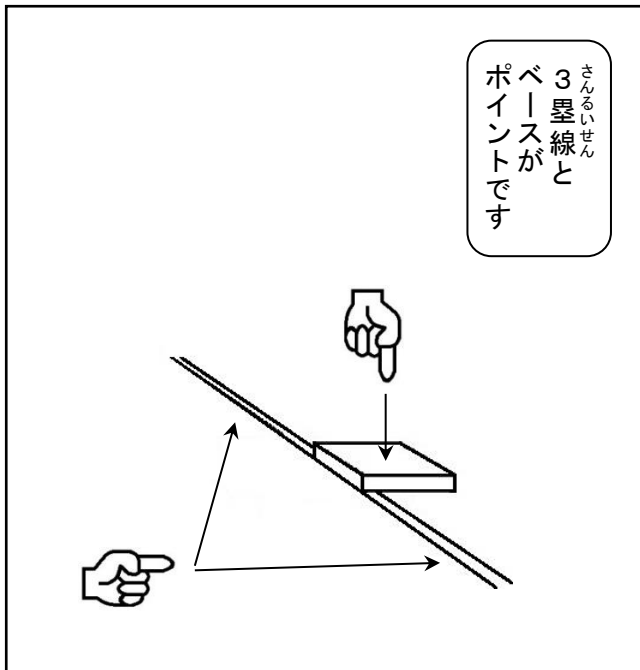


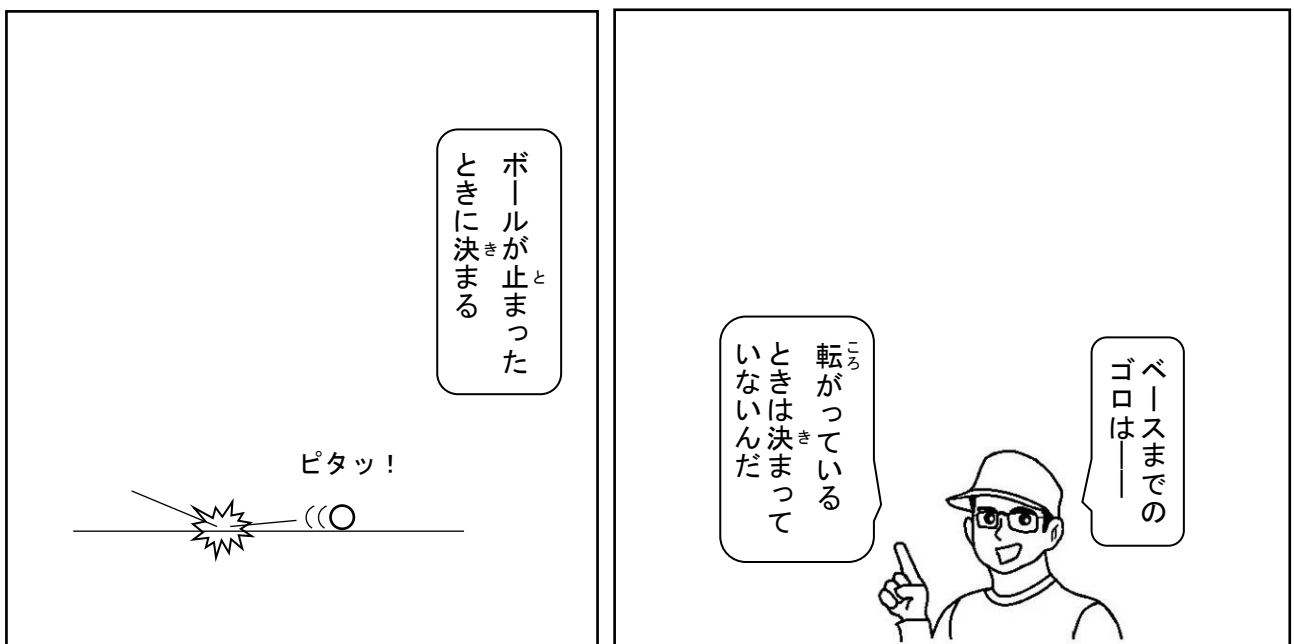
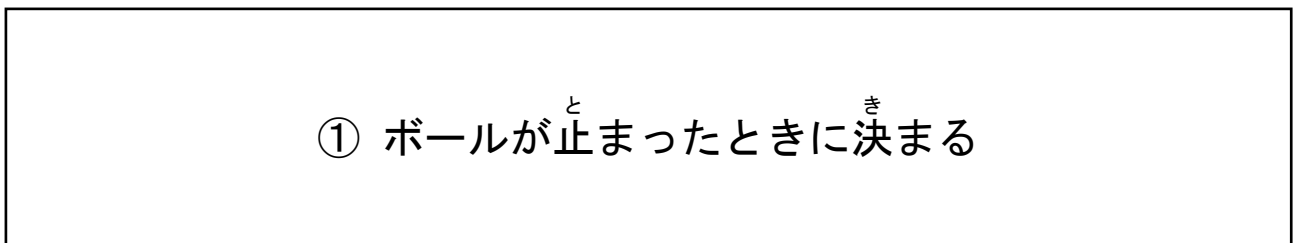
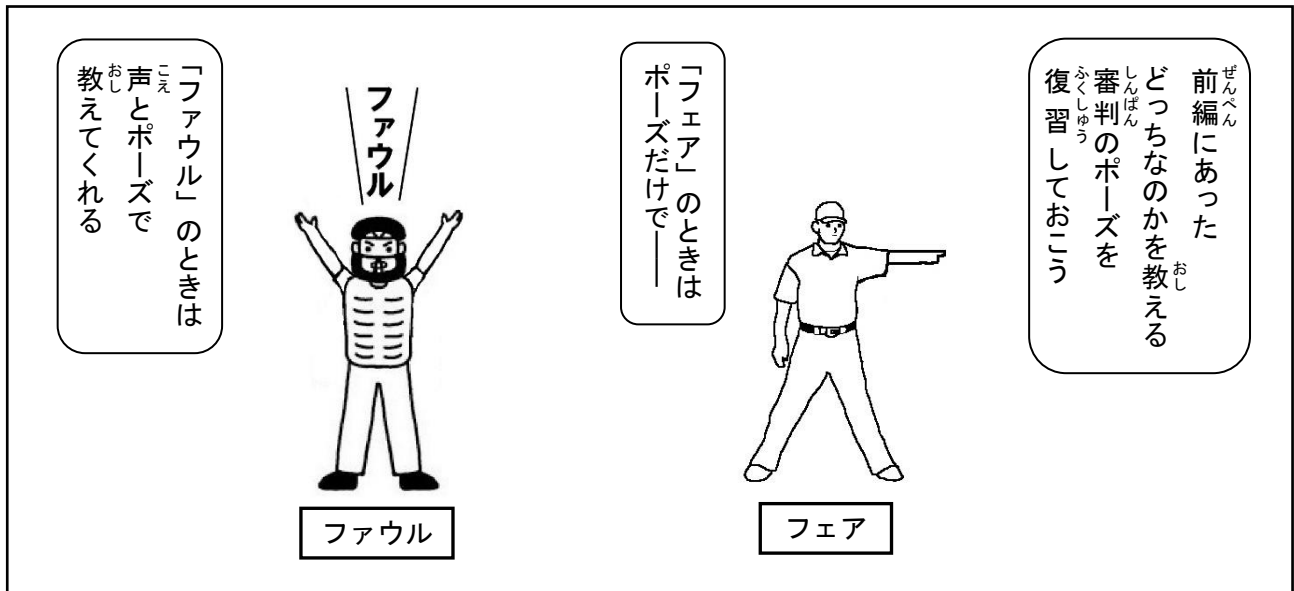


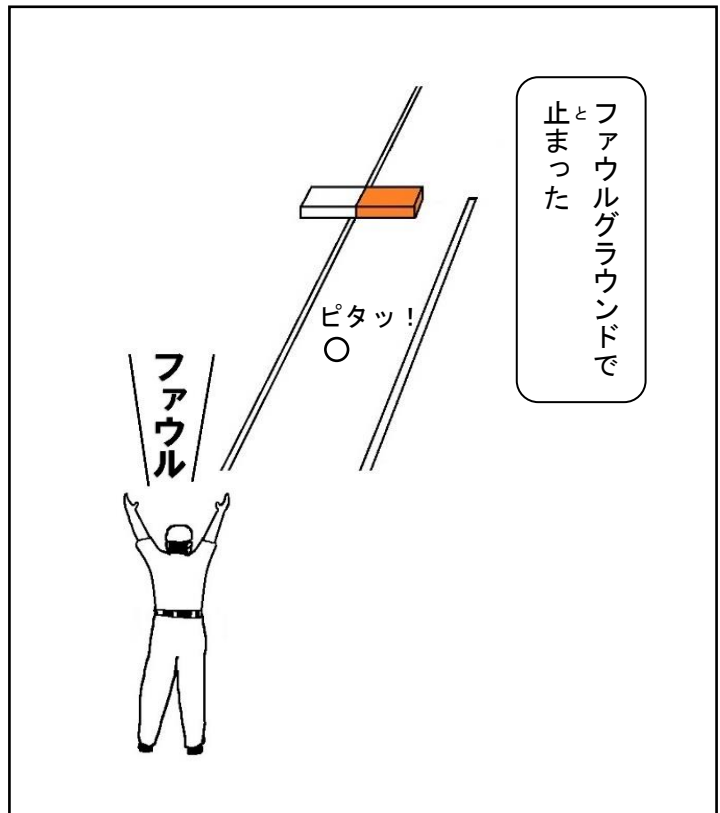
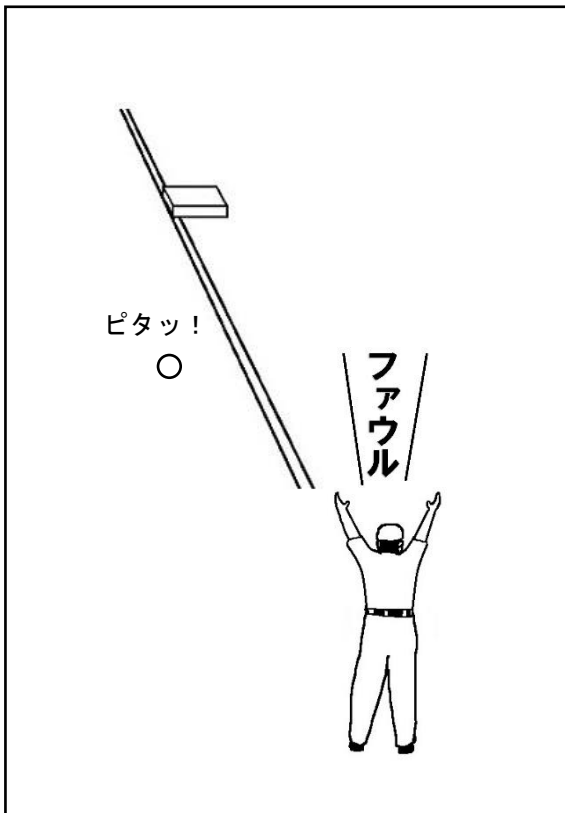
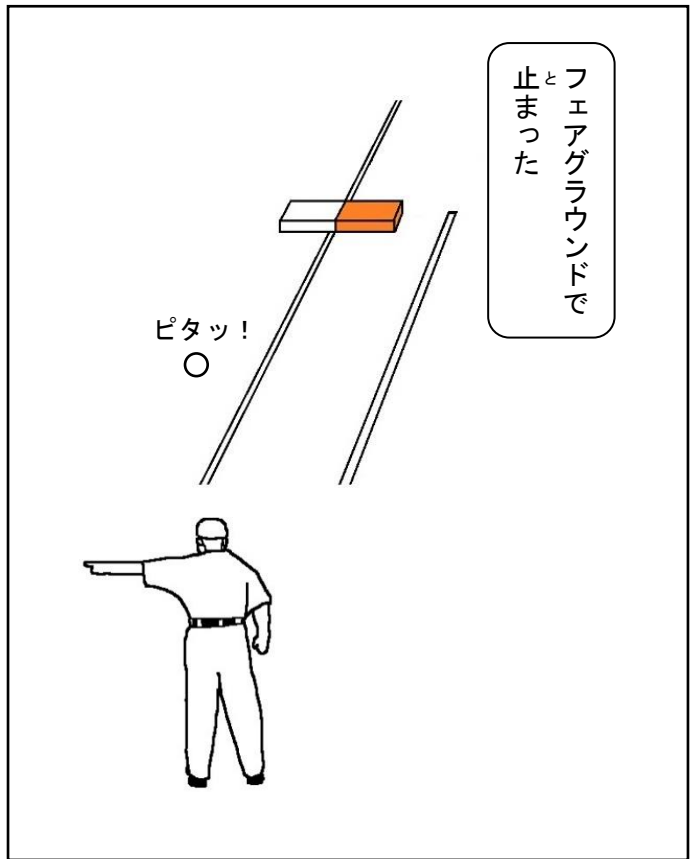
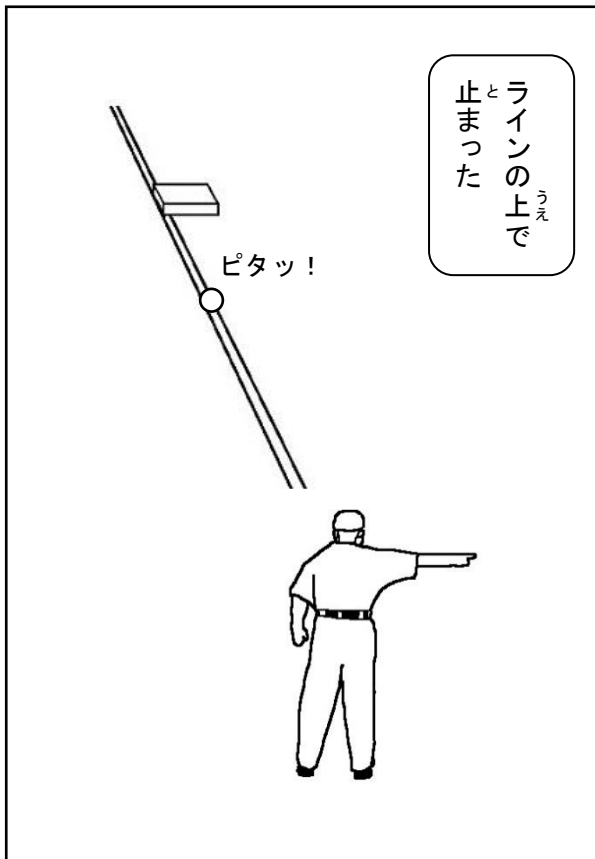


9. 「フェア」と「ファウル」のルール









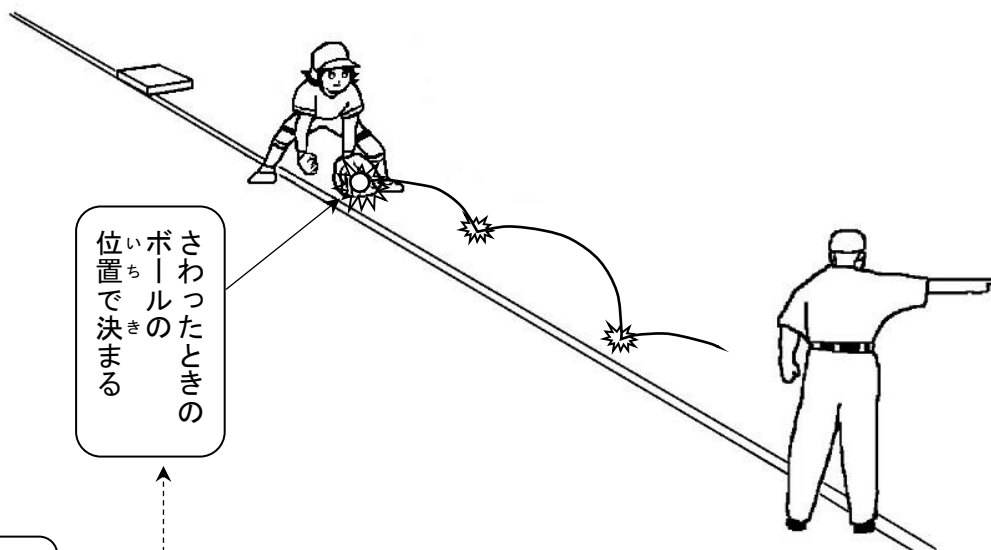
② ボールにさわったときに^き決まる
(さわったボールの^い^ち位置)



ちが
違いを
よく
見てね

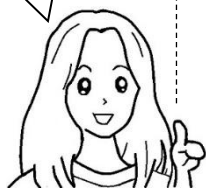


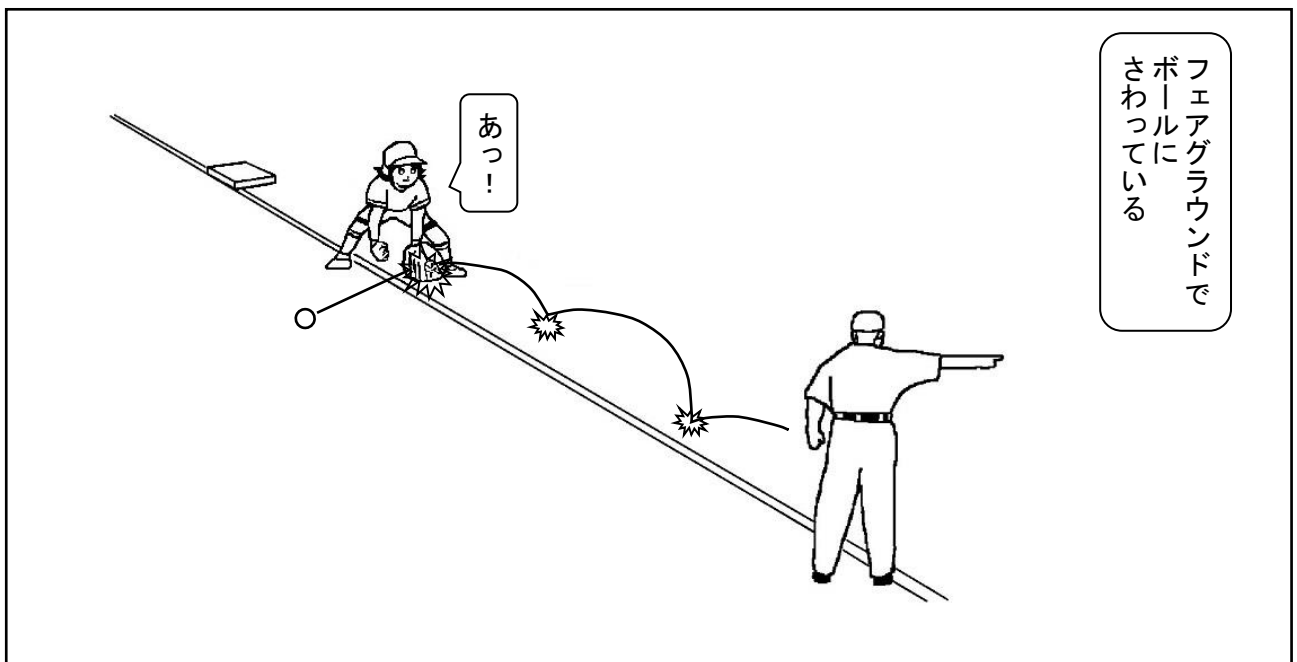
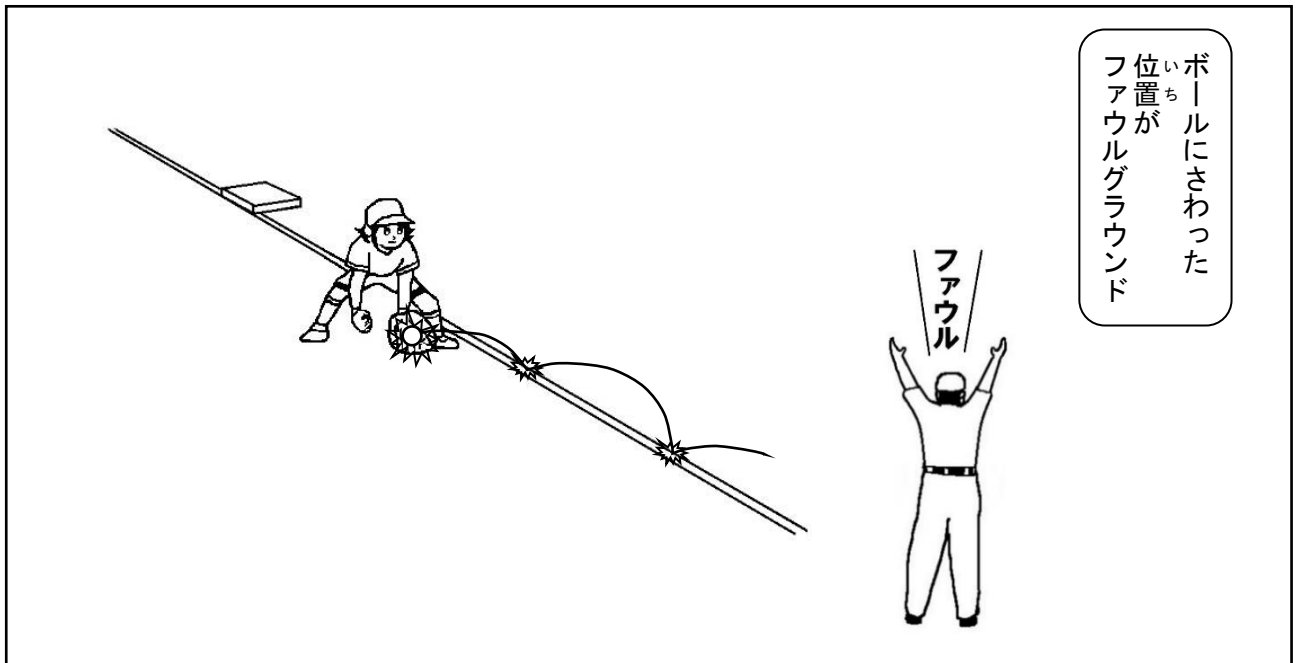
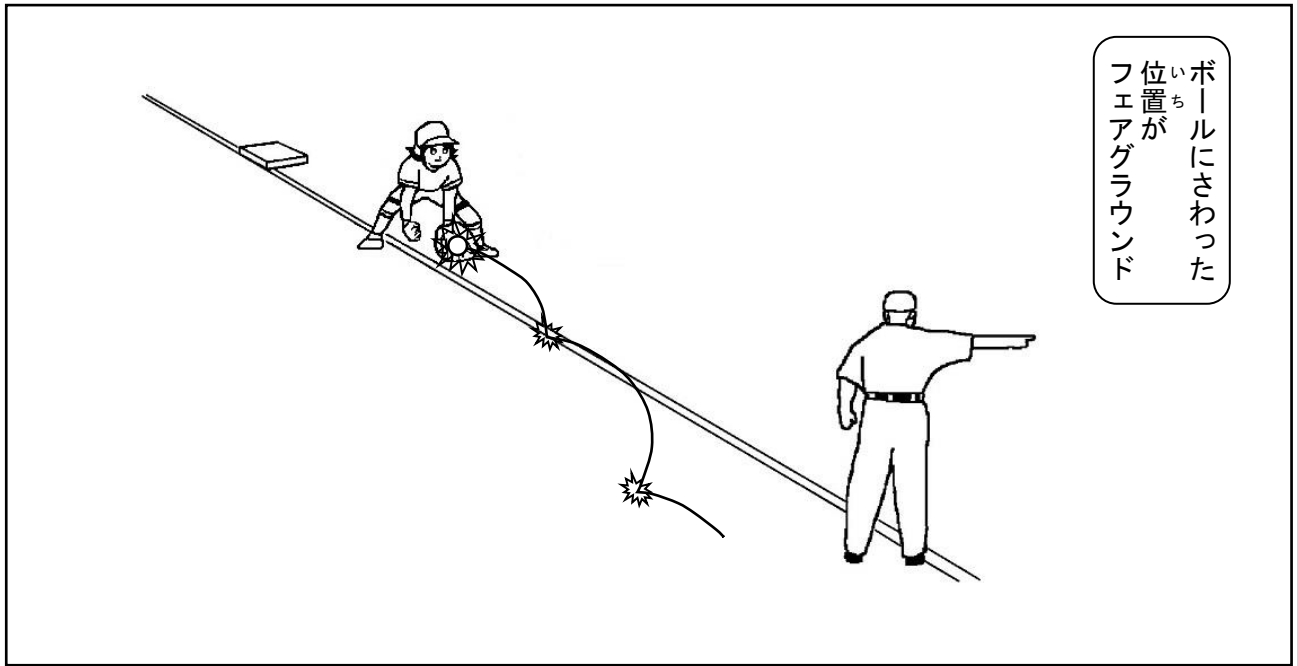
つぎ
次はボールに
さわったときに
決まる
ケースだ

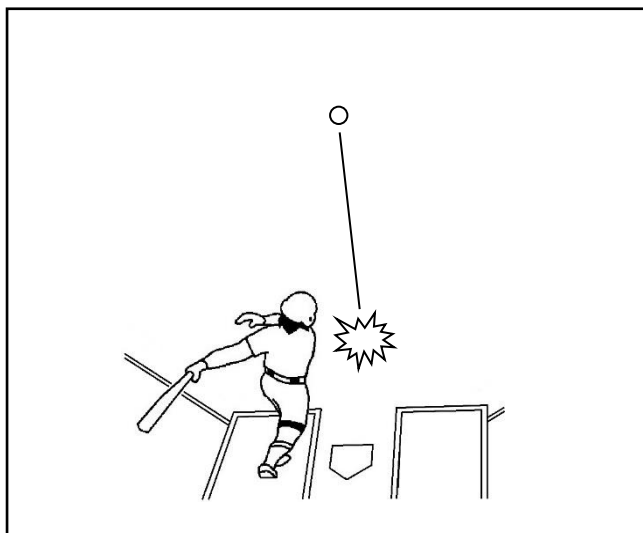
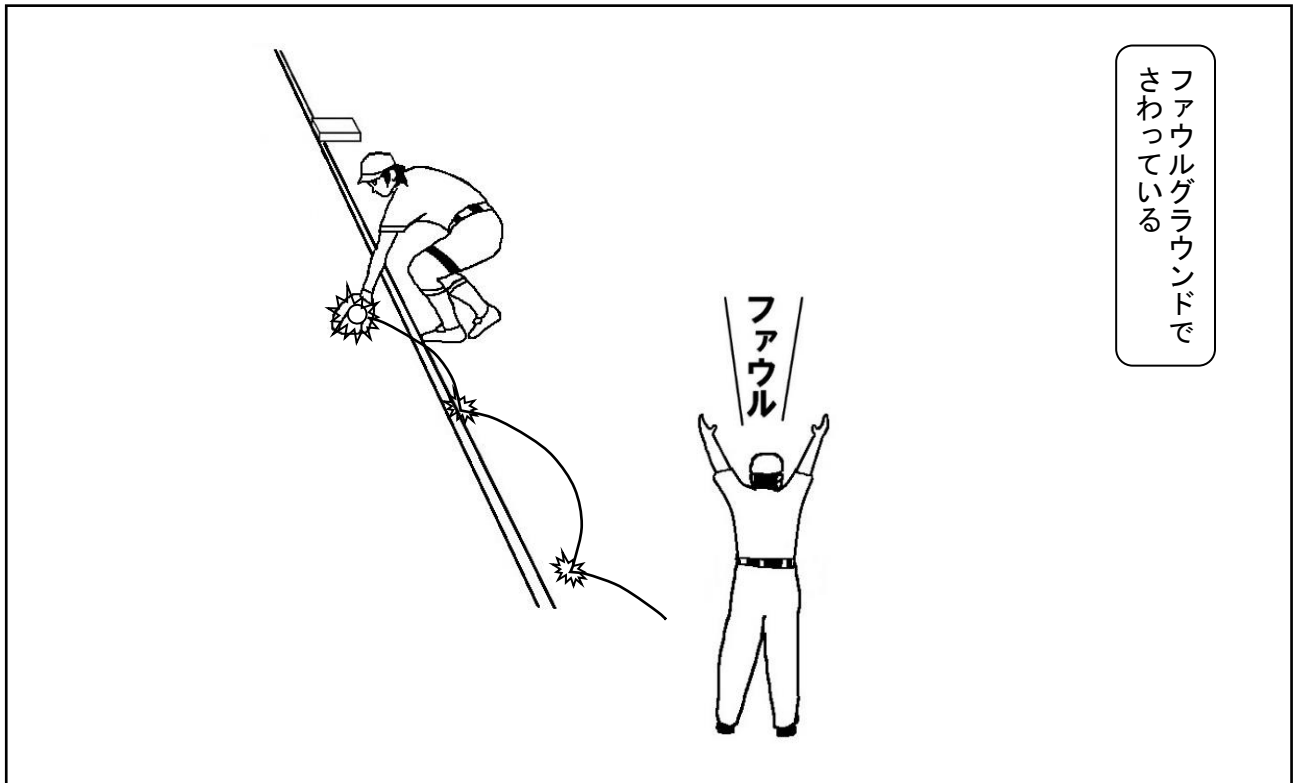
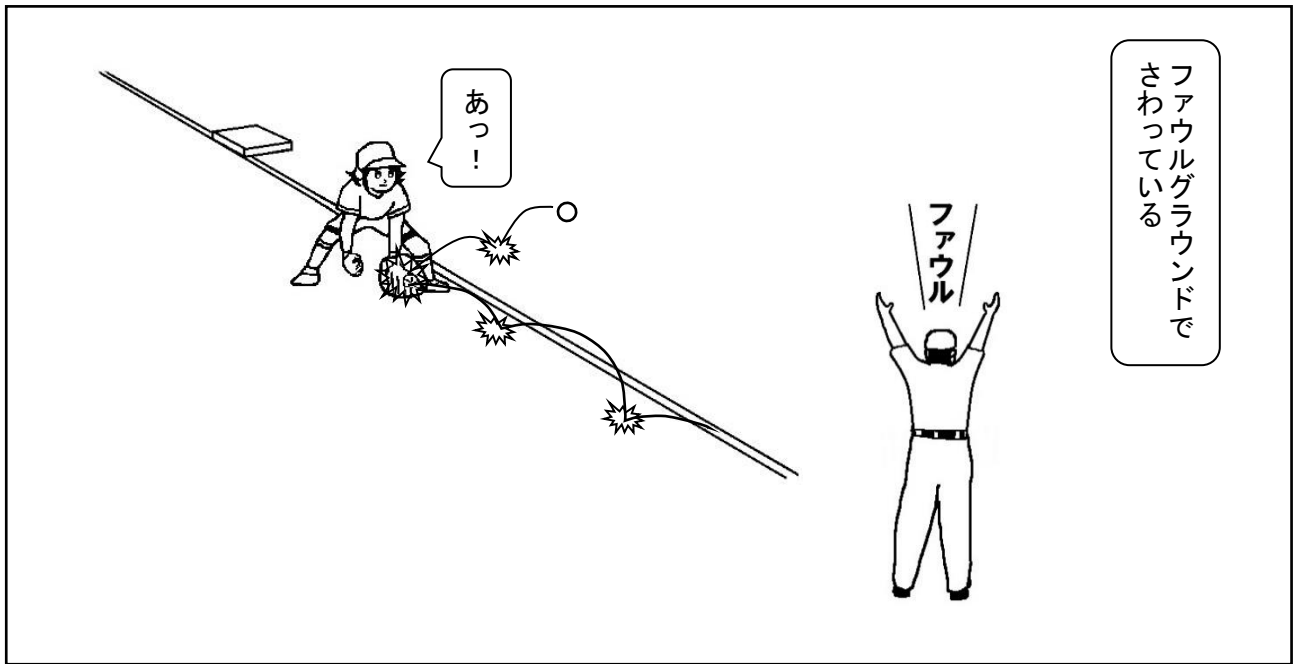


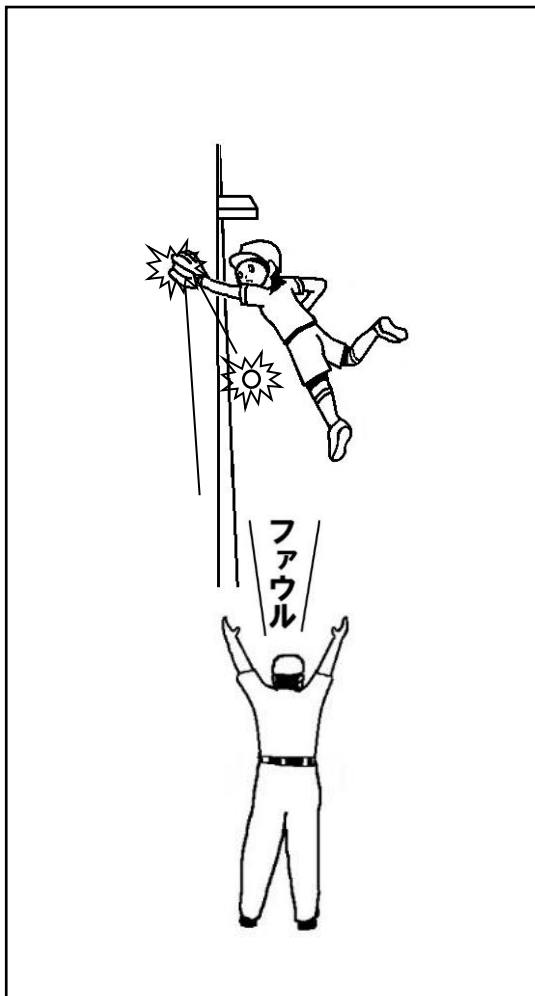
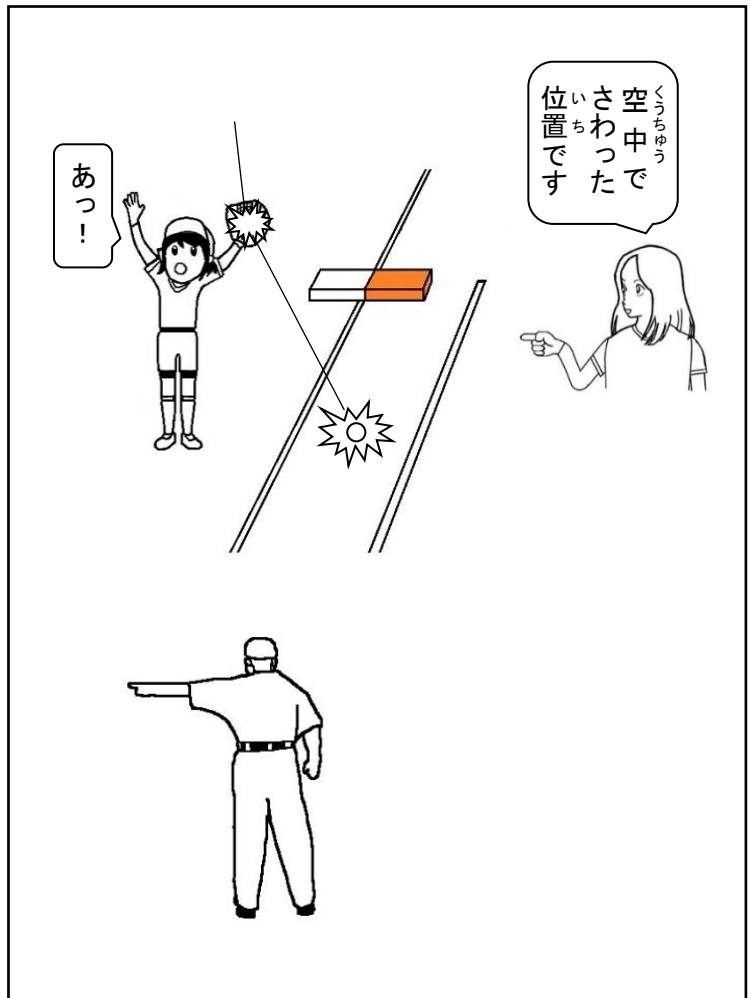
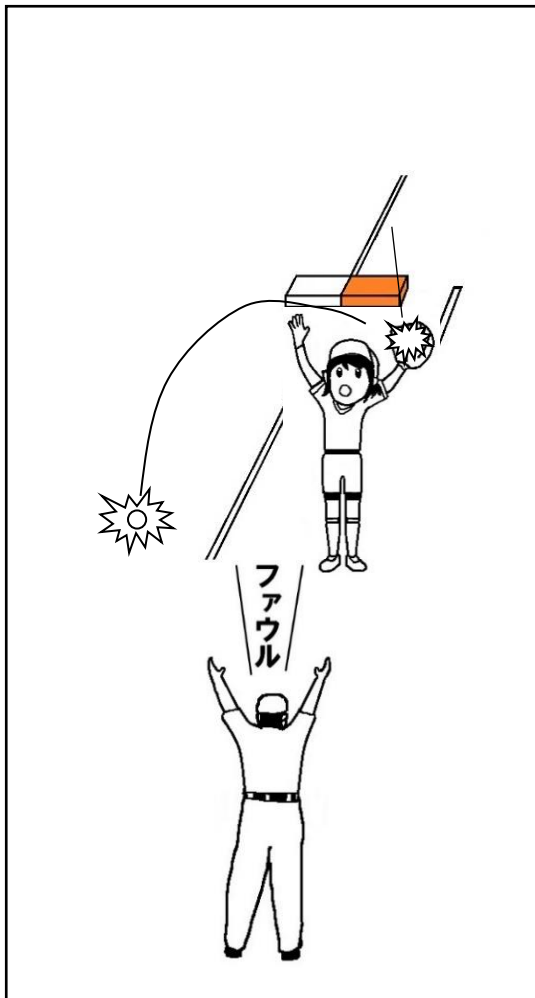
さわったときの
ボールの
位置で決まる

おほ
これを
覚えていてね

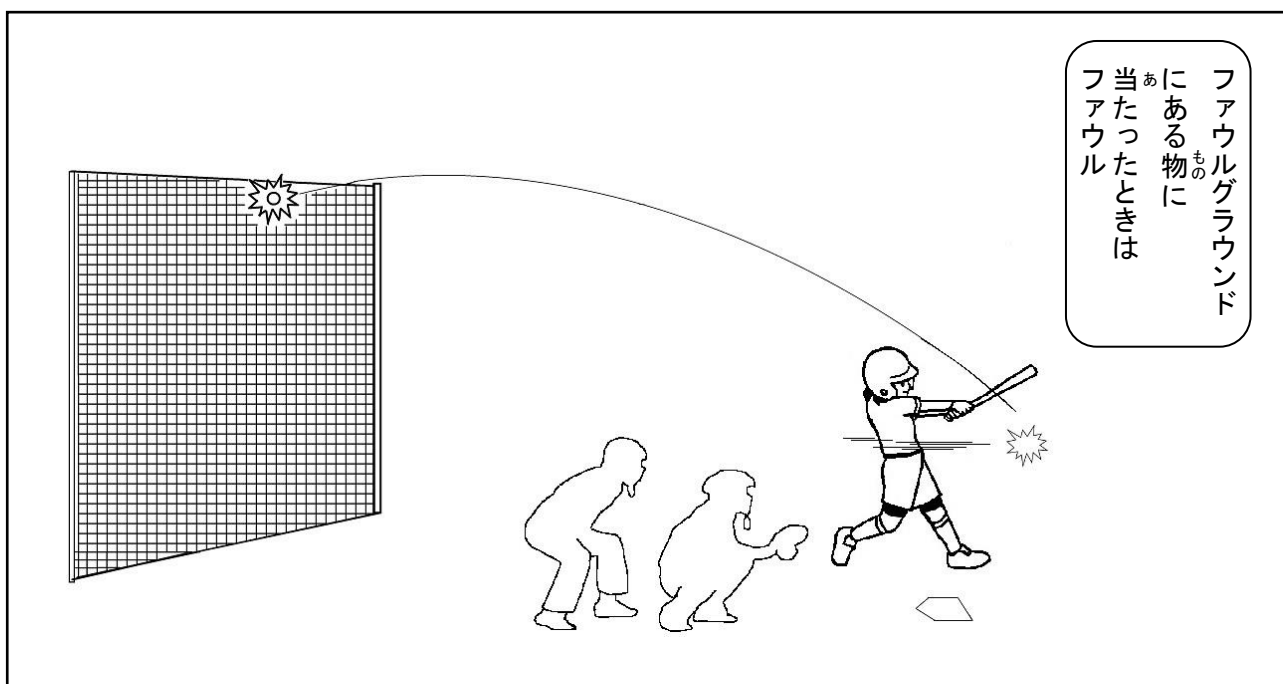
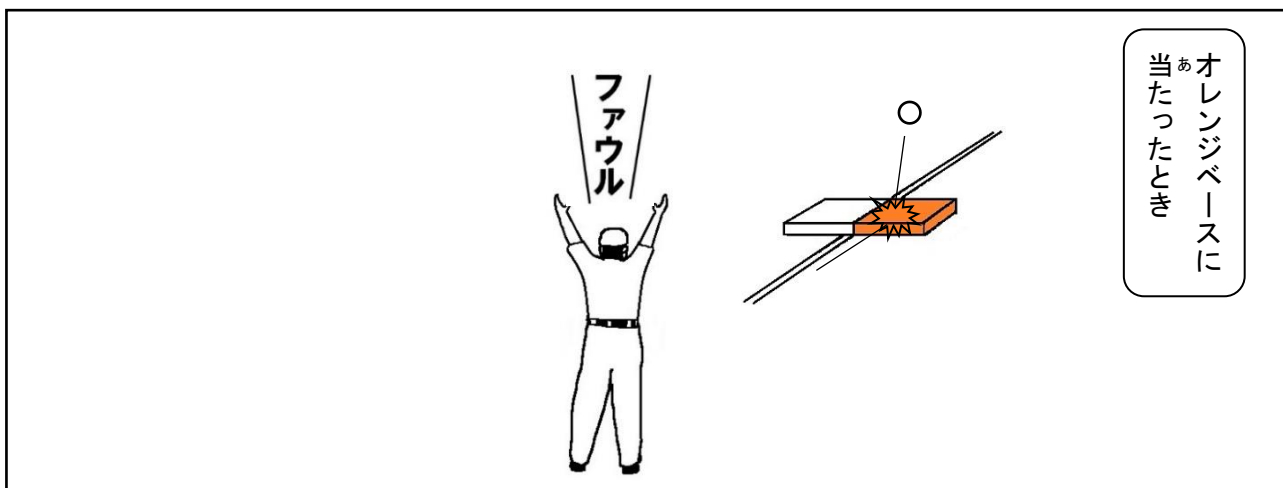
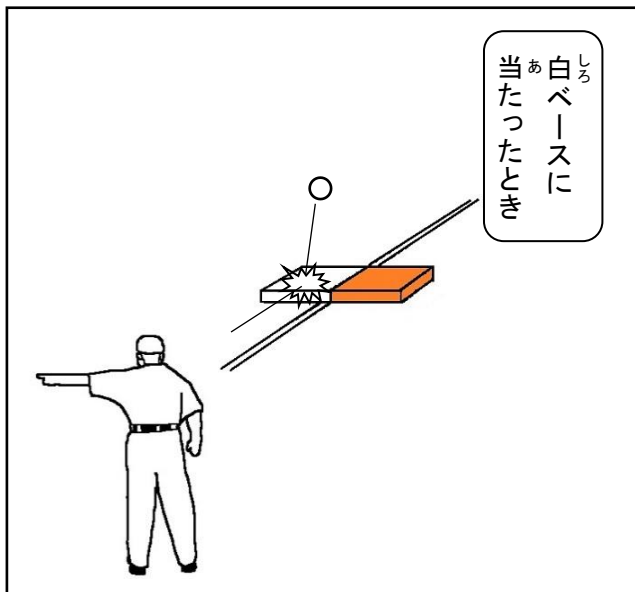
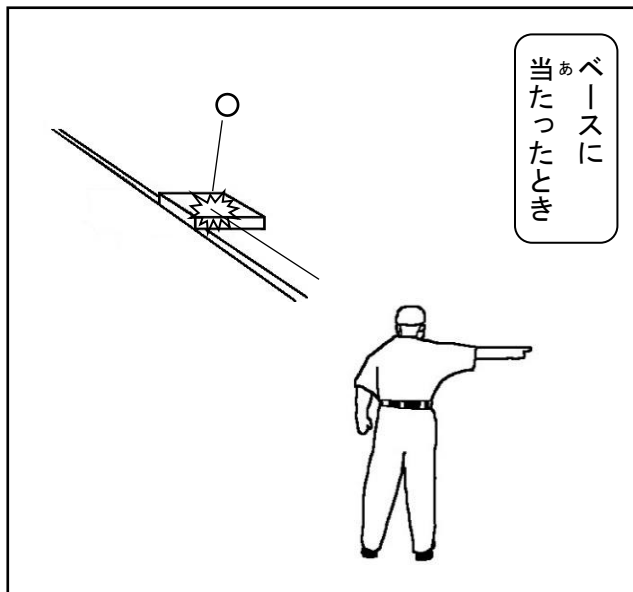






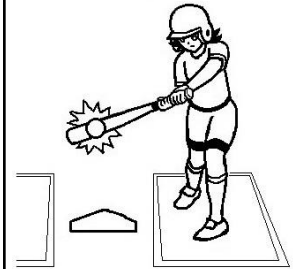


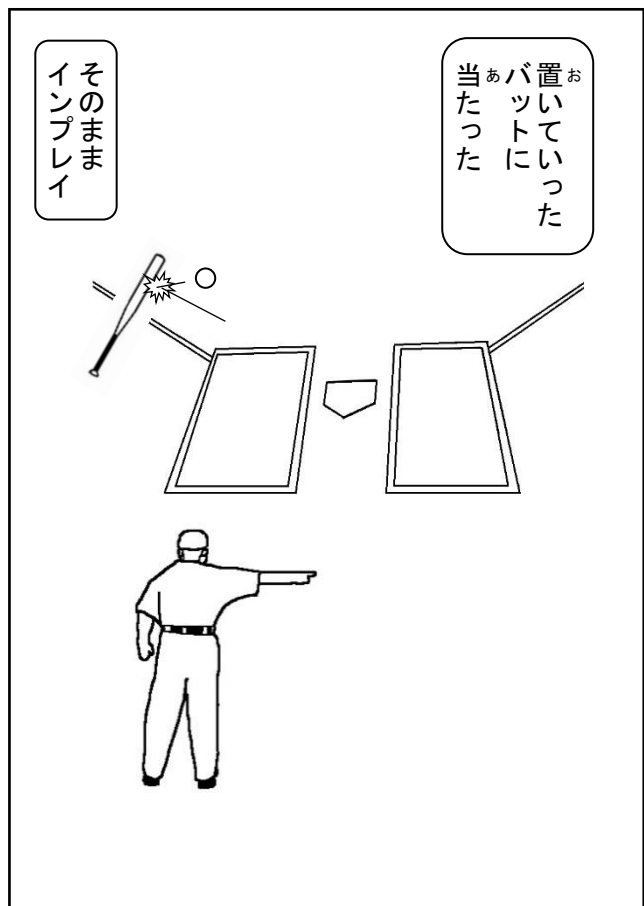
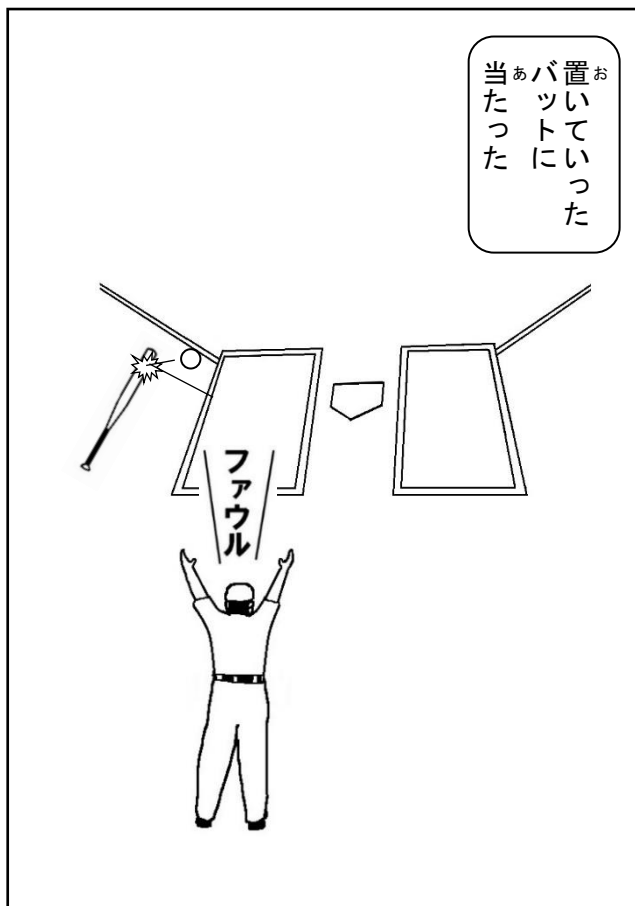
③ ボールが何かに^{なに}当たった^あときに^き決まる



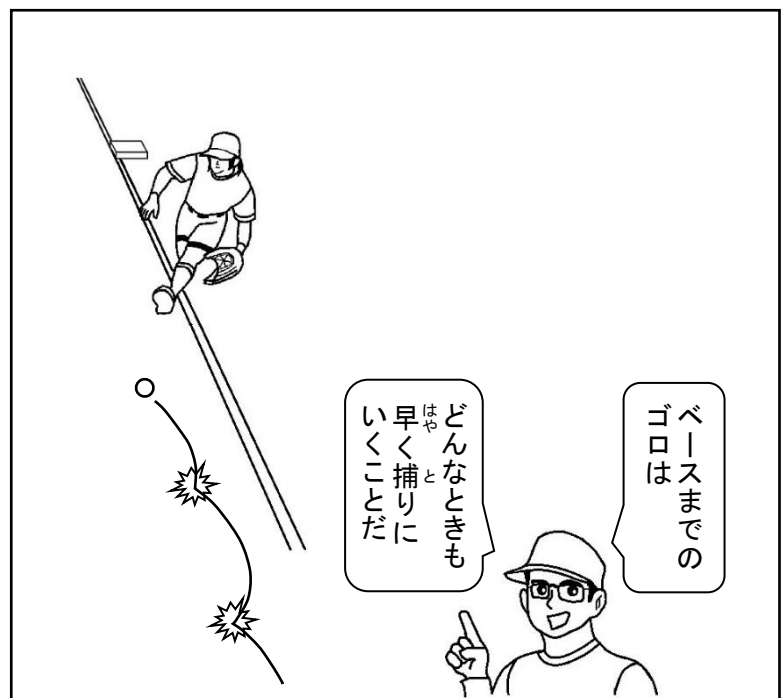
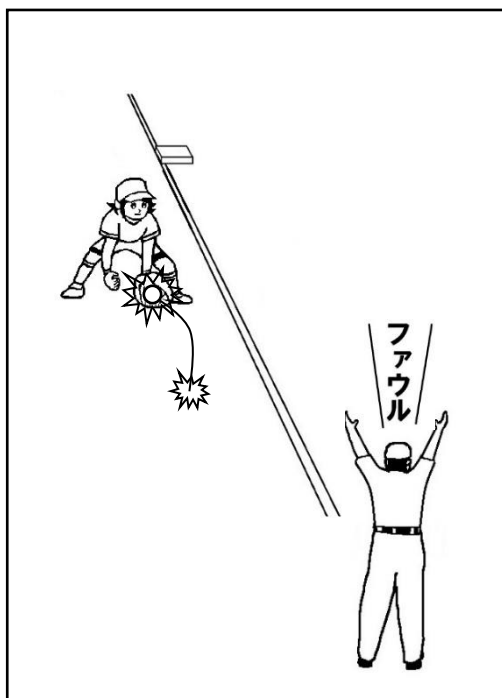
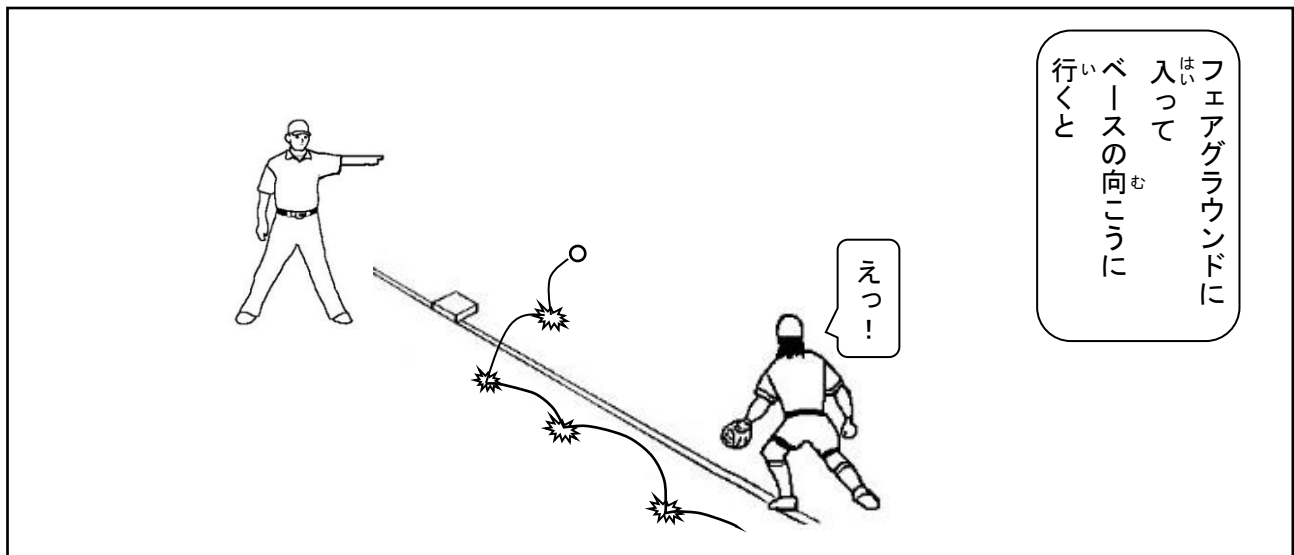
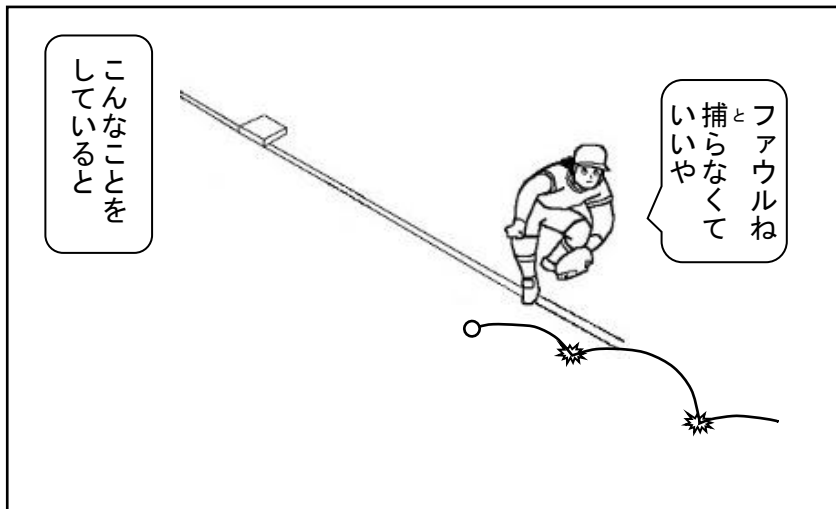


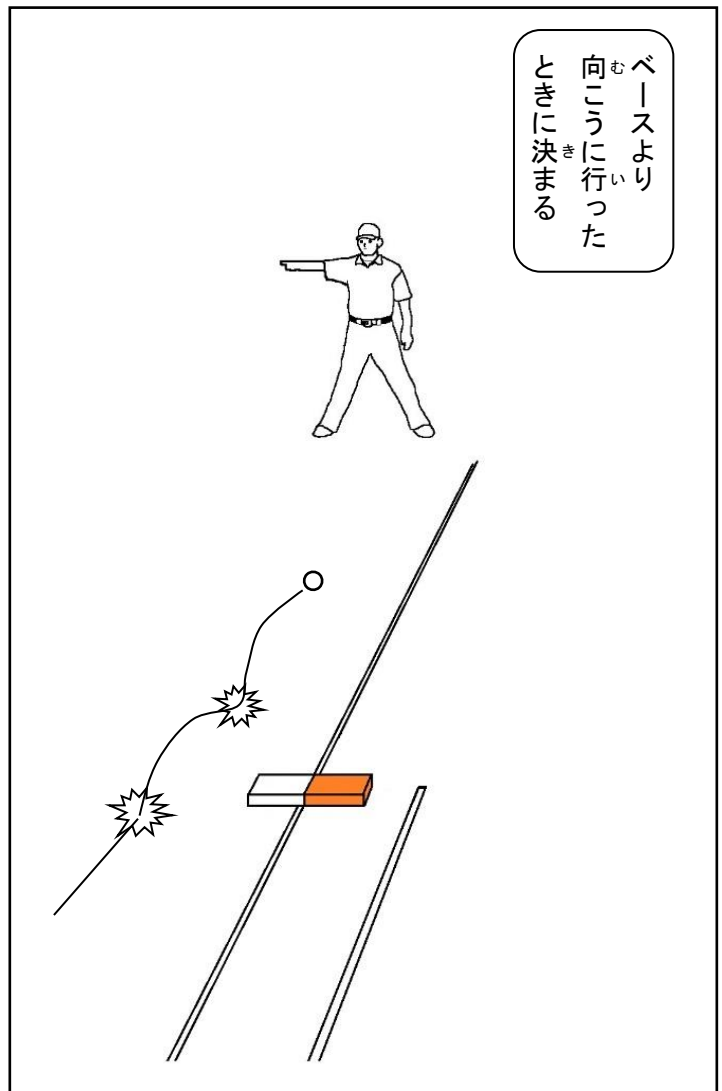
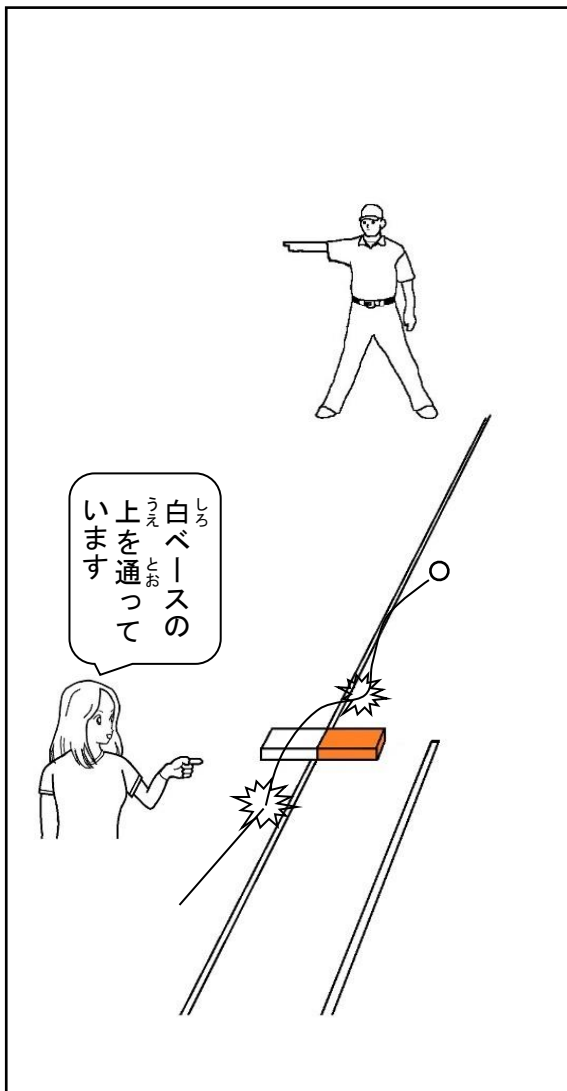
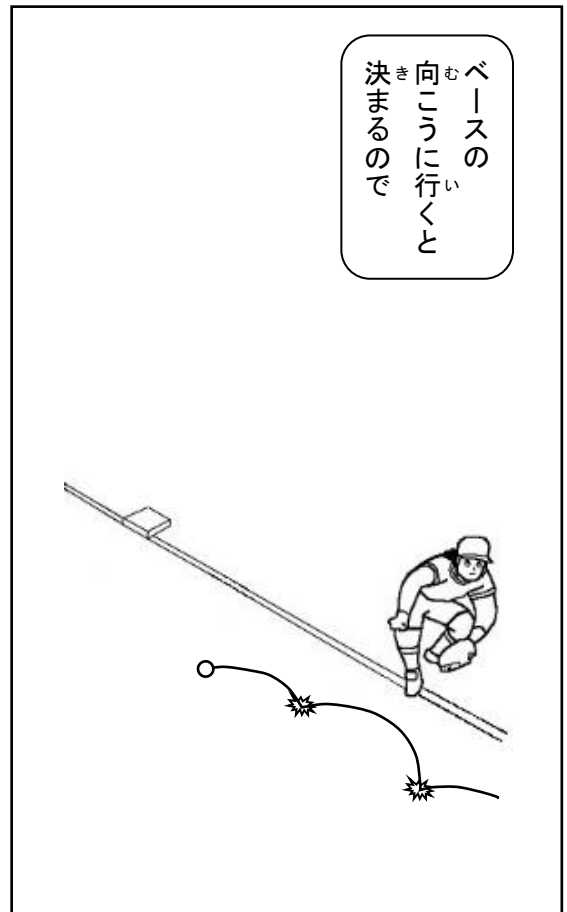
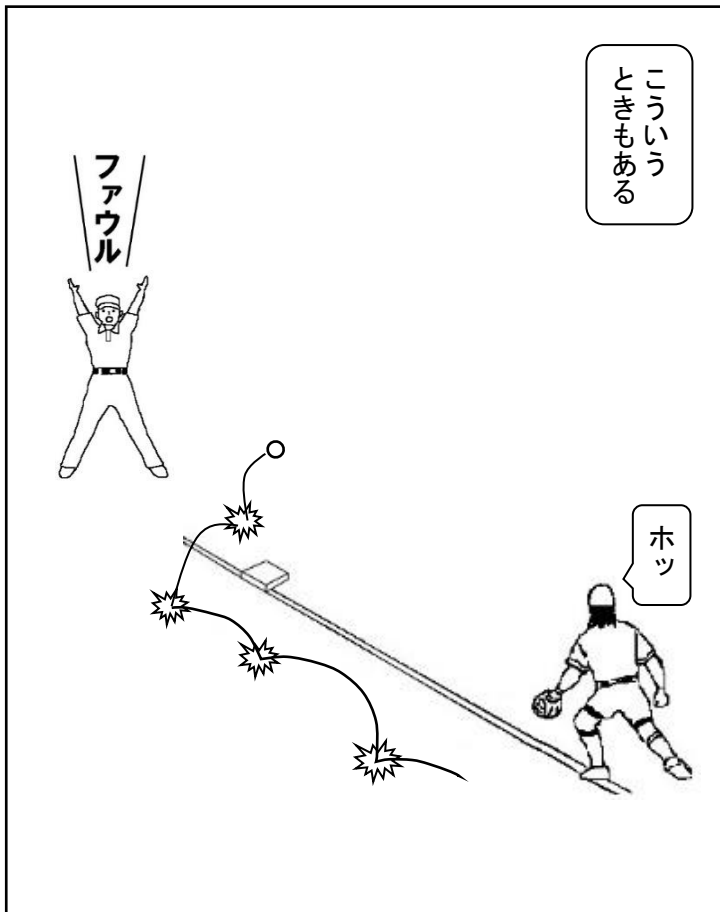
打^うつた^あ後^との
打^だ球^{きゅう}が

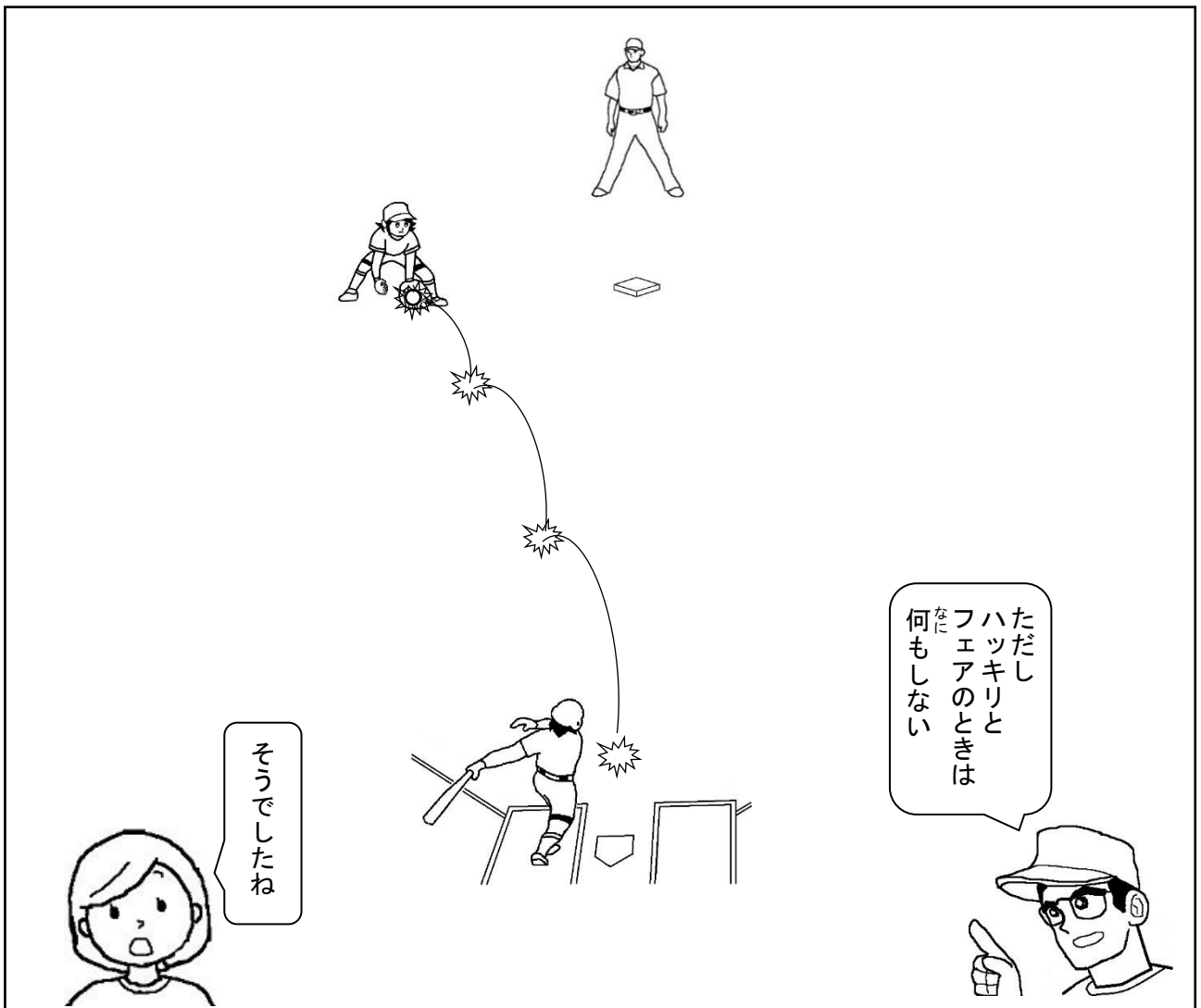
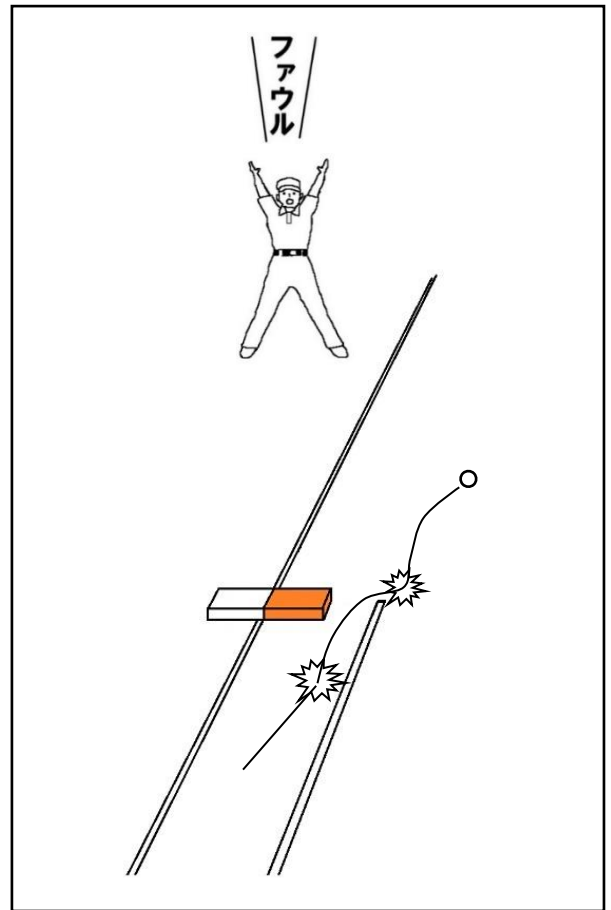
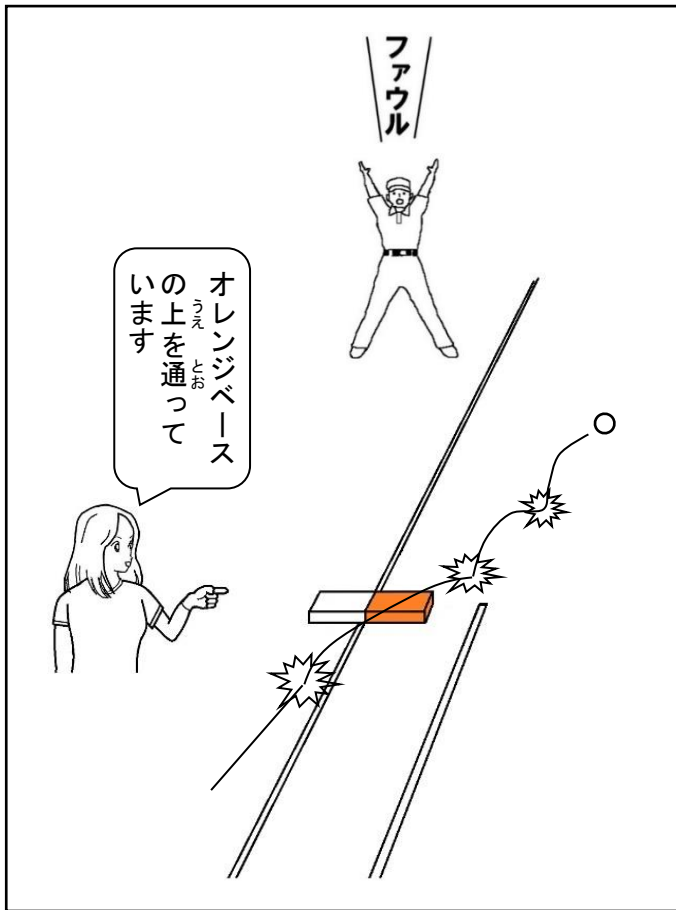




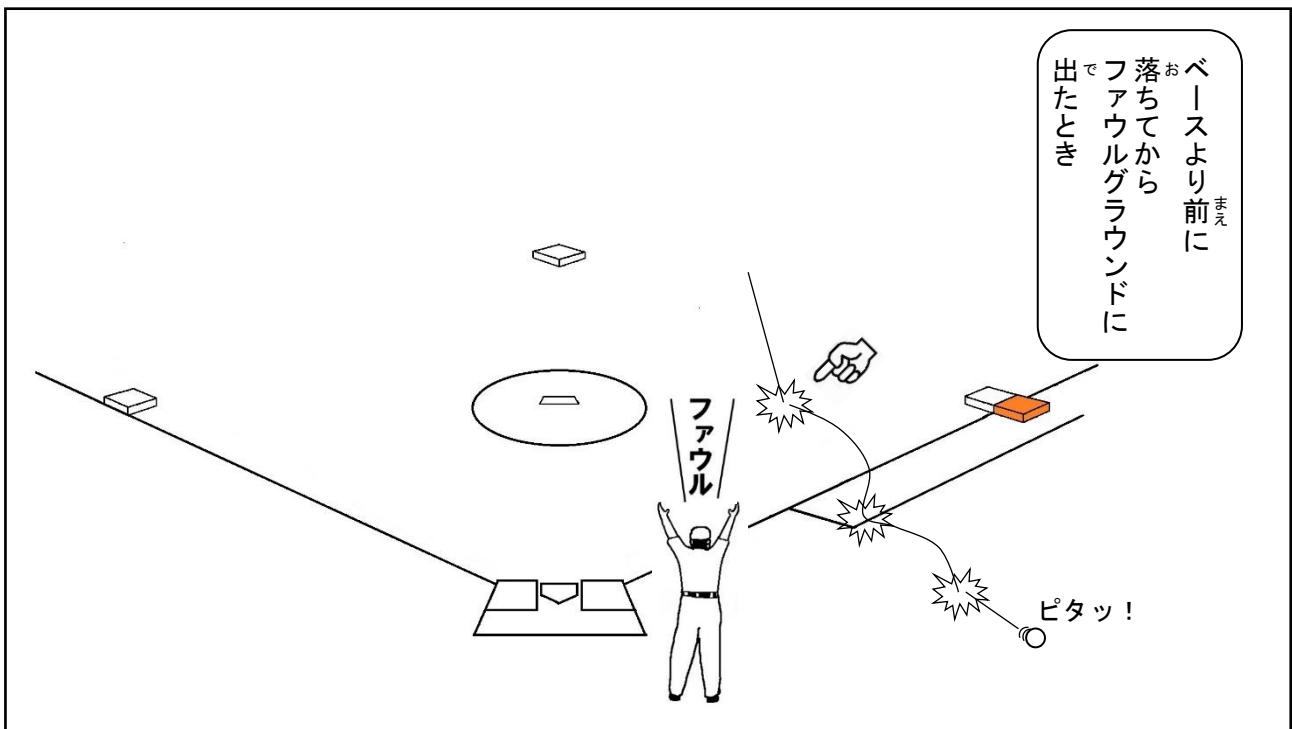
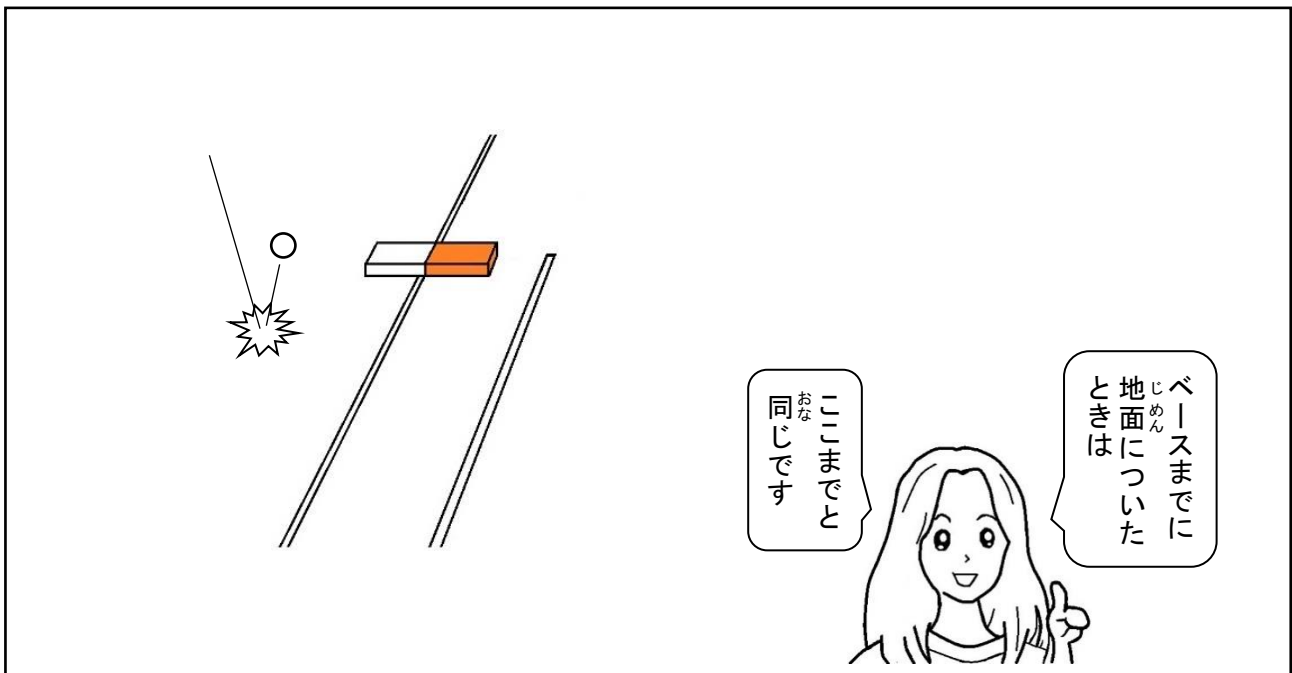
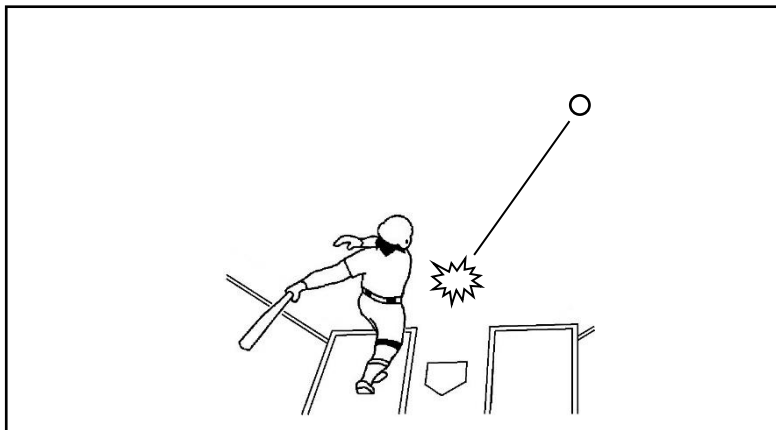
④ ボールが1塁^{いちるい}か3塁^{さんるい}ベースの向^むこうに行^いくと決^きまる

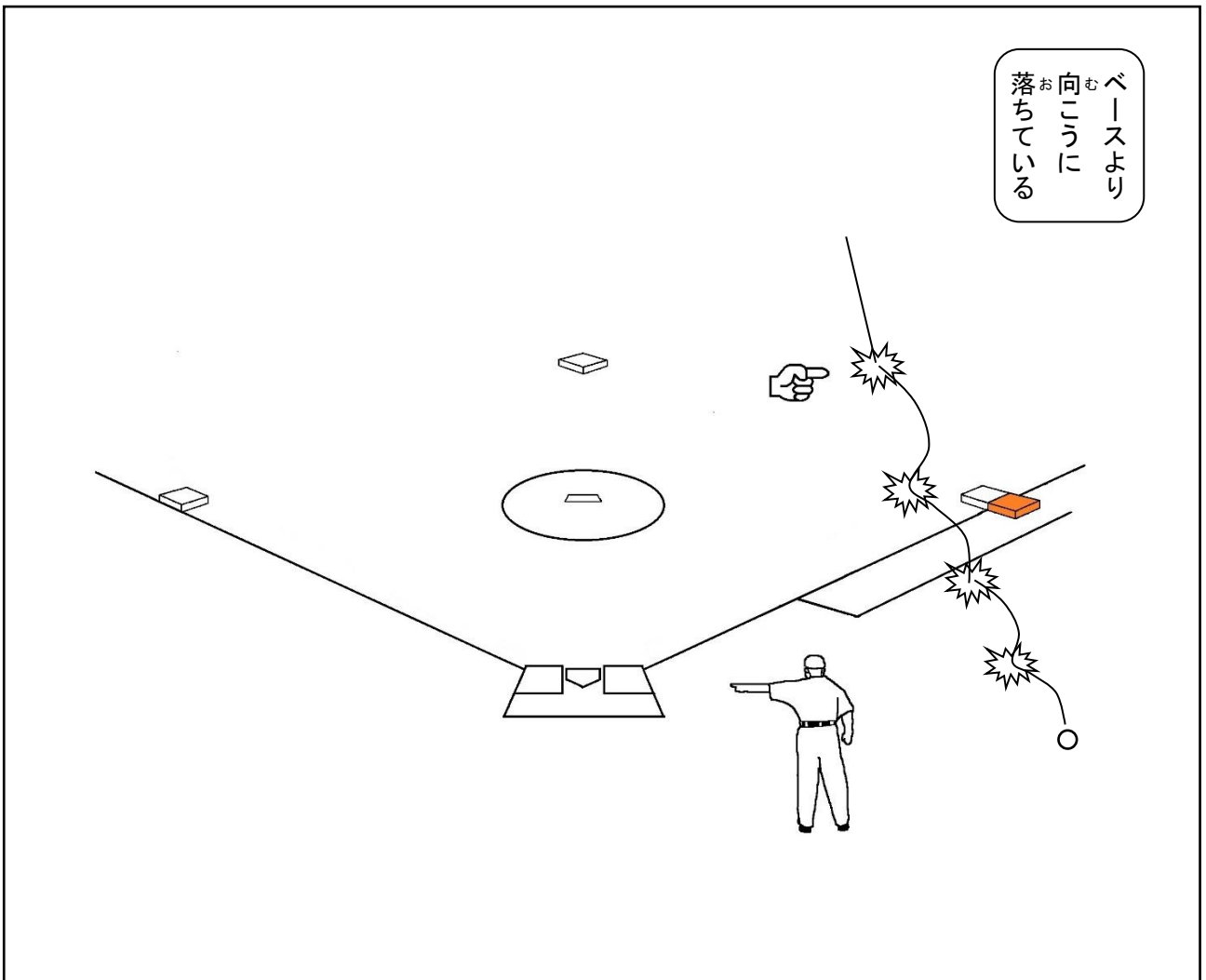
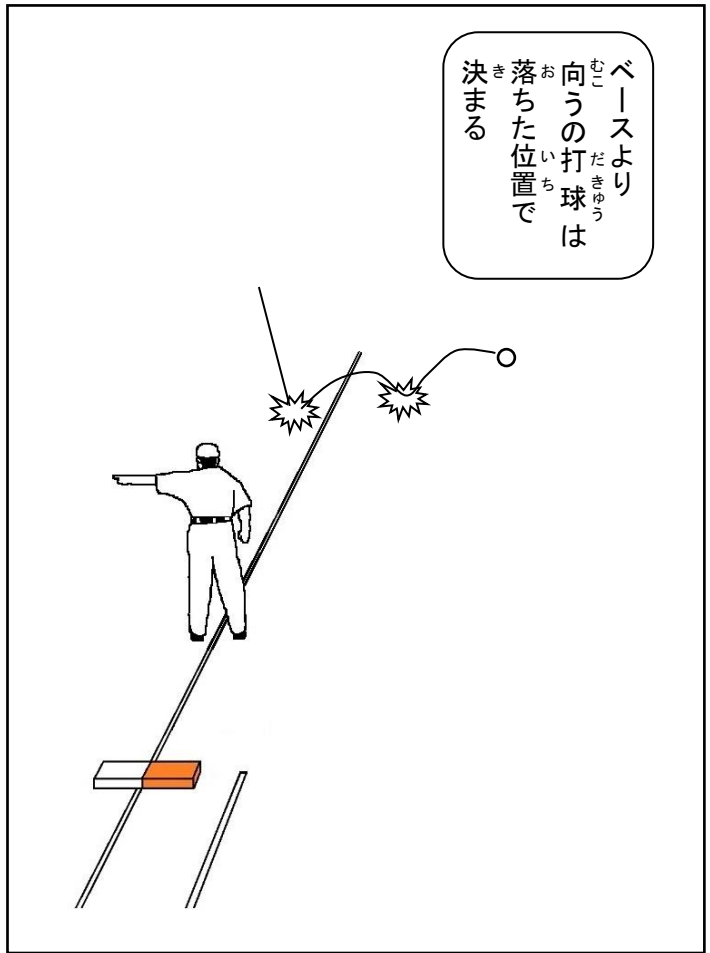
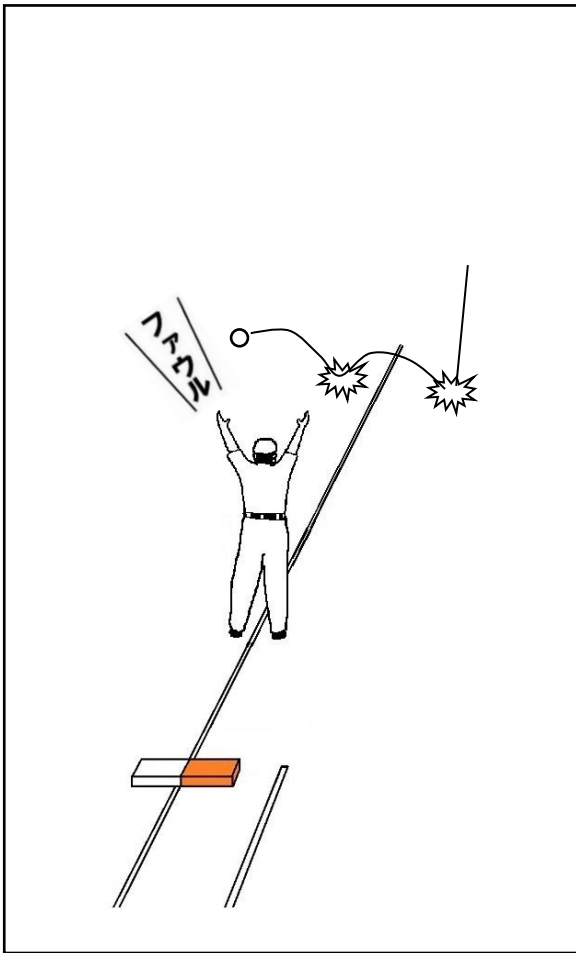


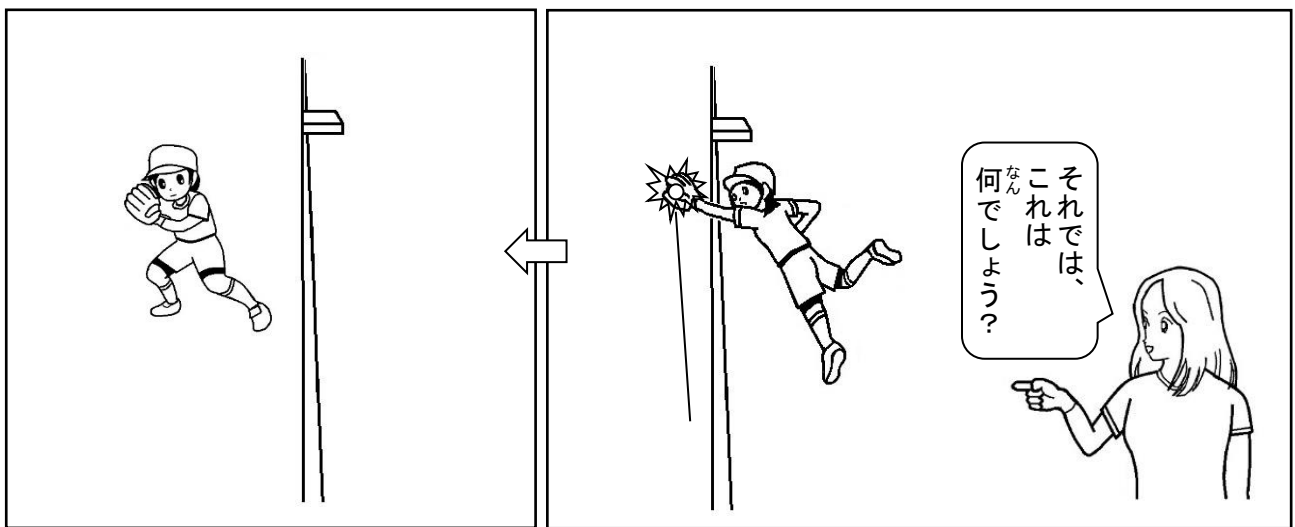
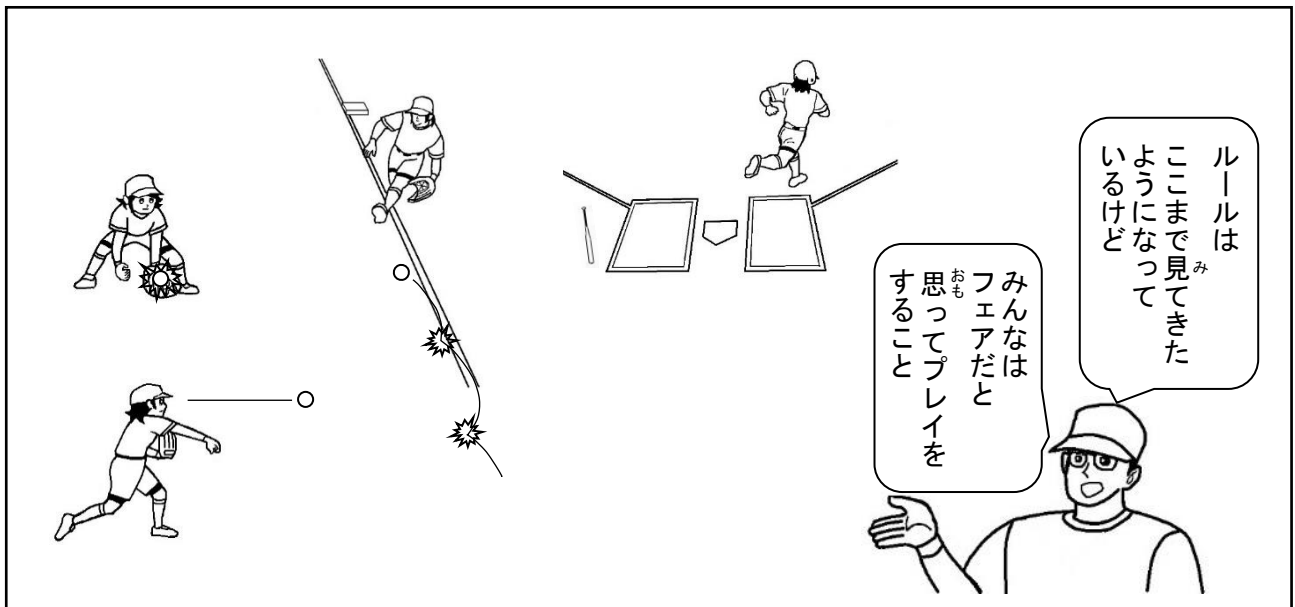


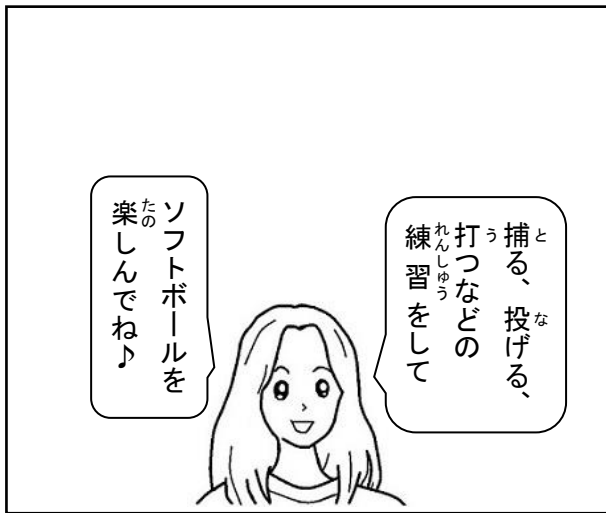


⑤ ボールが地面^{じめん}についたときに決^きまる







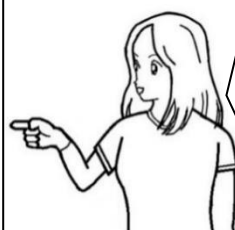


インフォメーション

ひと = 1 塁
 ふた = 2 塁
 みっ = 3 塁
 よっ = ホームベース
 ホーム = ホームベース

まわ 回れ = 次のベースへ走る

ほか 他に、「帰れ」や「もどれ」などのプレイを
 おし 教える言葉は、どうすることかをチーム内で
 き 決めておこう。



試合で
 ランナーや野手に
 次のプレイを教える
 言葉を紹介します

テキストのセリフ

正式な名前

ピッチャーサークル → ピッチャーズサークル
 または円
 バッターボックス → バッターズボックス
 キャッチャーボックス → キャッチャーズボックス
 ピッチャープレート → ピッチャーズプレート
 ネクストバッターサークル → ネクストバッターズサークル
 または円
 コーチボックス → コーチズボックス
 タッチ → タッグ
 ふ 振り逃げ → だい 第3ストライクルール

テキストのセリフなどは
 グラウンドでよく言う
 言葉を使っています

ほか い かた
他の言い方

ベース = 塁^{るい}

いちるい
1 塁ベース = ファーストベース

にるい
2 塁ベース = セカンドベース

さんるい
3 塁ベース = サードベース

ホームベース = 本塁^{ほんるい}

ピッチャーズプレート = 投手板^{とうしゅばん}

キャッチャーズボックス = 捕手席^{ほしゅせき}

バッターズボックス = 打者席^{だしやせき}や打席^{だせき}

ネクストバッターズサークル = 次打者席^{じ だしやせき}

ばしょ 場所などの
ほか い かた
他の言い方も
しょうかい
紹介します

バッター = 打者^{だしや}

ランナー = 走者^{そうしや}

バッターランナー = 打者走者^{だしやそうしや}

ピッチャー = 投手^{とうしゅ}

キャッチャー = 捕手^{ほしゅ}

ファースト = 1 塁手^{いちるいしゅ}

セカンド = 2 塁手^{にるいしゅ}

サード = 3 塁手^{さんるいしゅ}

ショート = 遊撃手^{ゆうげきしゅ}

レフト = 左翼手^{さよくしゅ}

センター = 中堅手^{ちゅうけんしゅ}

ライト = 右翼手^{うよくしゅ}

ランナーコーチ = ベースコーチ

ひと 人の名前
ほか い かた
他の言い方を
しょうかい
紹介します

本テキストは、2020 年度のオフィシャル・ソフトボール・ルールです。

ソフトボール
壘 球 ゲーム 2020 年度版 後編

2020 年 4 月 7 日 初 版発行

著 者 あ だ ち ゆ う じ
阿立 有司
©2019 Yuji Adachi

連絡先メールアドレス toikanm@gmail.com

本作品または本デジタルデータの一部または全部を無断で転載（ダウンロード機能を有するホームページなどを含む）、改ざん・改変することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。全日本大学ソフトボール連盟のホームページからダウンロードをして、個人・団体・組織などが、ソフトボールの発展・普及・知識の習得を目的として本作品または本デジタルデータの複写、印刷などをして、使用や配布することは許可をします。

Made in Japan