

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  
2023年度版  
前編

ソフトボールを知らない保護者も必見！

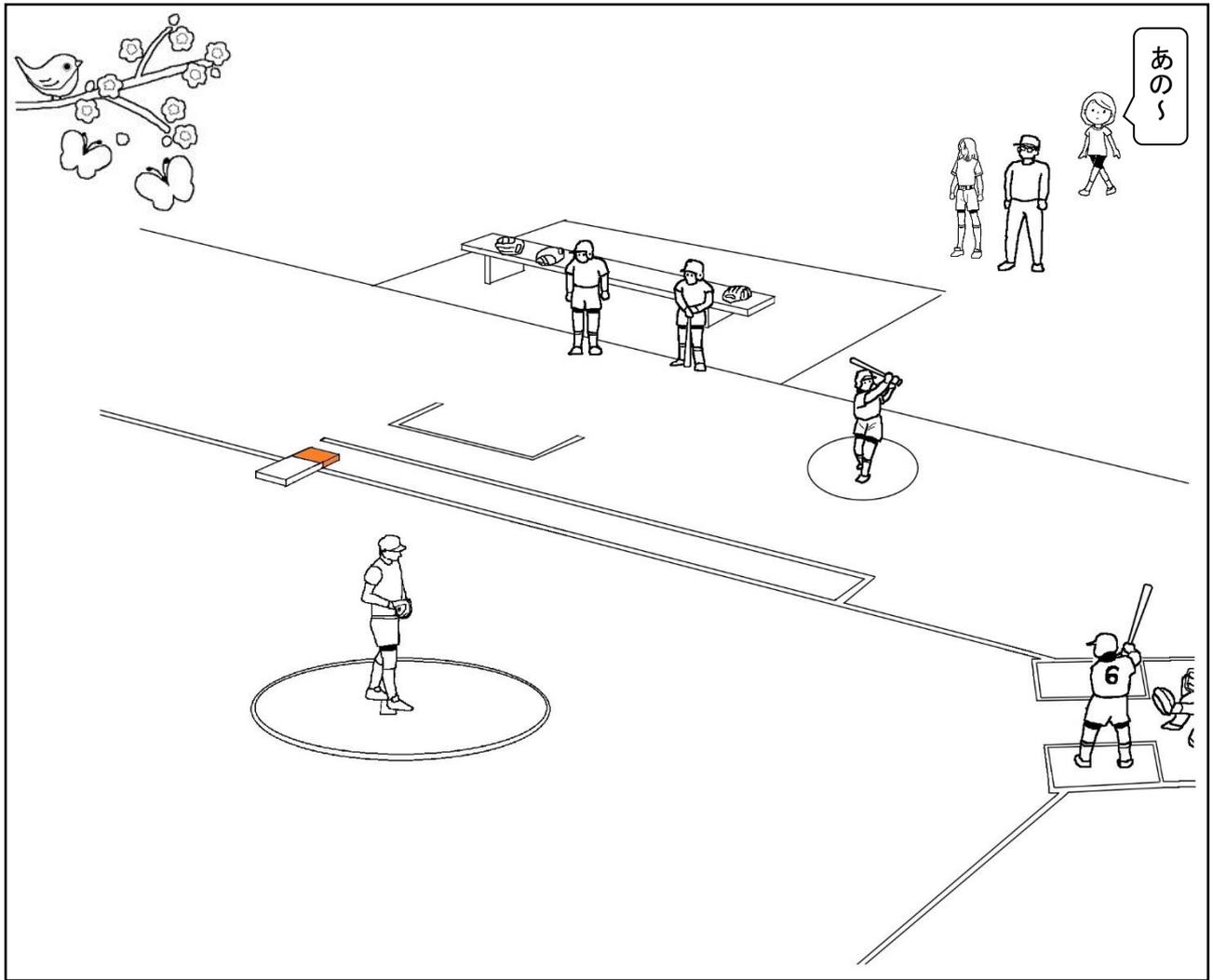
監修 全日本大学ソフトボール連盟  
研究調査部

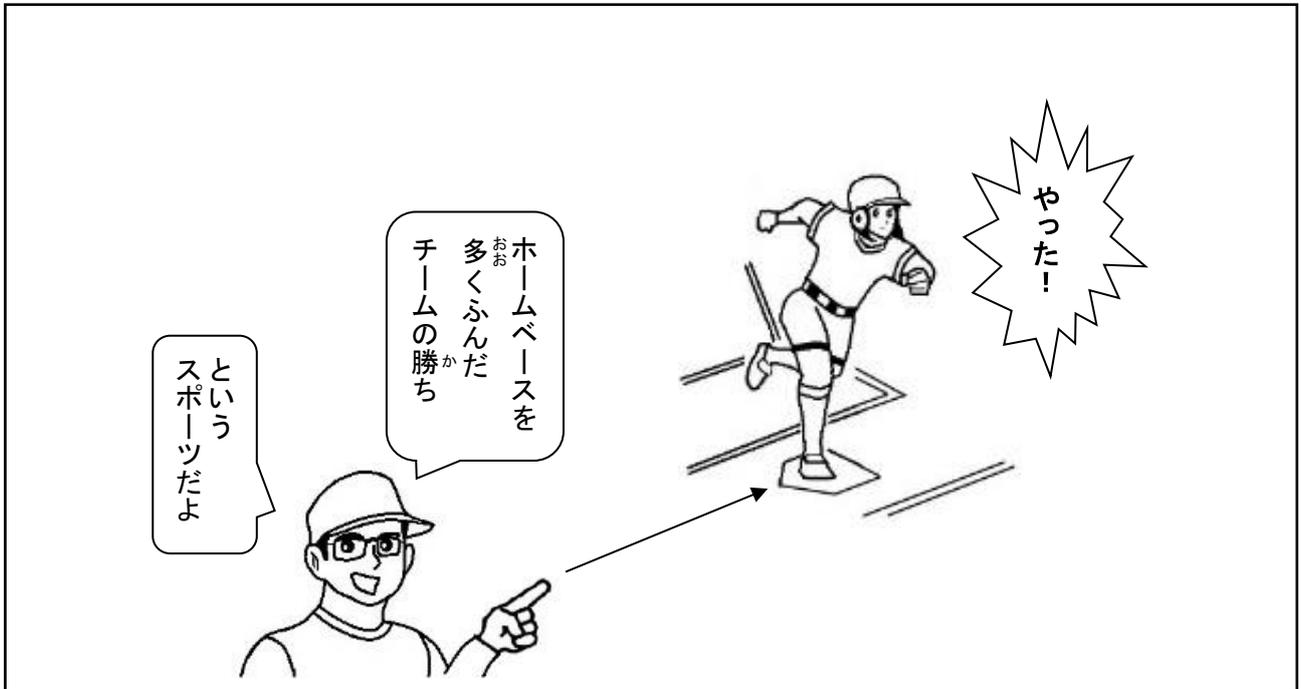
著者 阿立 有司

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)

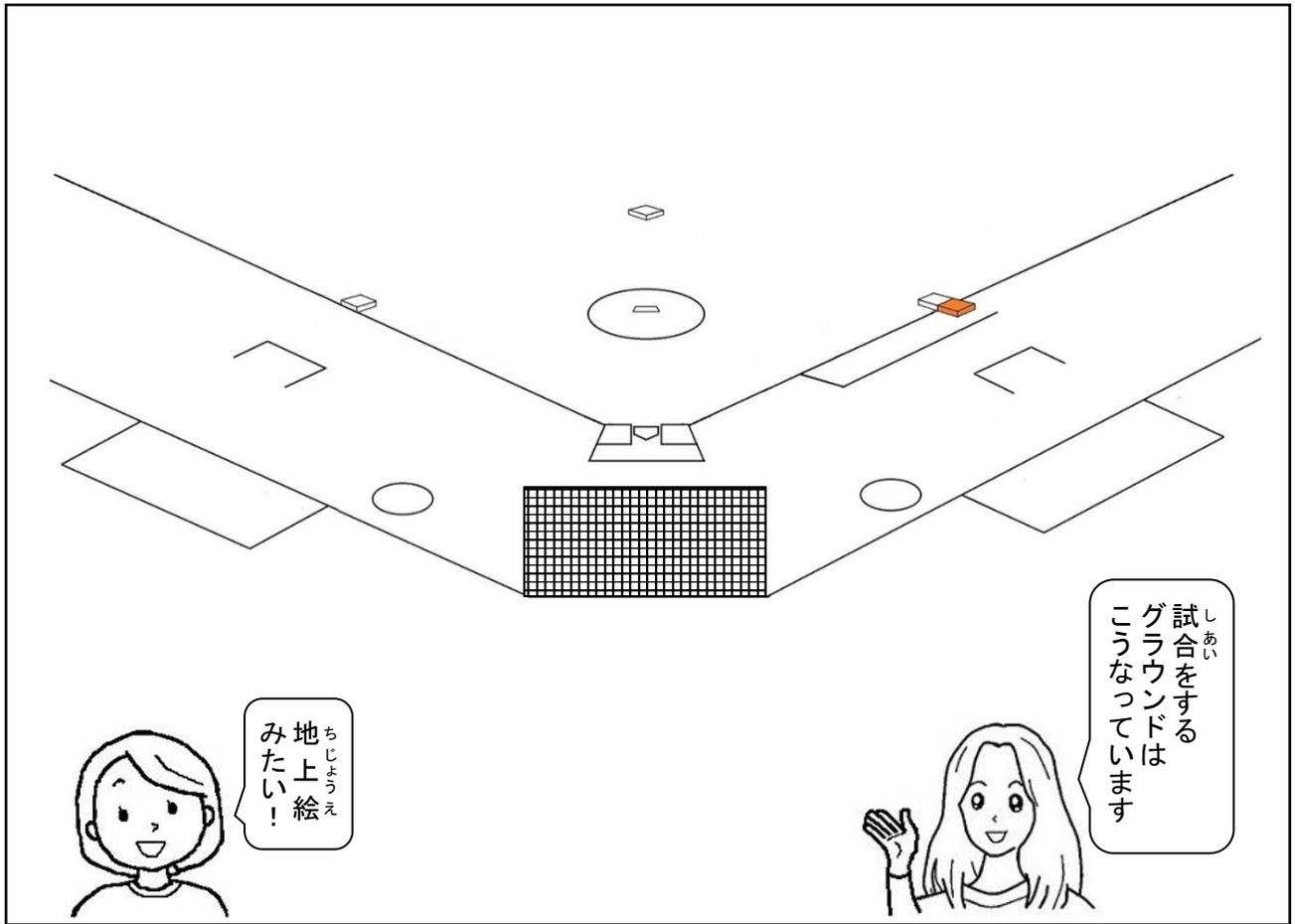
## 目 次

1. グラウンドにある <sup>もの</sup> 物と <sup>ひと</sup> 人の <sup>なまえ</sup> 名前	5
2. <sup>しあい</sup> 試合について	28
3. 「アウト」と「セーフ」	39
4. 「ストライク」と「ボール」	72
5. 「 <sup>さんしん</sup> 三振」は2つのパターン	80
6. 「フォアボール」と「デッドボール」	91
7. 「フェア」と「ファウル」	95
8. 「ランナー」になったとき	109



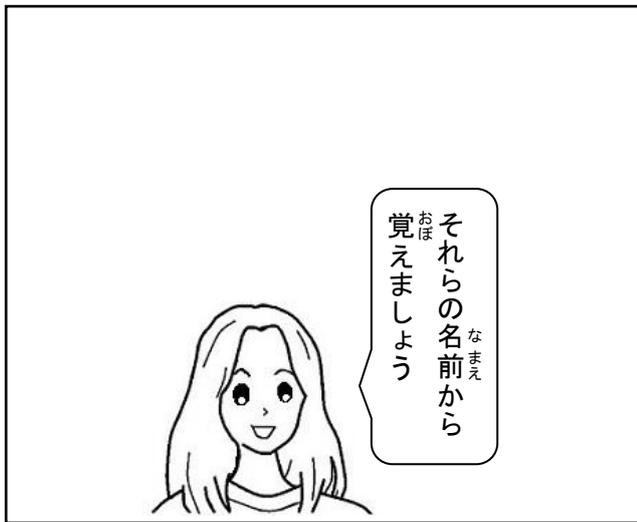


# 1. グラウンドにある<sup>もの</sup>物と人の<sup>なまえ</sup>名前



地上絵  
みたい！

試合をする  
グラウンドは  
こうなっています



それらの名前から  
覚えましょう



そこにある  
物や線・場所に  
名前があるんだ

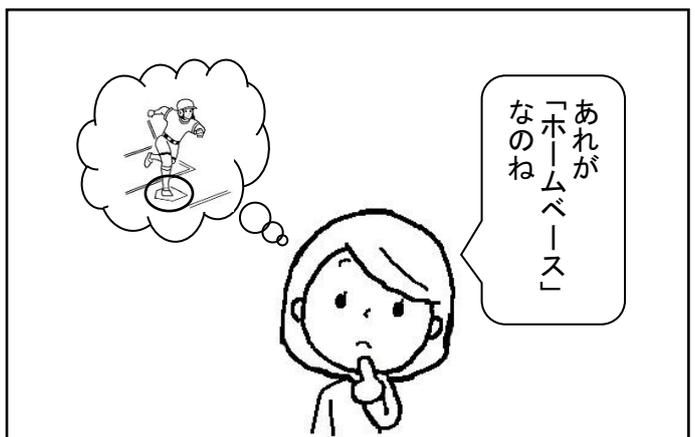
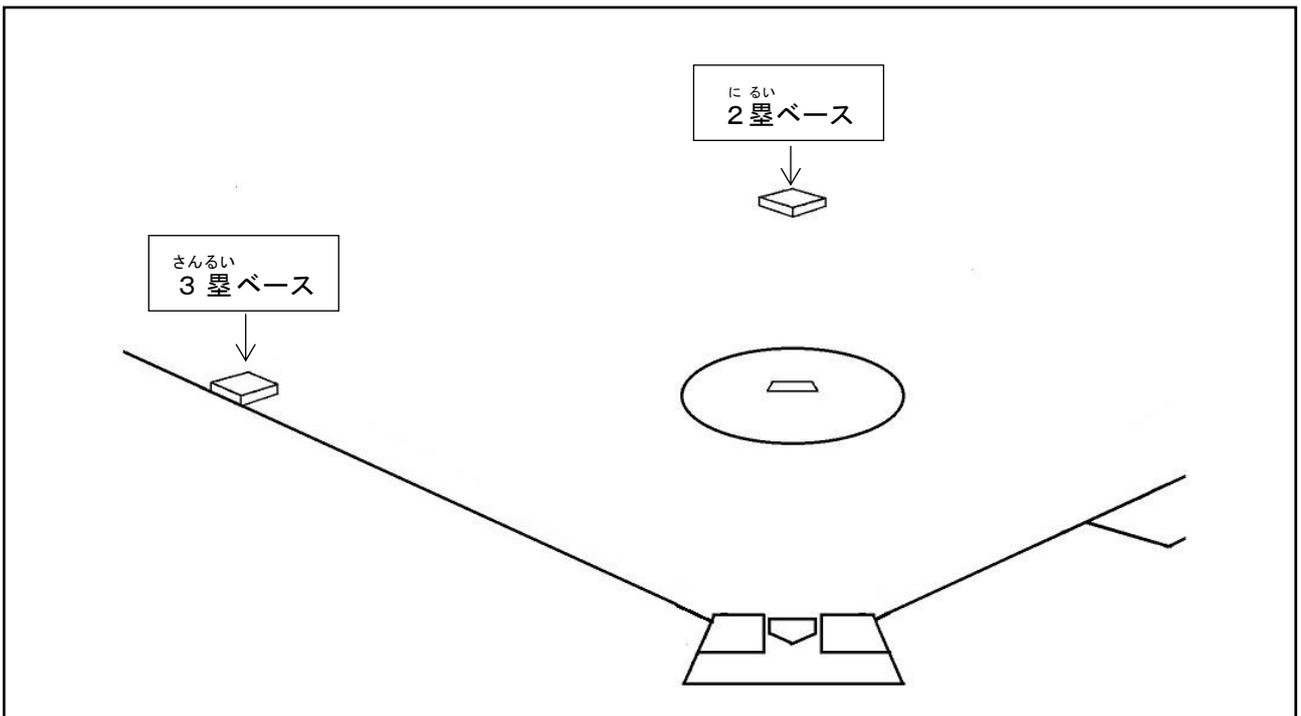
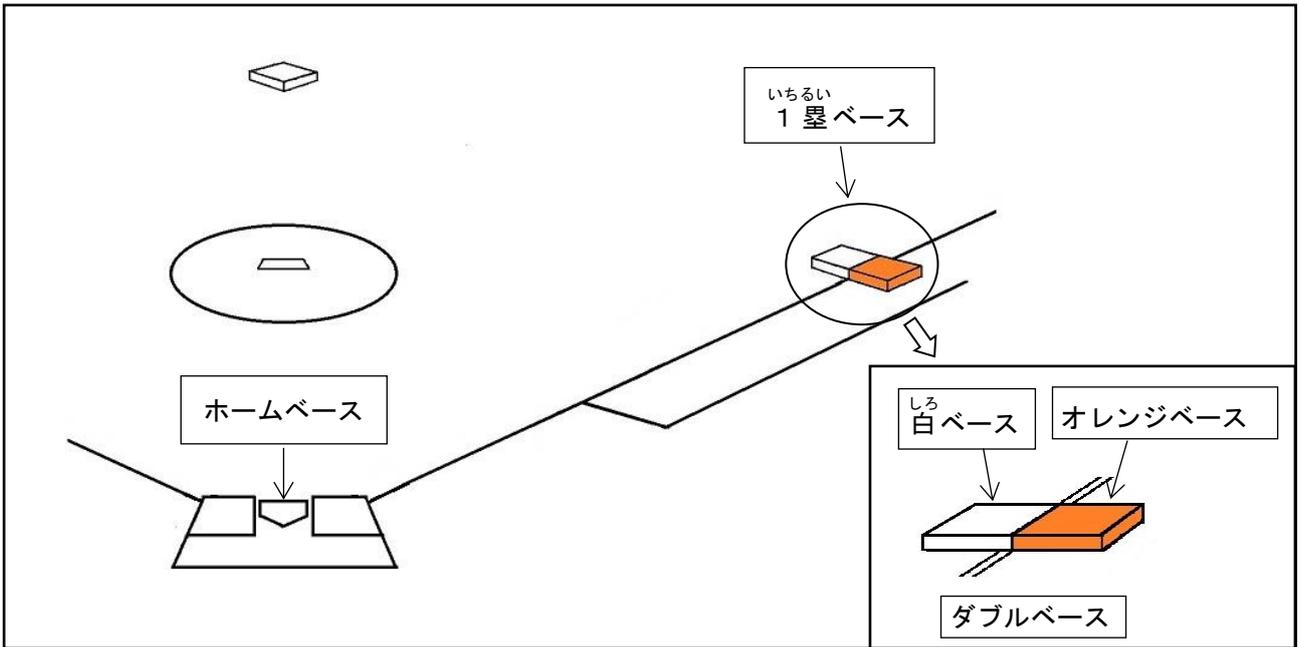


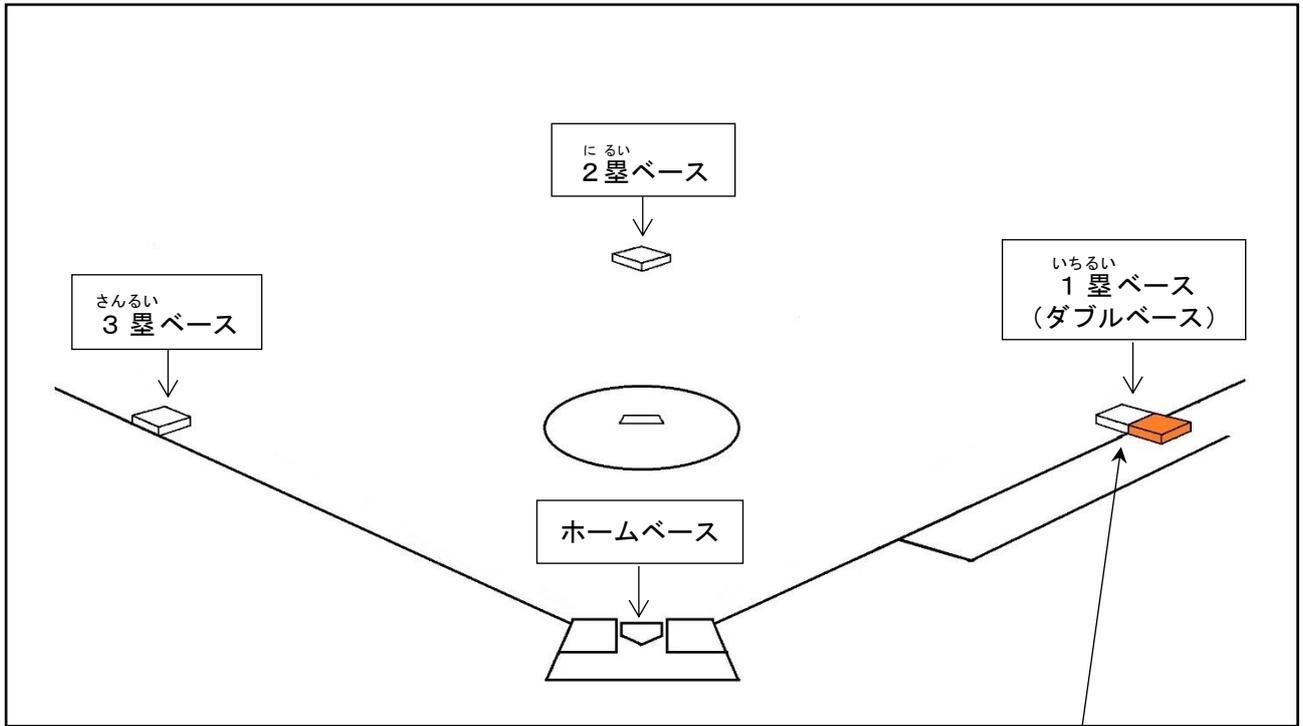
それでは  
ベースという物の  
名前から始めよう



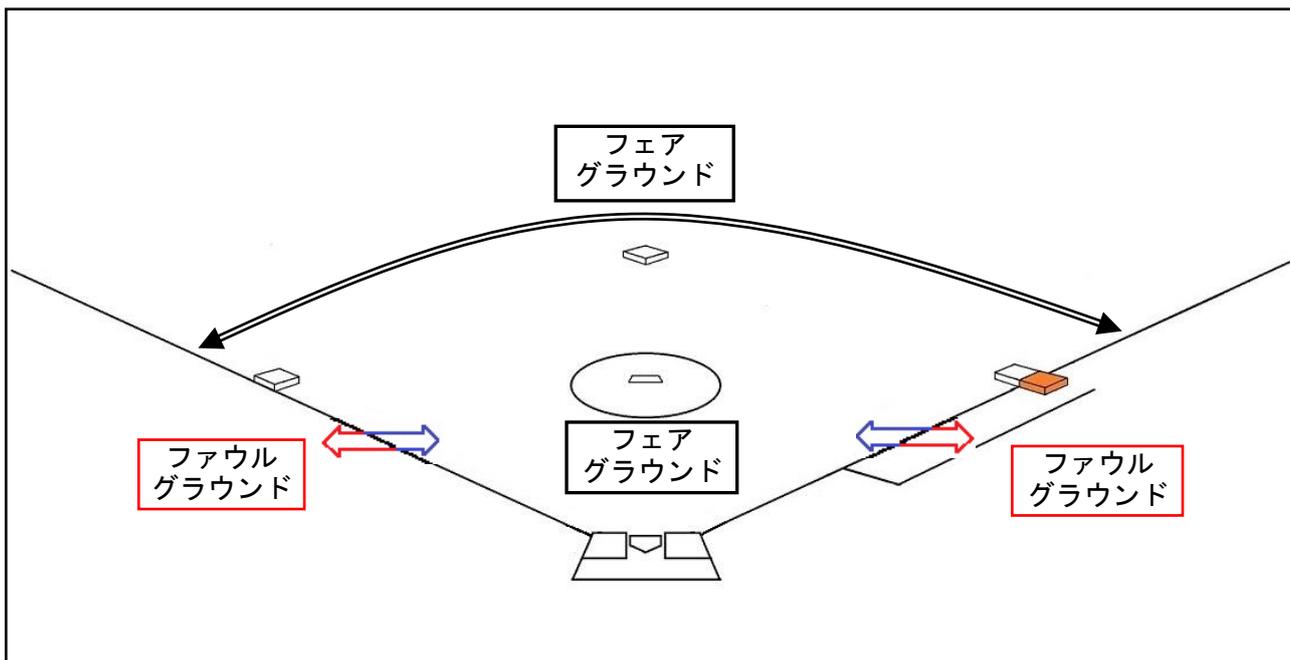
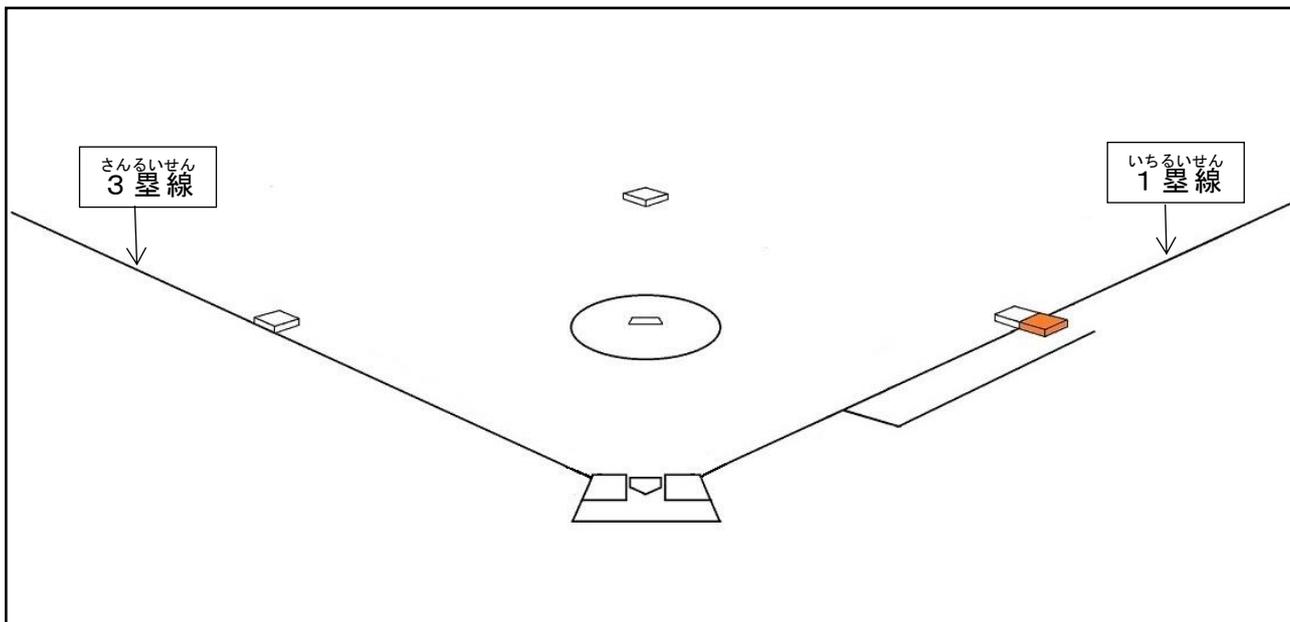
さっき  
「ホームベース」って  
言っていたけど――

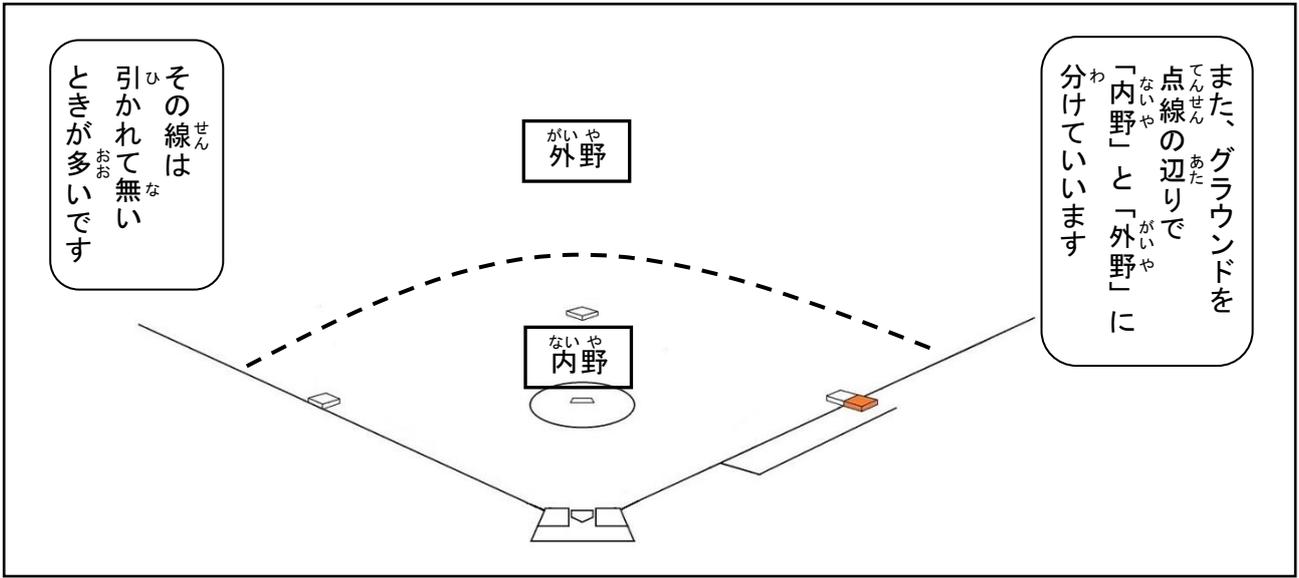
# なまえ ベースの名前



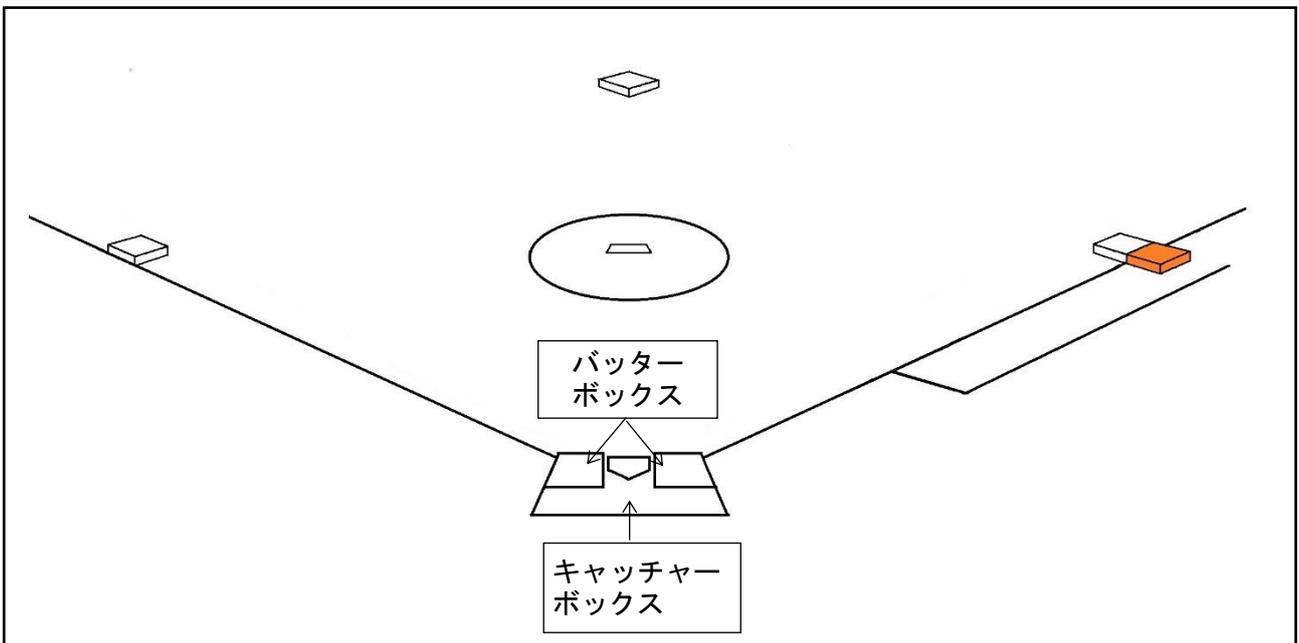
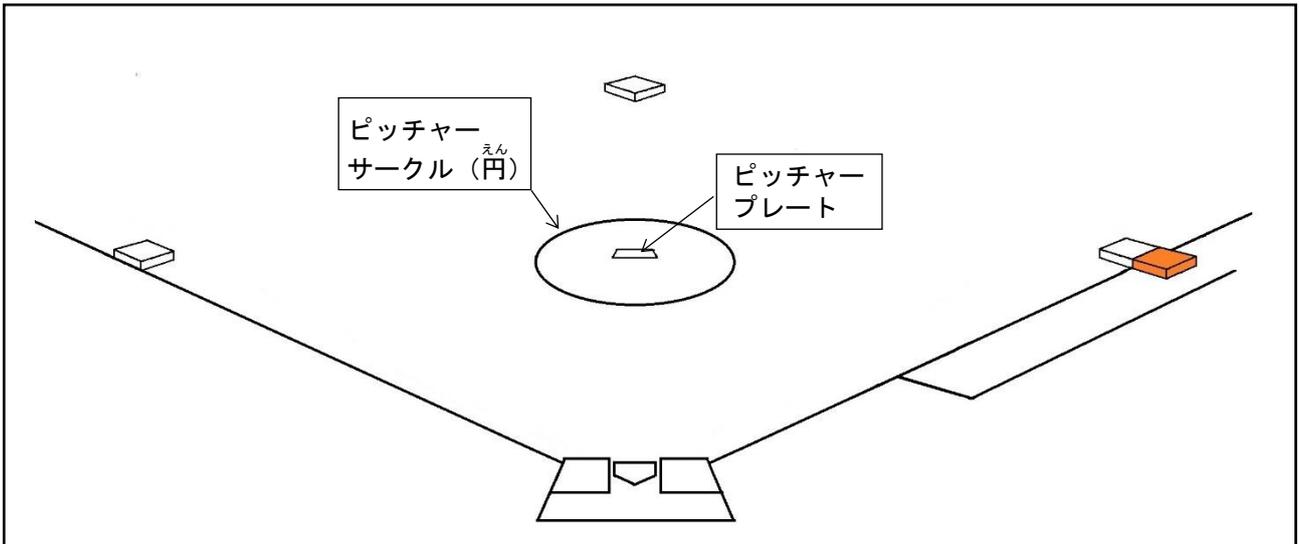


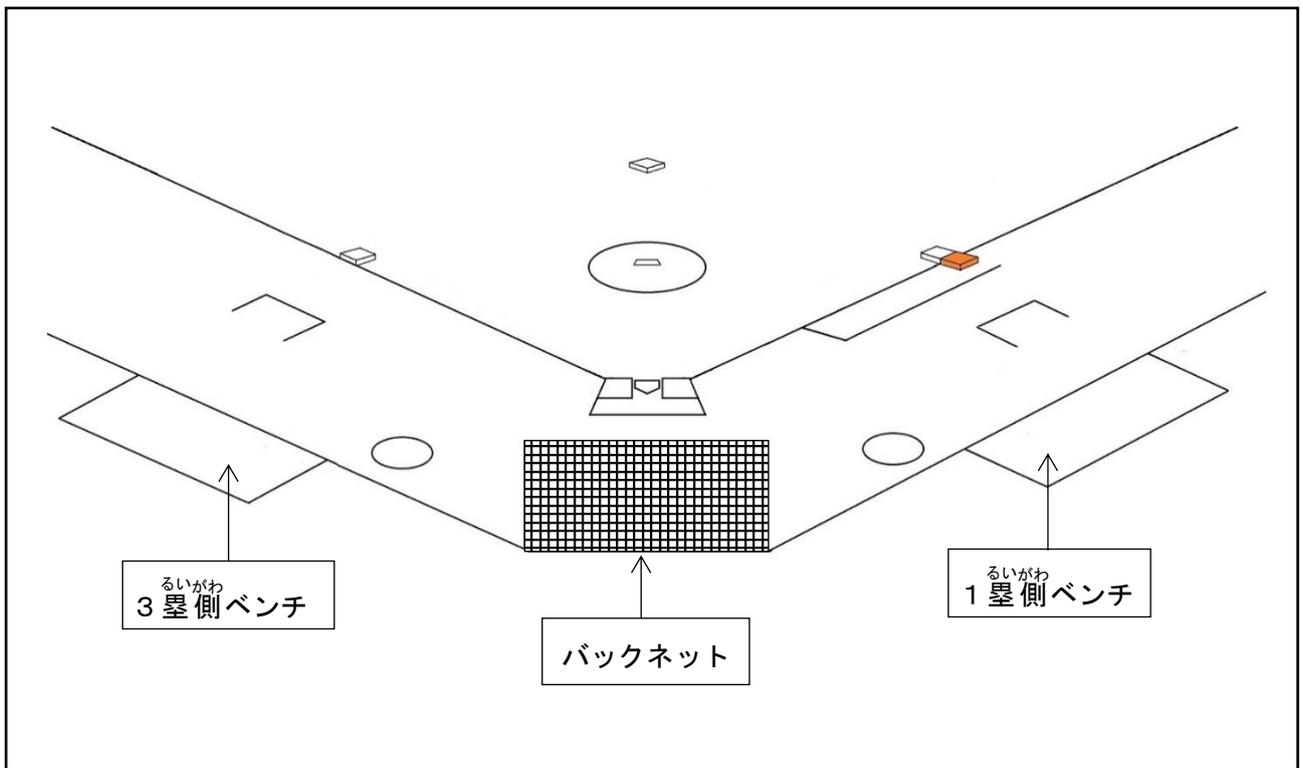
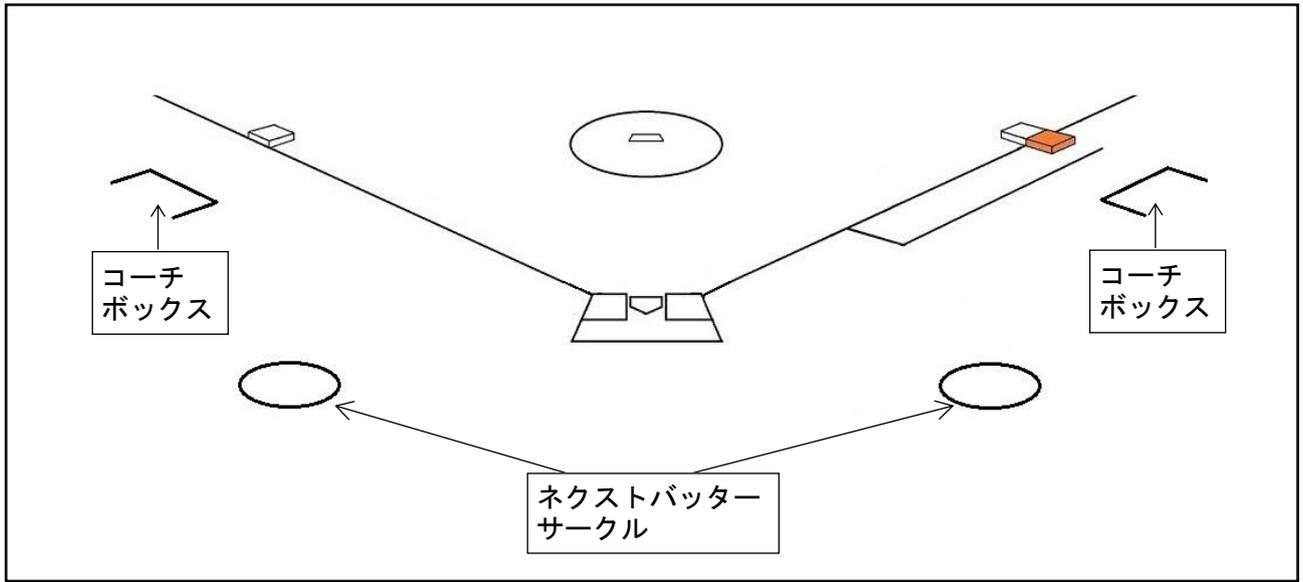
せん ばしょ なまえ  
線や場所の名前





続きを  
見てください





## インフォメーション

### テキストのセリフ

### せいしき なまえ 正式な名前

ピッチャーサークル → ピッチャーズサークル  
または円えん

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  
または円えん

コーチボックス → コーチズボックス

タッチ → タッグ

振り逃げふに → 第3ストライクルールだい

テキストのセリフなどは  
グラウンドでよく言う  
言葉ことばを使つかっています

### 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 = 打者席だしゃせきや打席だせき

ネクストバッターズサークル = 次打者席じだしゃせき

また、場所ばしょなどの  
他の言い方ほかいも  
紹介しょうかいします

ひと なまえ  
人たちの名前

バッター

ヘルメット

バット

バッターボックス

「バッター」は  
バットを持って  
「バッターボックス」に  
立つ人だ

これはどちらに  
立ってもいい

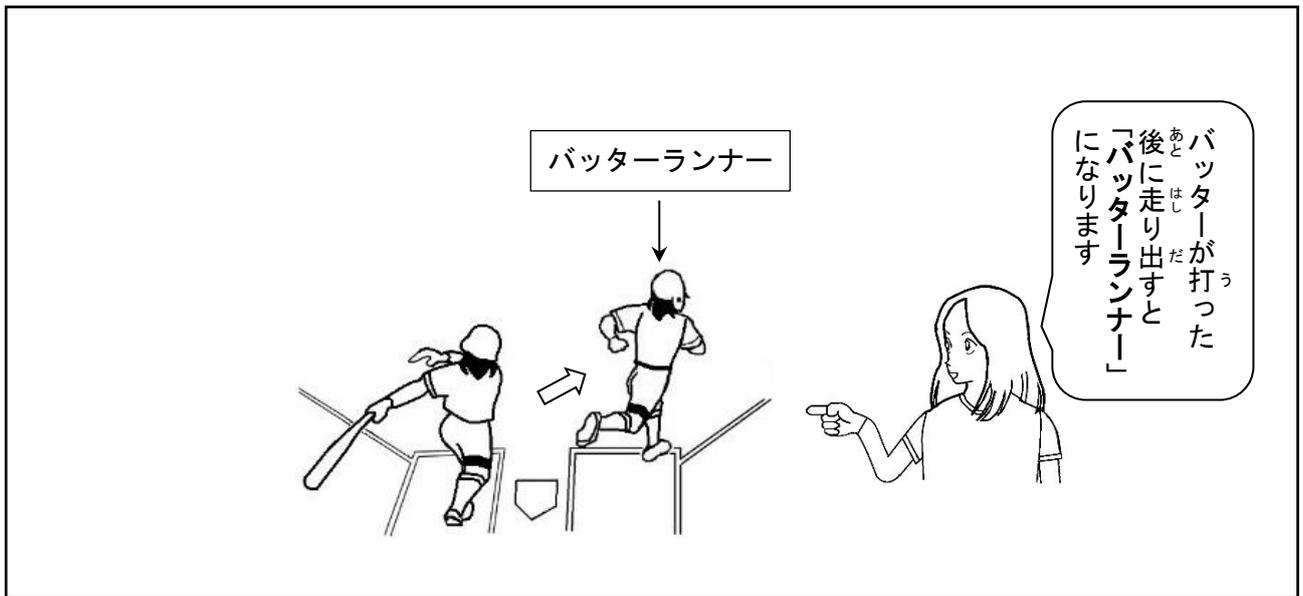
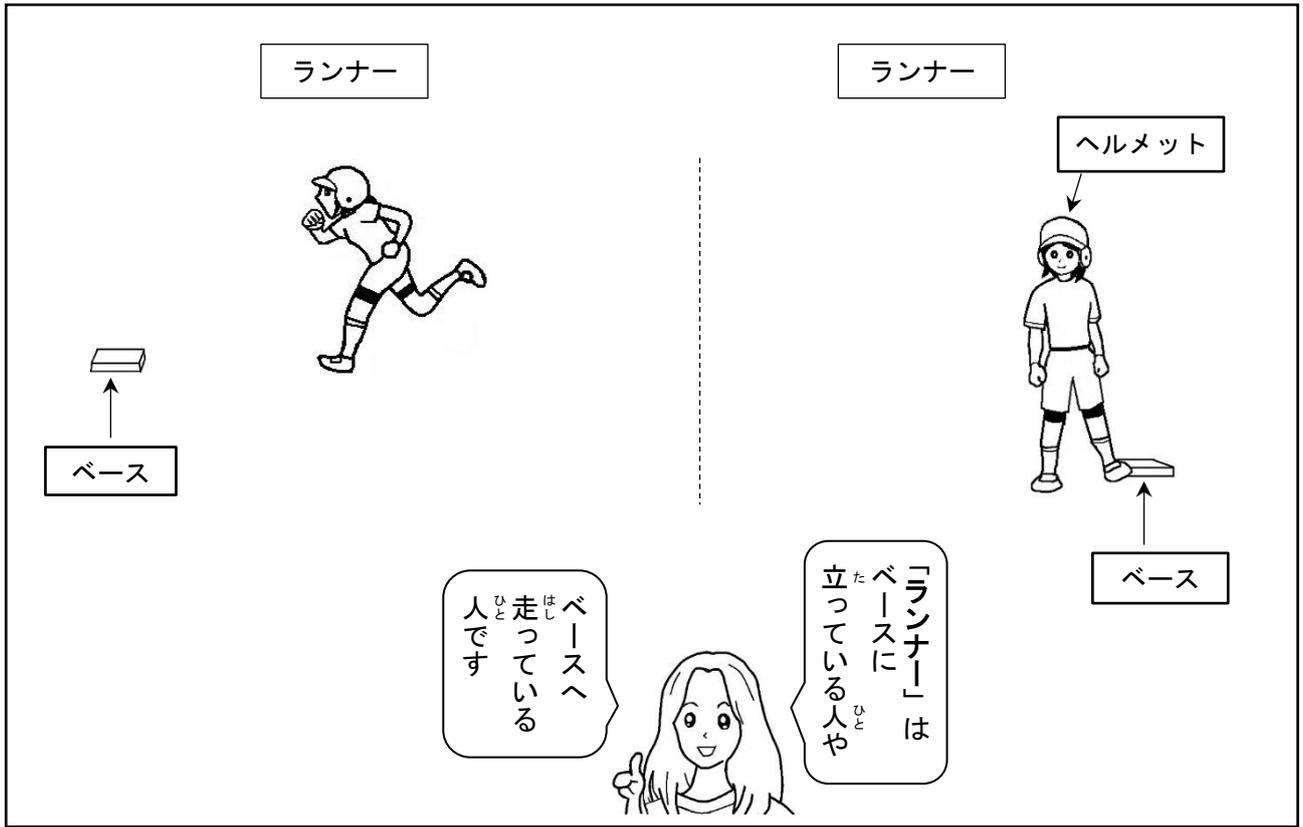
ひだり 左 バッターボックス

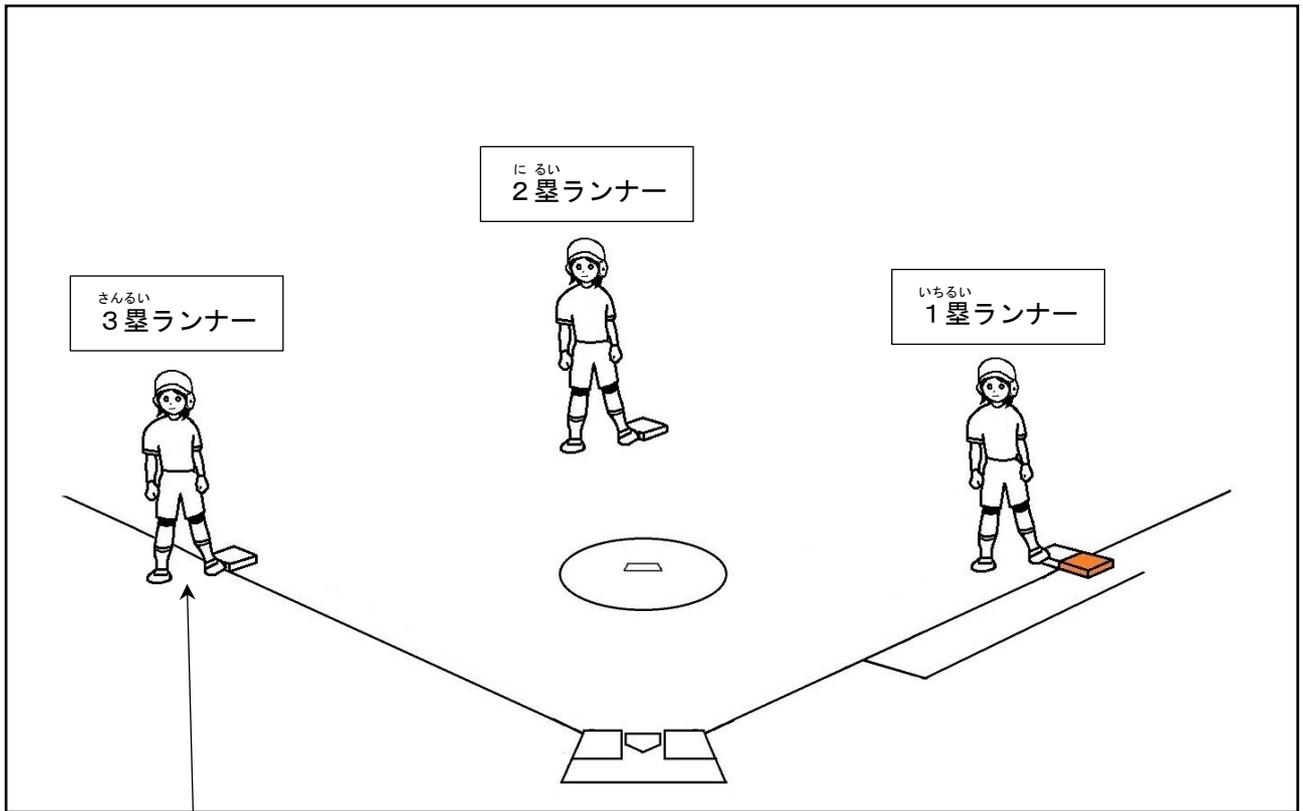
みぎ 右 バッターボックス

バッターボックスが  
二つあるよ

でも  
打つ構えをした  
ときに

足の一部分が線から  
出るのはダメです

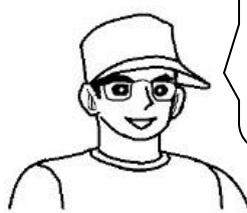
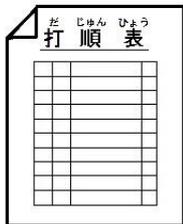




たとえば  
このランナーは  
さんるい  
「3塁ランナー」  
といいます



また  
ランナーをベースと  
あ  
合わせた名前で  
なまえ  
いうときがあるんだ



試合の  
しあい  
前に  
まえ  
チームで  
ちいむ  
バッターの  
バッターの  
順番を  
じゆんばん  
き  
決めるんだ



さっきいた  
バッターには  
だれ  
誰からなるの？

いちばん 1番から 9番までを「打順」といって

いちばん 1番からバッターになります

だ じゆん 打 順

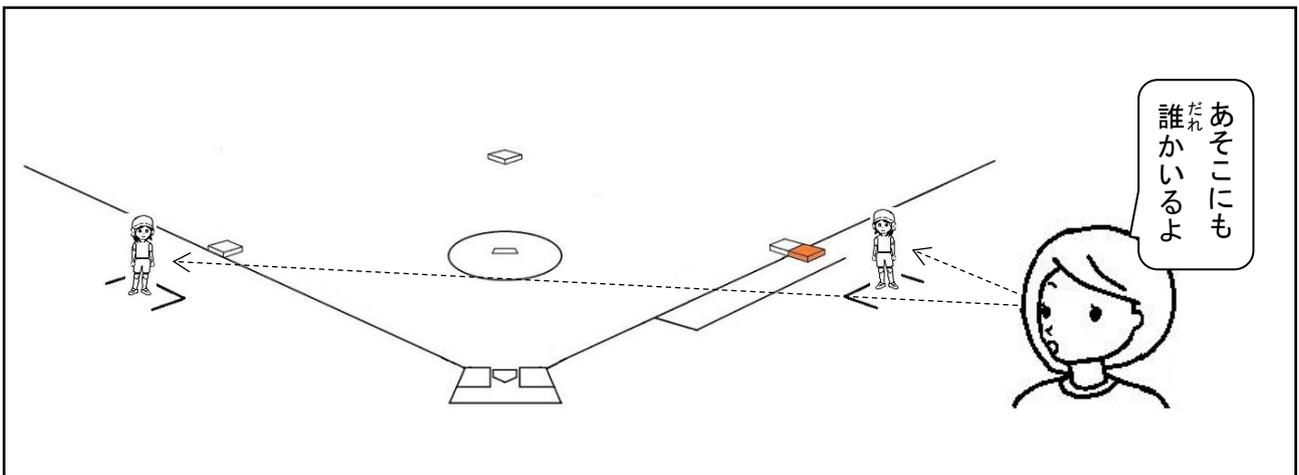
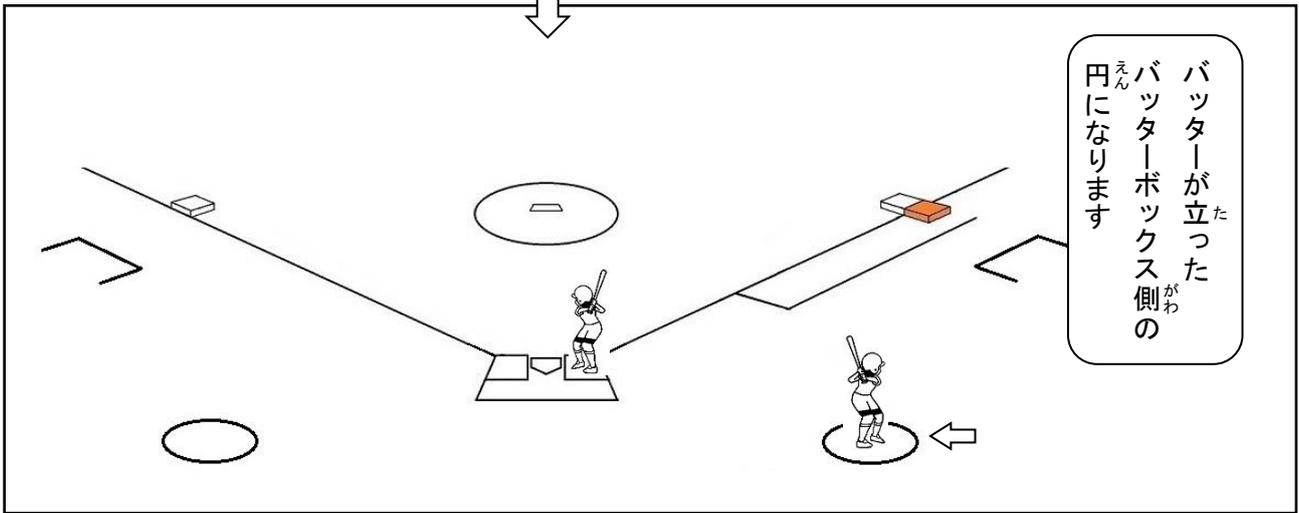
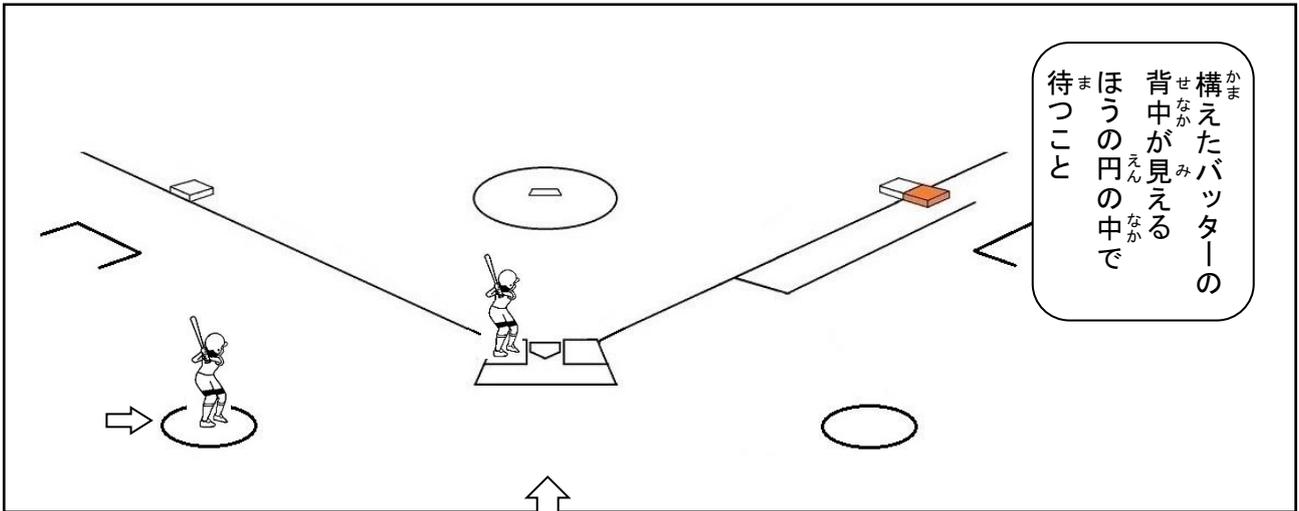
きゅうばん 9番の次は またいちばんからになります

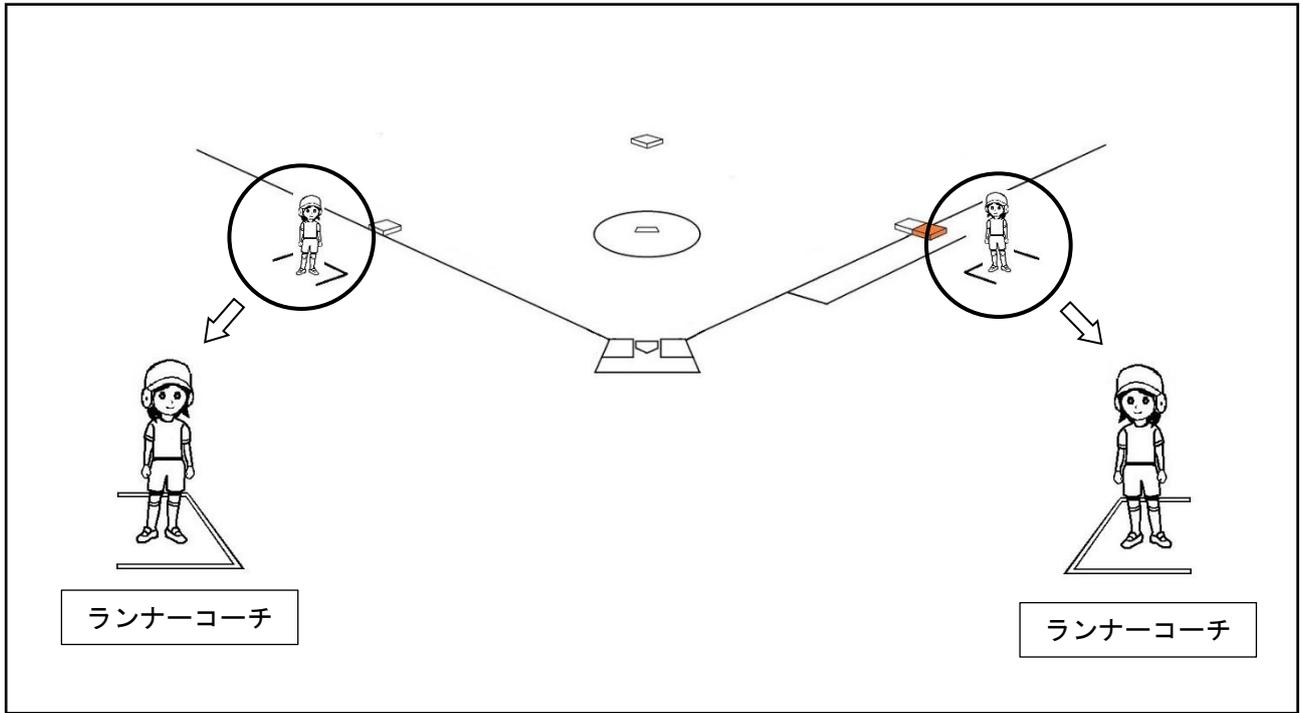
この順番は 守ることに

あそこの円に いるのは

その円を「ネクストバッターサークル」といって

次のバッターだ 攻げきときは かならず円の中で 待つこと

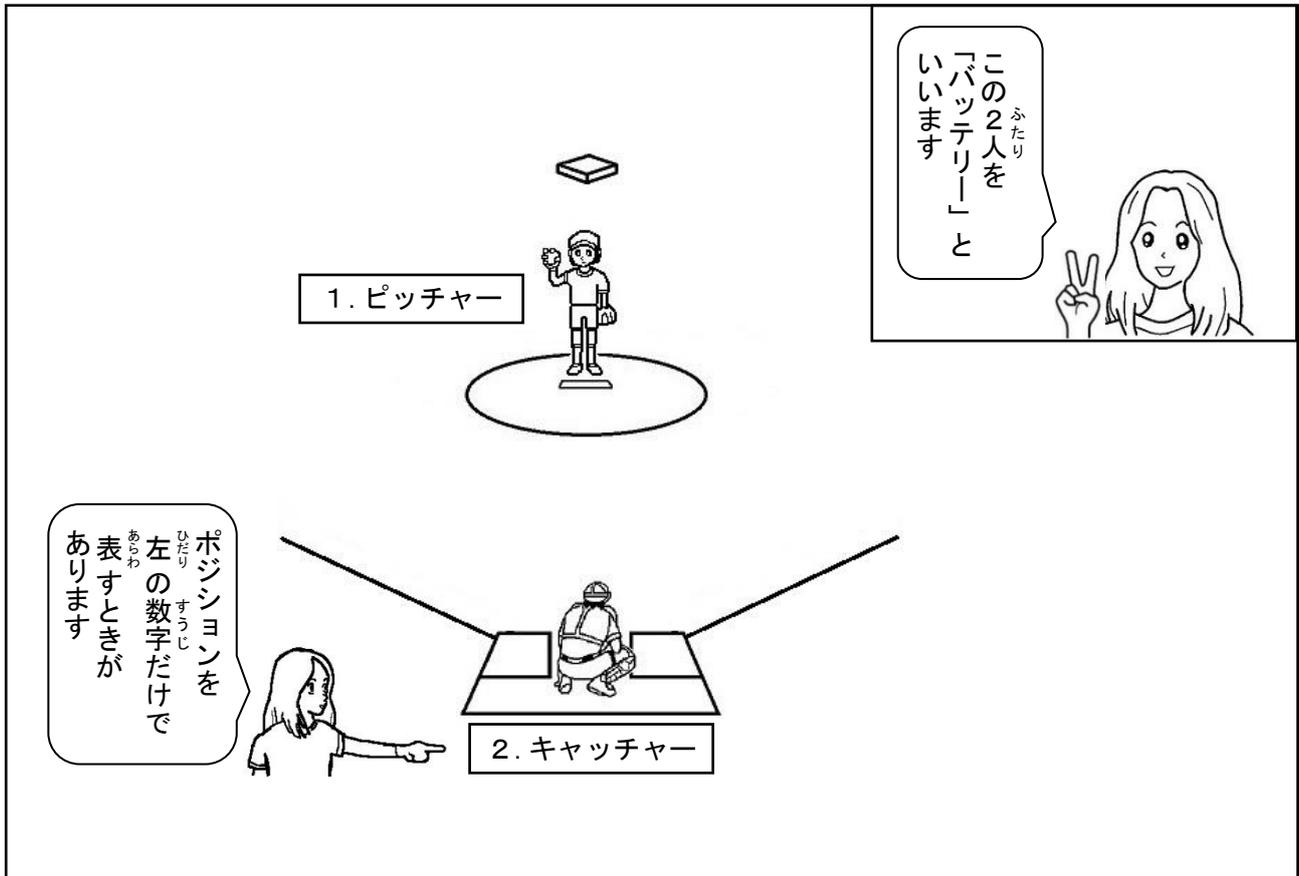
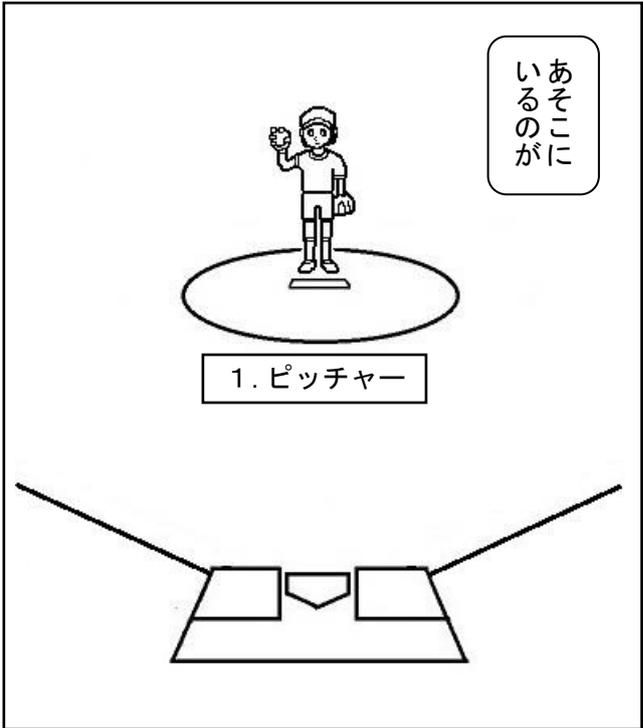
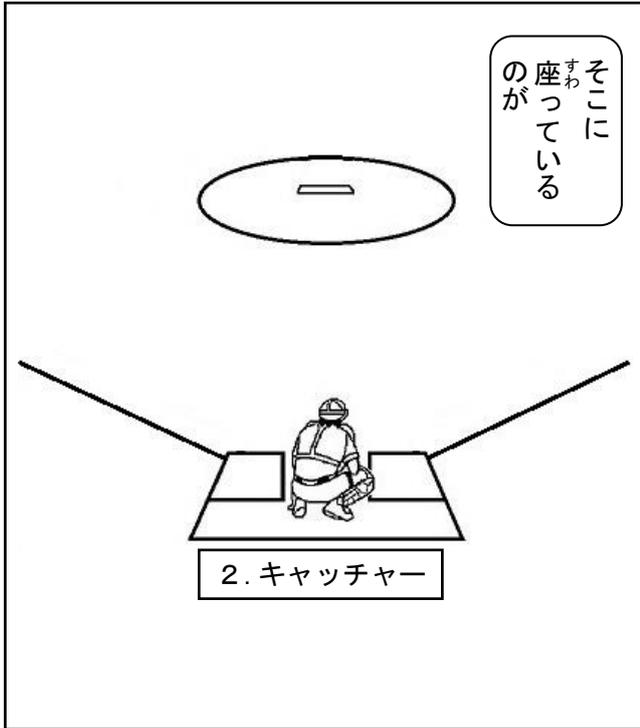


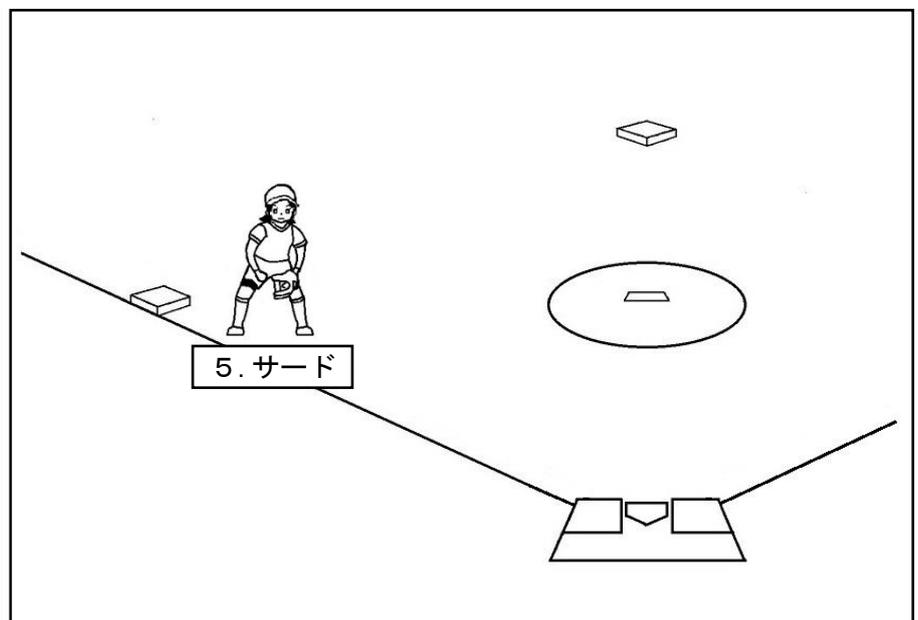
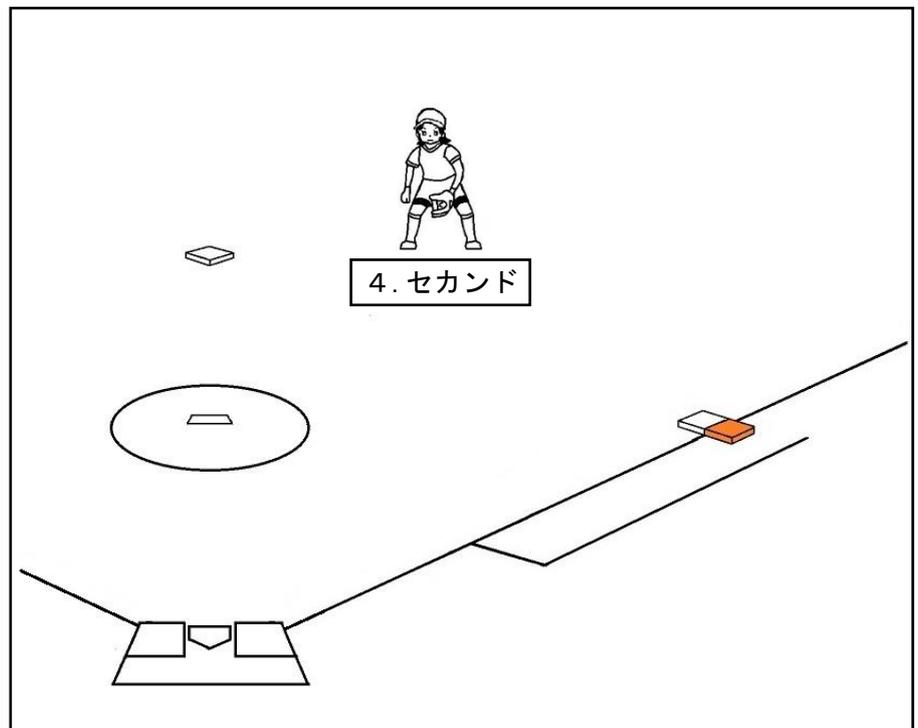
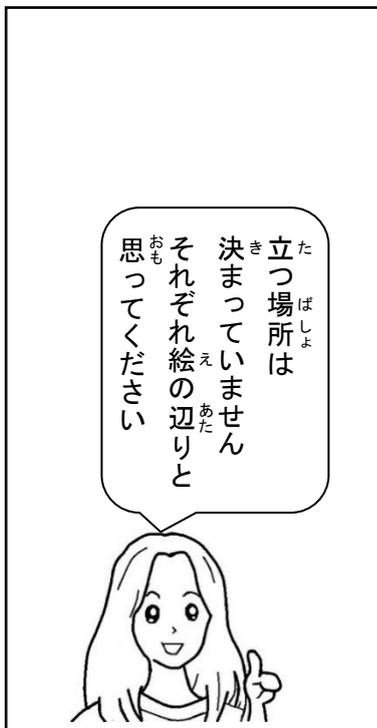
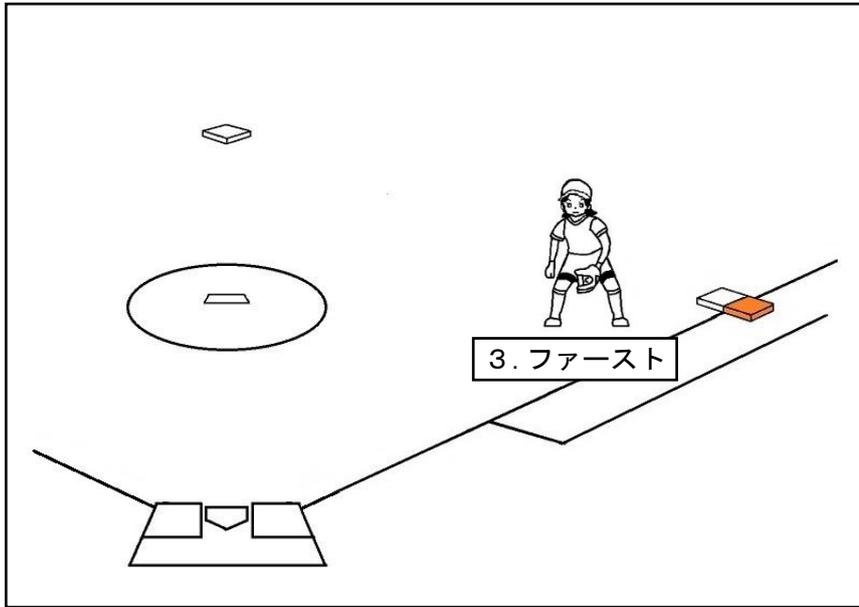


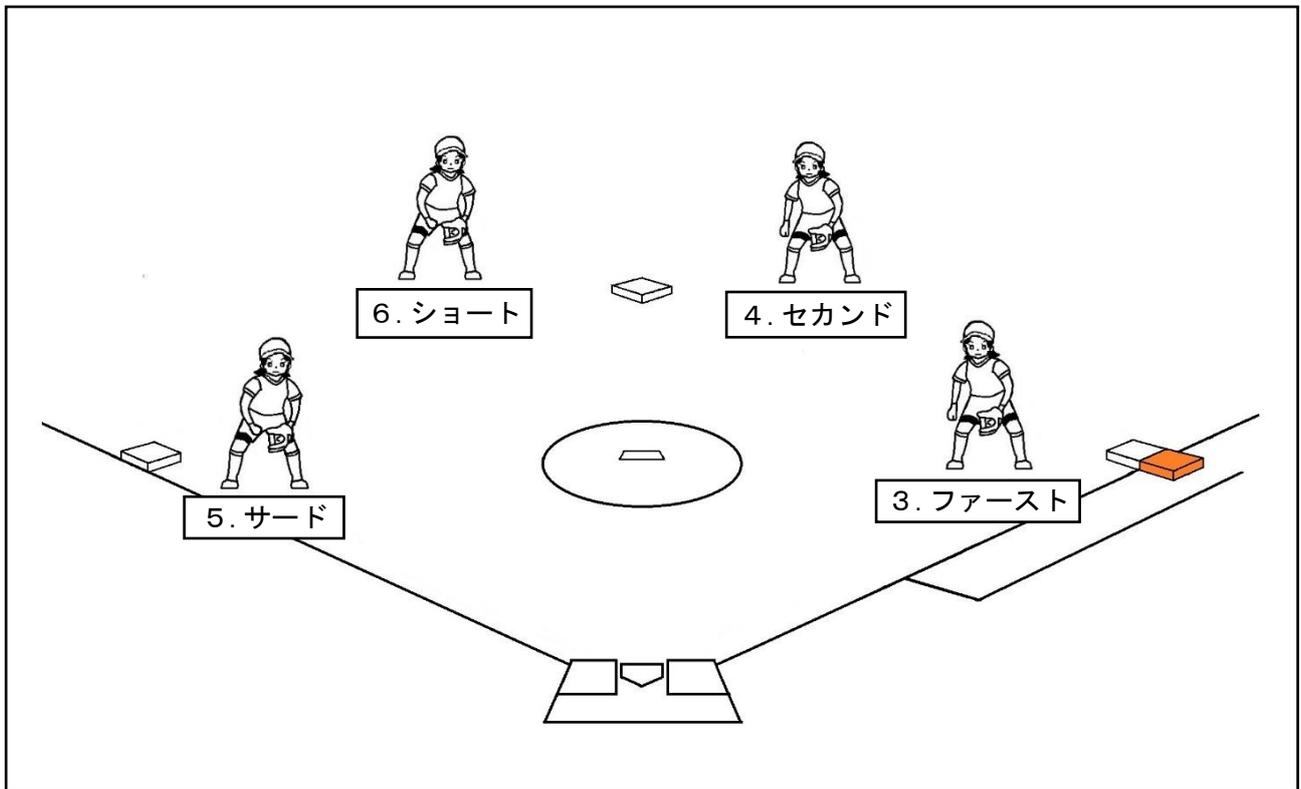
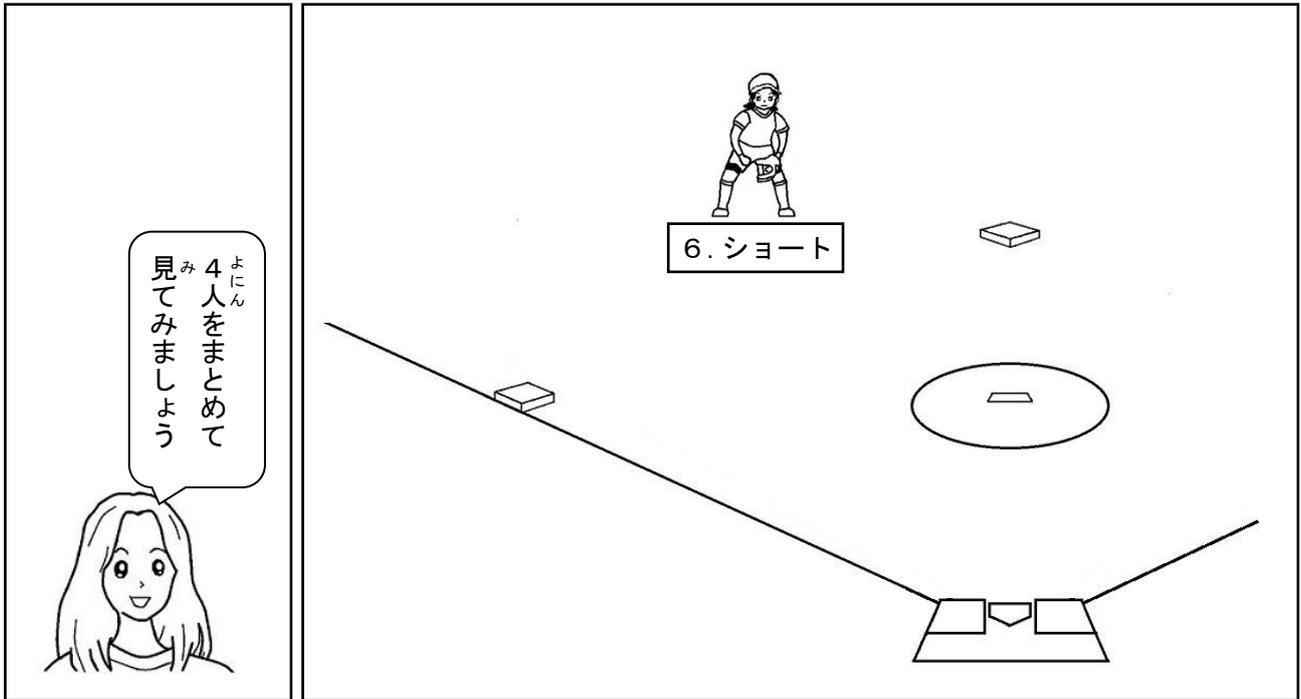
なまえ  
みまえ  
を  
見  
て  
み  
よ  
う

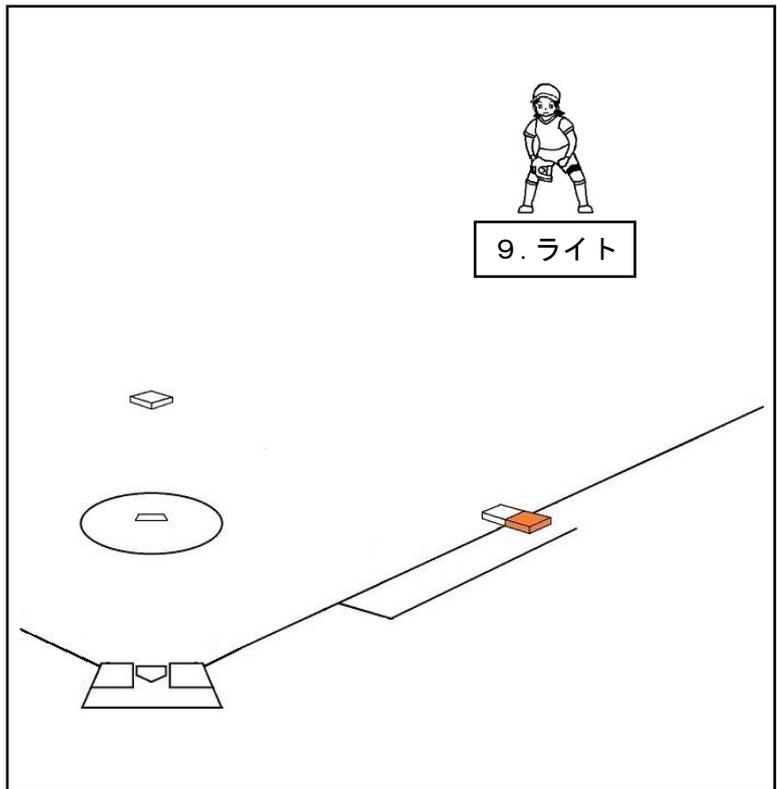
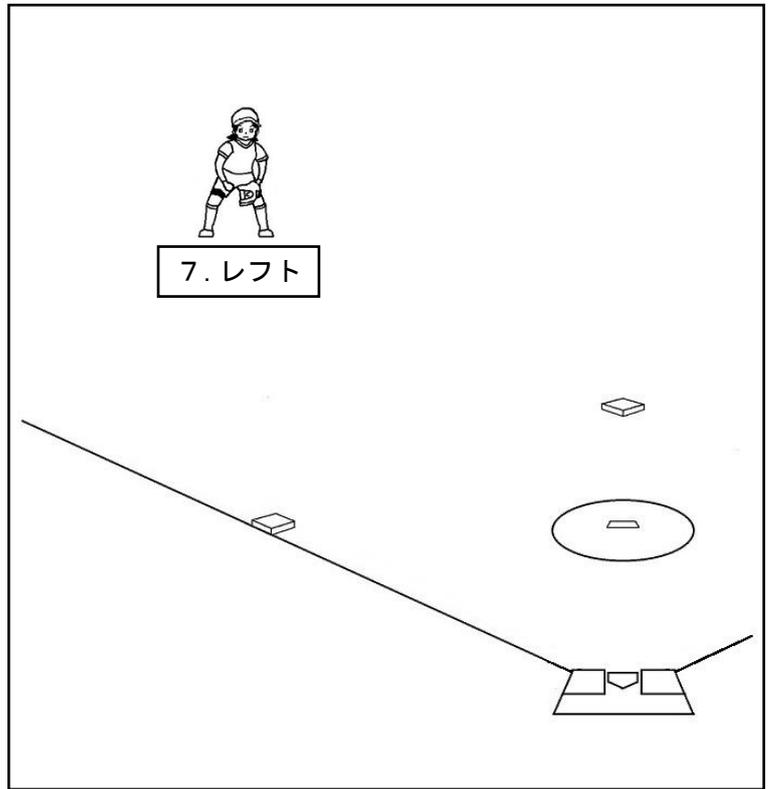
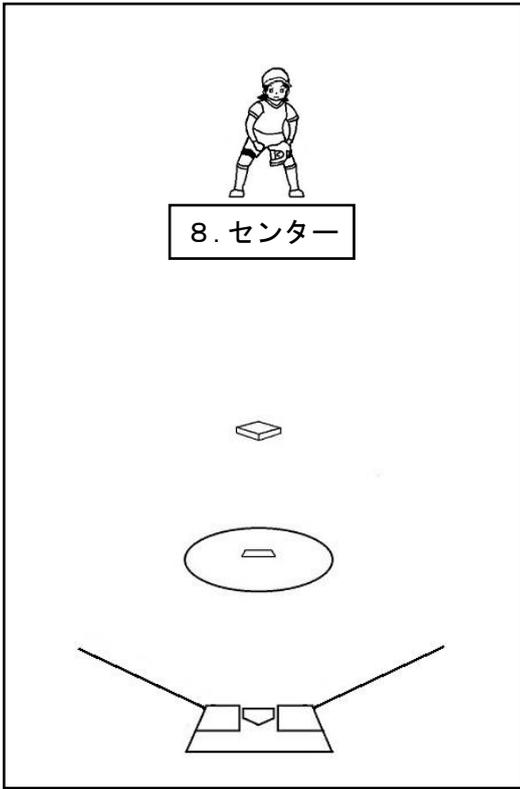


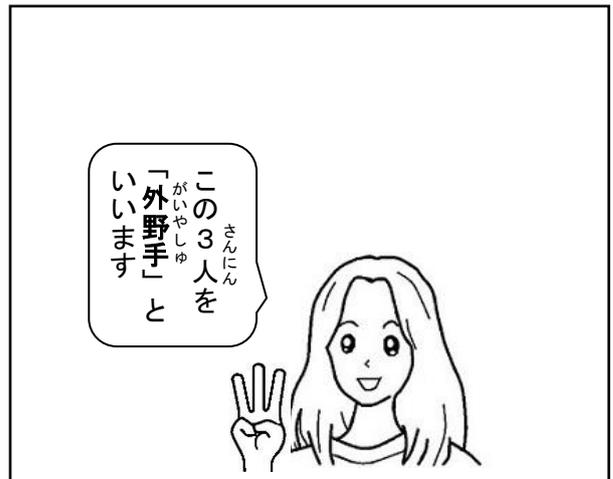
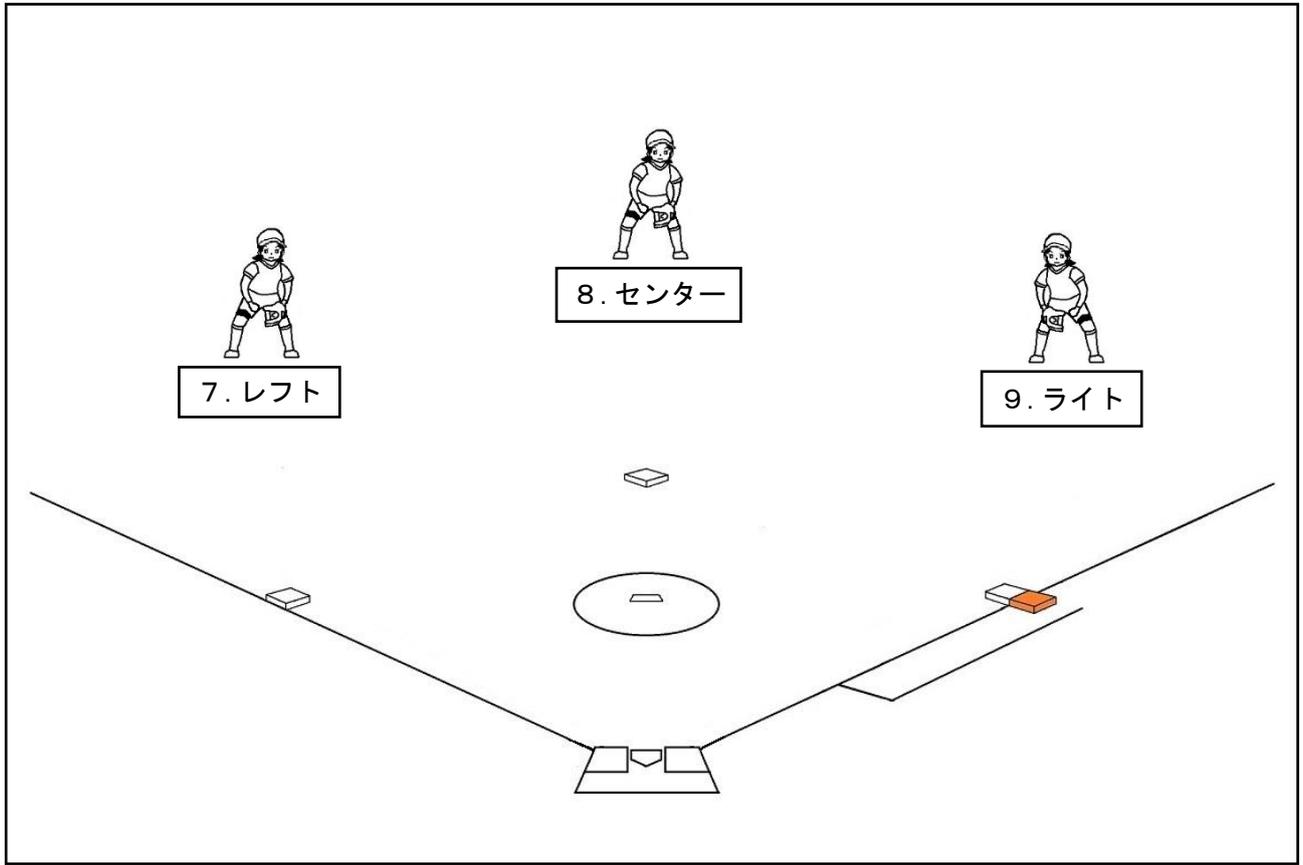
つぎ  
は  
しゅび  
の  
ひと  
たち  
の  
しゅび

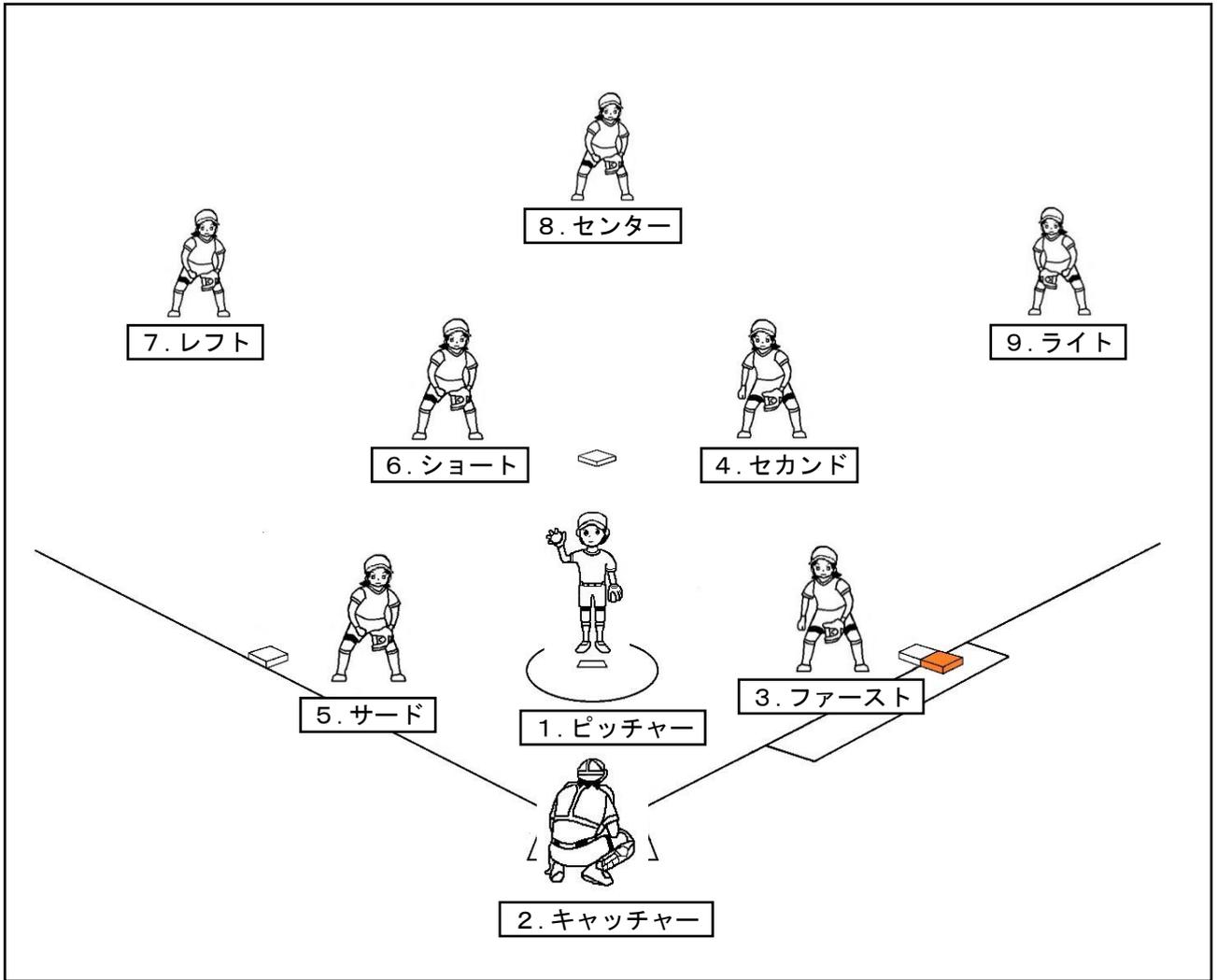












グローブを  
手にはめて  
守備につきます

キャッチャーと  
ファーストは  
ミットを使っ  
てもできません

グローブ

守備の人は  
9人です

野手とも  
います

呼ばれたときに  
自分だと  
わかるように

名前をしっかりと  
覚えましょう!

試合では君が  
どれかの名前で  
呼ばれるよ

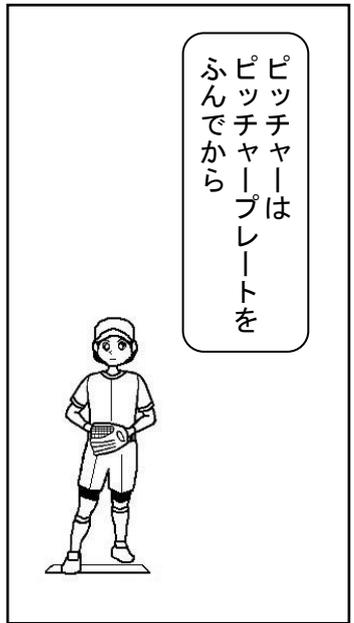


これを「ウインドミル」という

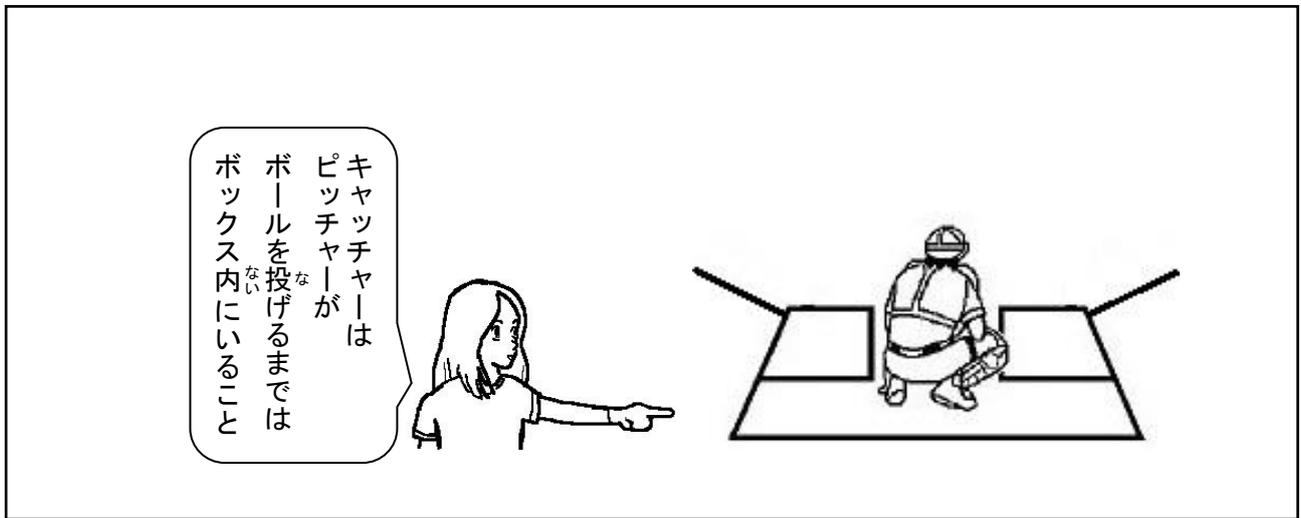
うでを一回転させて投げてもいい



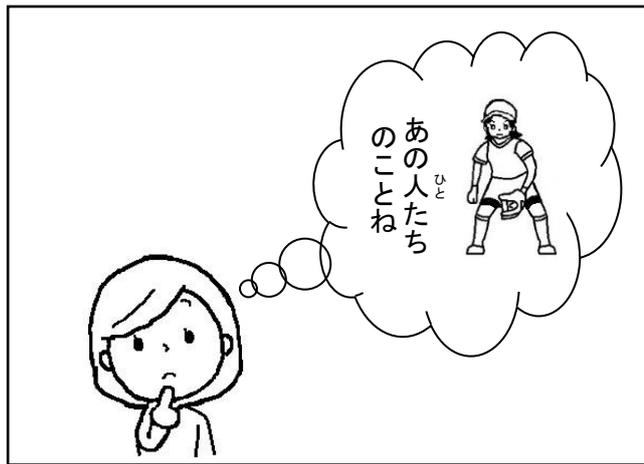
下から投げる



ピッチャーはピッチャープレートをふんであら



キャッチャーはピッチャーがボールを投げるまではボックス内ないにないること



あの人たちのことね

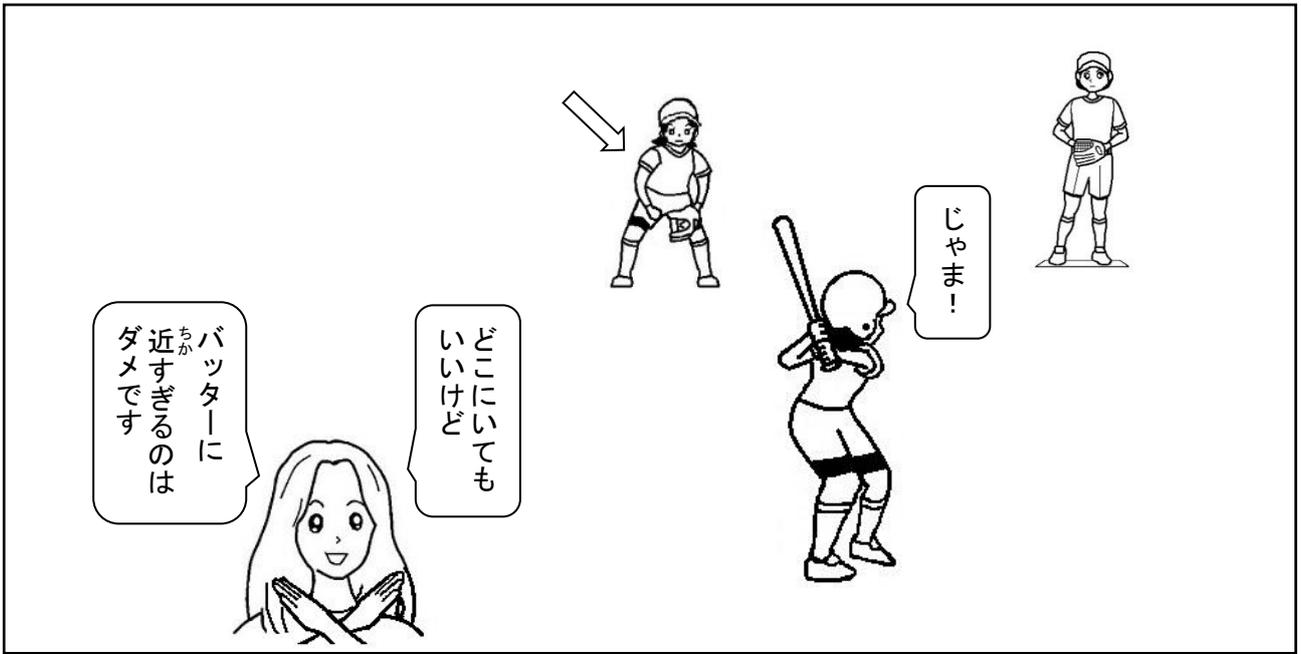


キャッチャー以外の野手は「フェアグラウンド」にいること

そしてピッチャーが投げるまでは



でもフェアグラウンドのどこいてもいいのよ



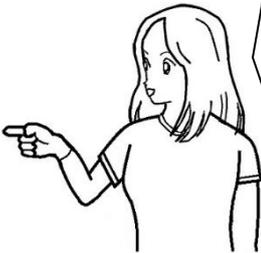


インフォメーション

バッター	=	打者
ランナー	=	走者
バッターランナー	=	打者走者
ピッチャー	=	投手
キャッチャー	=	捕手
ファースト	=	1 塁手
セカンド	=	2 塁手
サード	=	3 塁手
ショート	=	遊撃手
レフト	=	左翼手
センター	=	中堅手
ライト	=	右翼手
ランナーコーチ	=	ベースコーチ

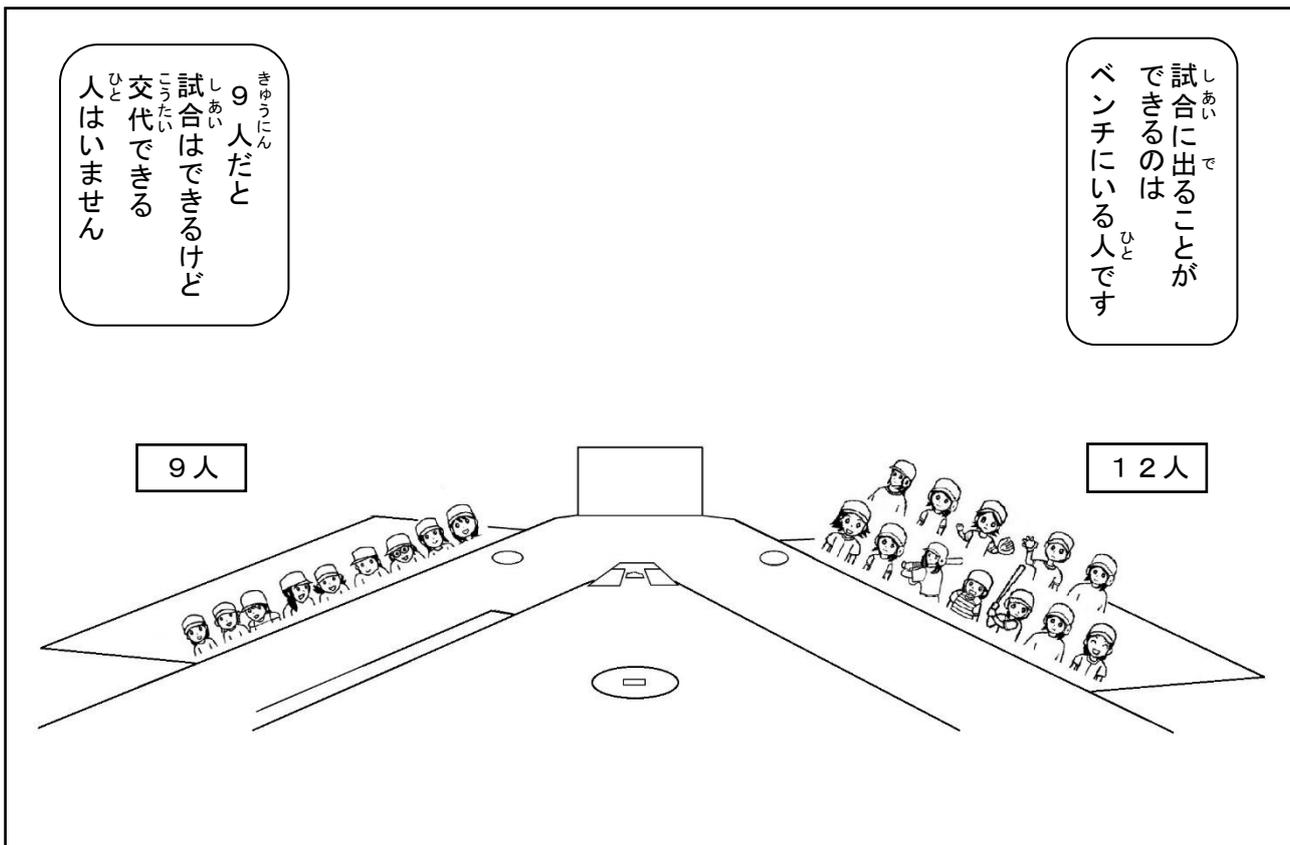
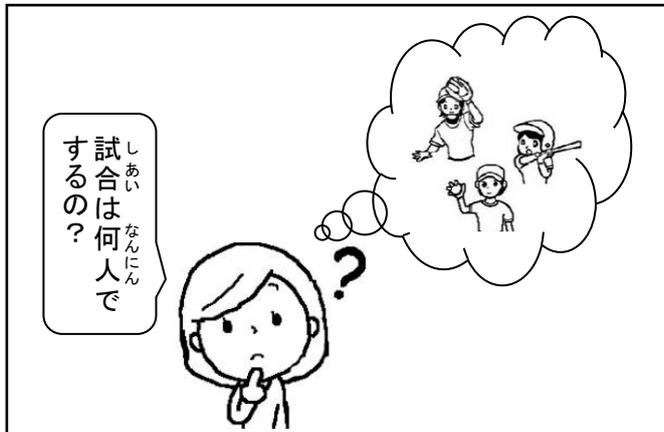
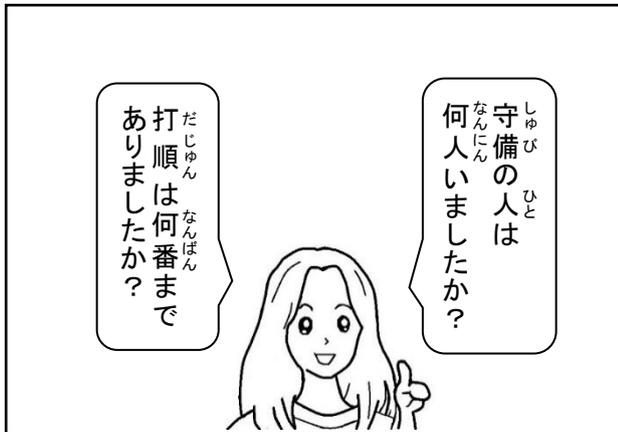
他の人の名前を  
紹介しよう

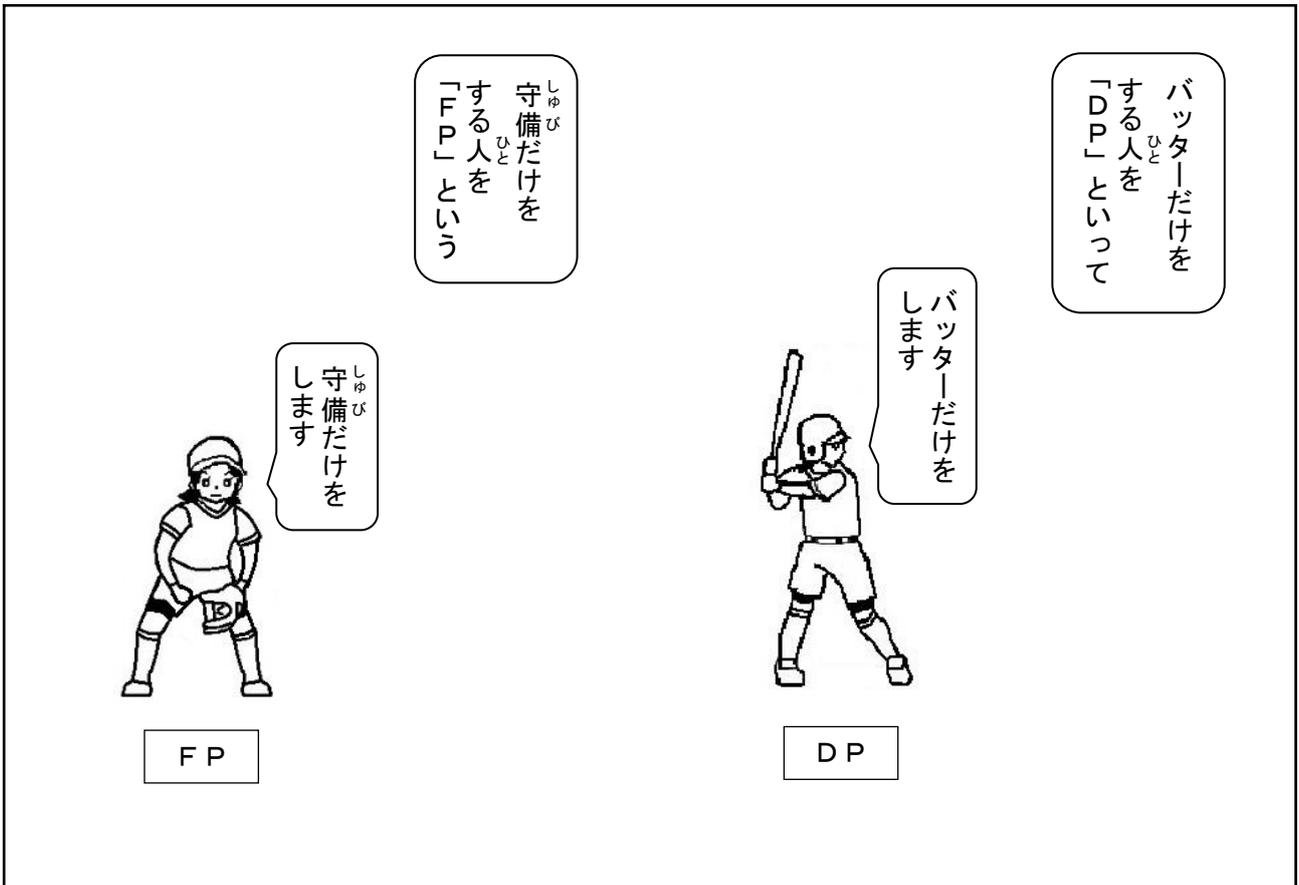
「バッグ」をかばん  
という言い方がある  
ようなイメージです



## 2. <sup>しあい</sup>試合について

し あい にんずう  
試合の人数





しあい じかん  
試合の時間

次つぎのよう  
に  
決きめられて  
いる



しあい じかん  
試合の時間  
は  
どうな  
って  
いるの？



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

上うえの表ひょうを  
「スコアボード」と  
いいます



上うえの試合しあいは  
「Aチーム」の  
勝かちです

そのときに  
合計ごうけいの点てんが  
多いおおいチームの  
勝かちだ



しあい  
試合しあいは  
「攻こうげき」と「守しゅび  
備び」を  
交こう替たいして七なな回かいまでする

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

七なな回かい、点差てんさや時間じかんで  
終おわりになる回かいを  
「最終さいしゅう回かい」と  
いいます



それについて  
は後編こうへんで見みますが

決きめられた  
時間じかんで終おわる  
試合しあいもある



点差てんさが大大おおきく  
なつたときに  
終おわる試合しあいや

し あい すす かた  
試合の進み方

せんこう  
先攻

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム								
Bチーム								

それを  
「先攻」と  
いうんだ

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	○							
Bチーム								

試合の  
始まりは  
ここからです

上のチームが  
先に攻めきです

だから  
Bチームが  
グラウンドに  
出て

守備に  
つくよ!

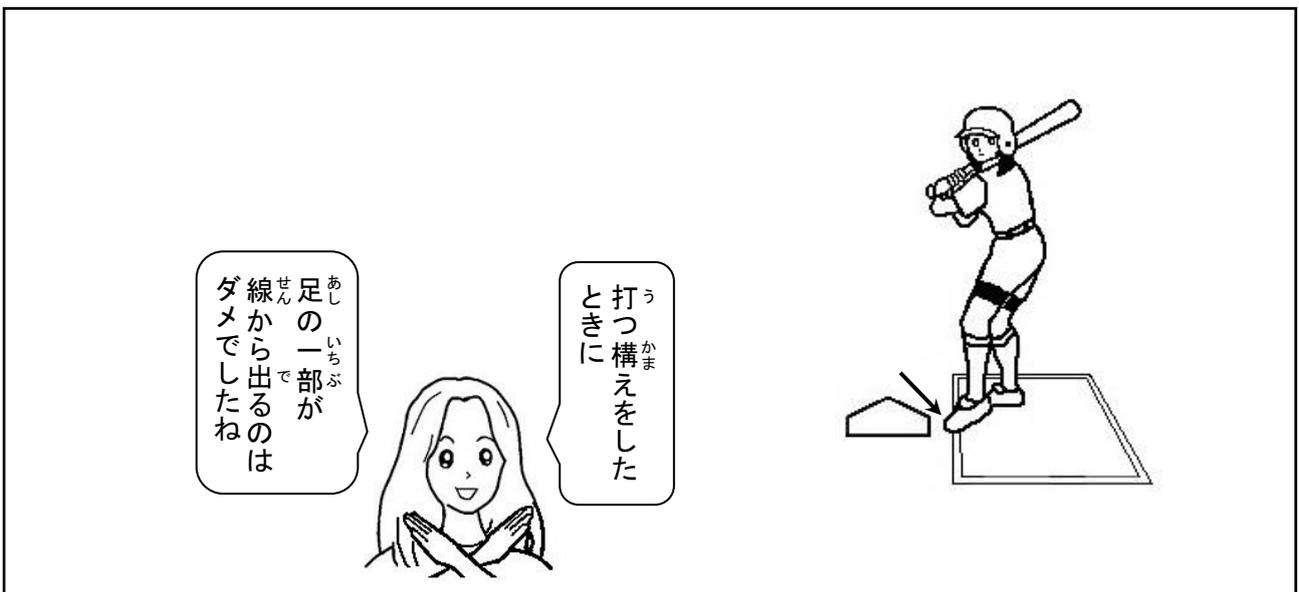
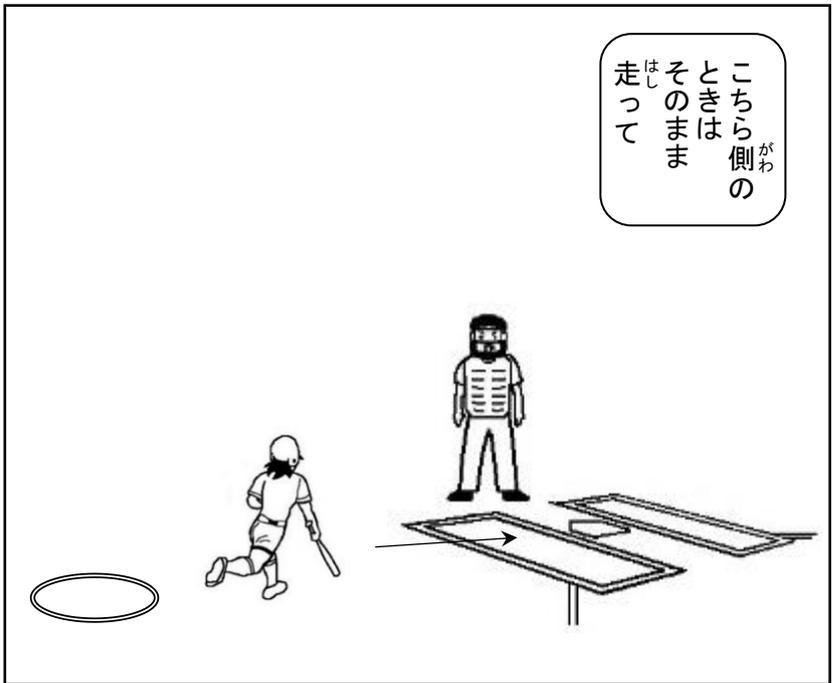
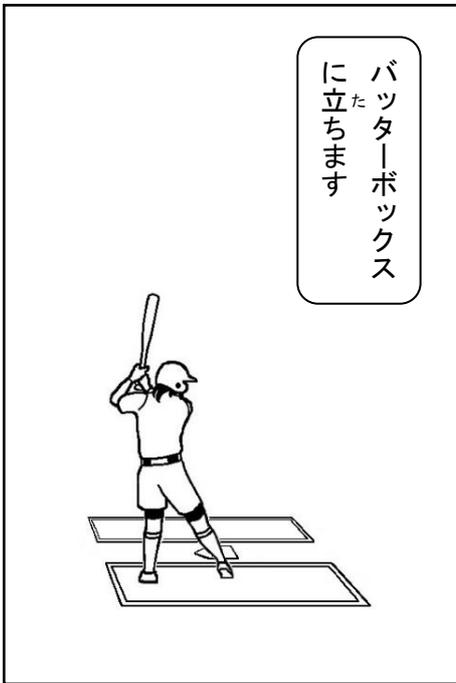
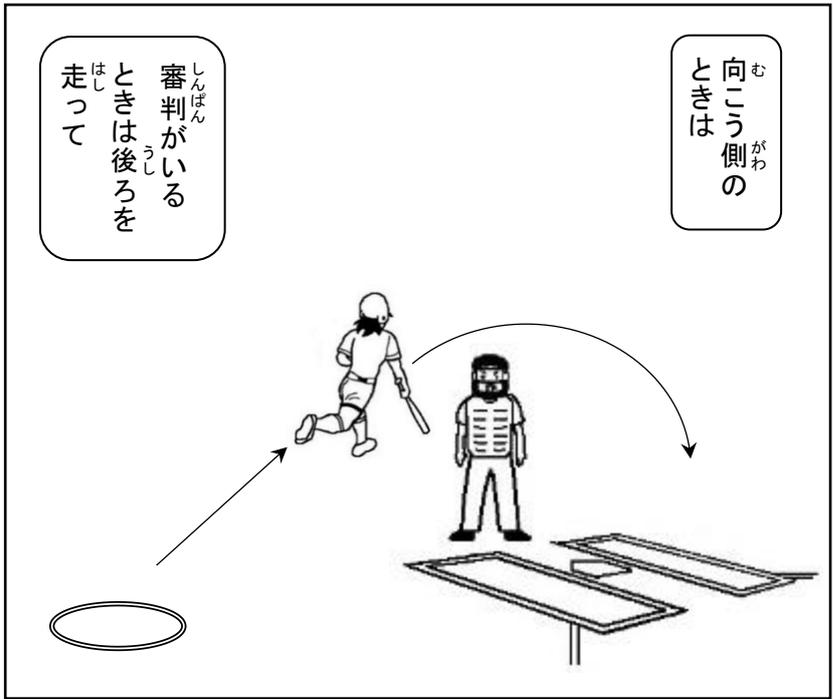
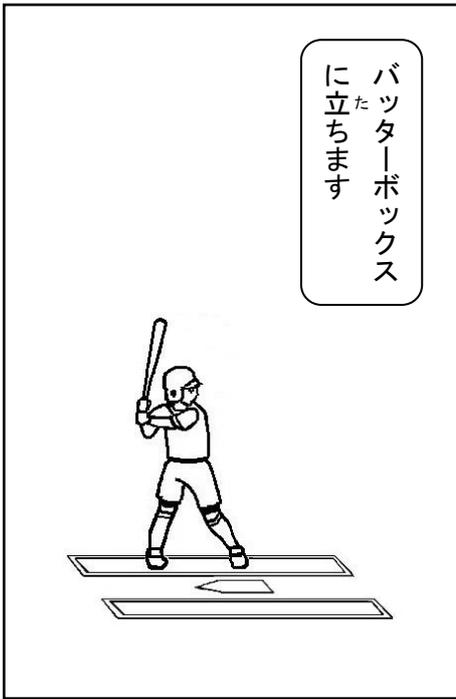
Bチーム

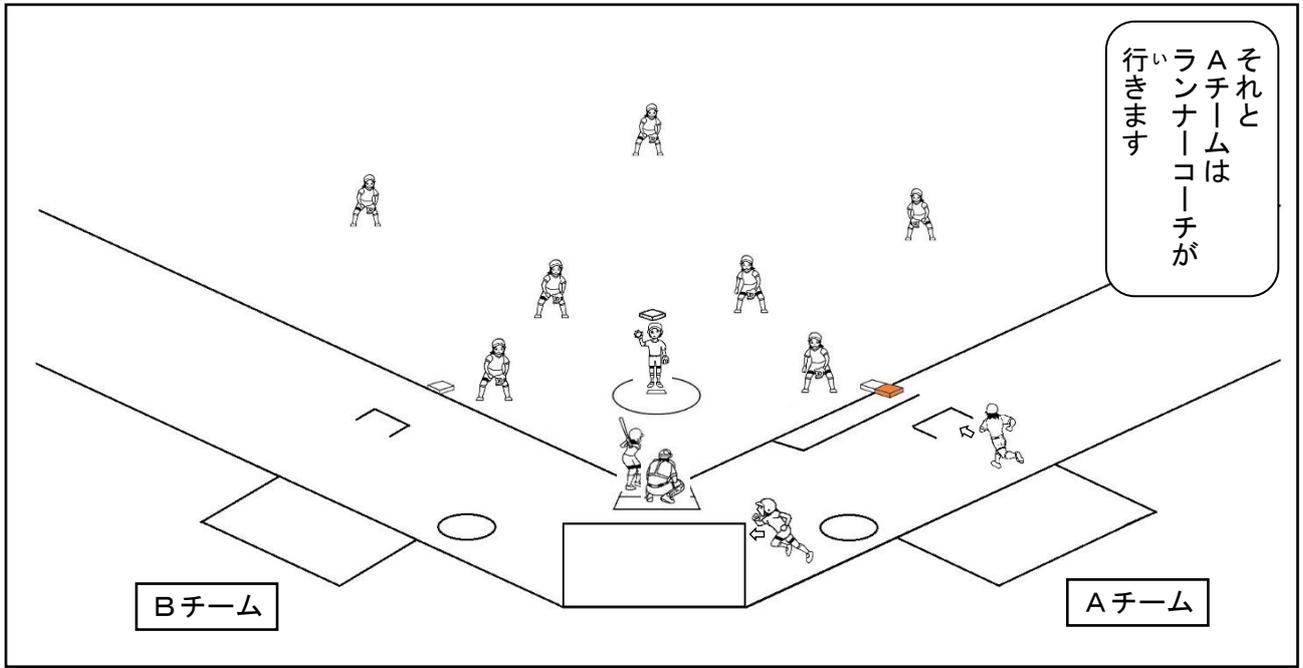
Aチーム

そのときは  
ネクストバッター  
サークルから

Aチームの  
打順の1番が  
バッターになります

それぞれの  
守備位置に  
ついて





おもて 表	チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
	Aチーム	○							
ウラ	Bチーム								

それぞれ  
の  
上を  
「表」  
下を  
「ウラ」  
と  
い  
い  
ま  
す

ここを  
Aチームからみると  
「一回表」の  
攻  
げ  
き

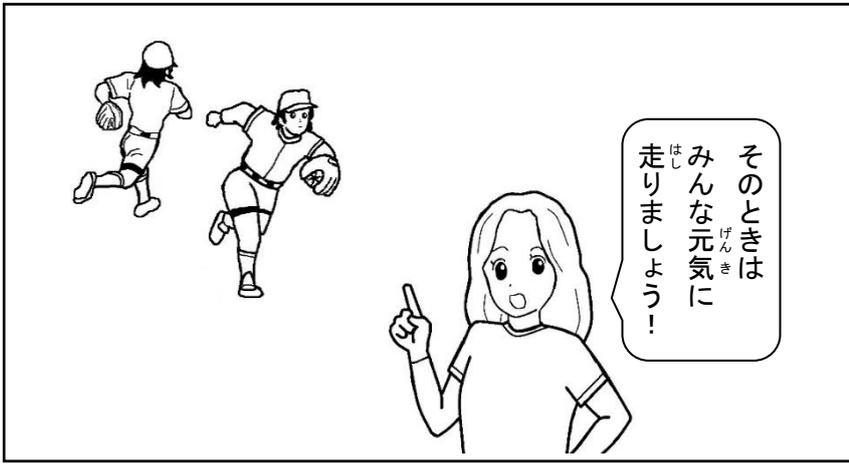
Bチームからみると  
「一回表」の  
守  
備  
(守り)  
と  
い  
い  
ま  
す

それを  
「後攻」と  
い  
う  
ん  
だ

	チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
	Aチーム	0							
こうこう 後攻	Bチーム	○							

一回表の  
攻  
げ  
き  
が  
終  
わ  
る  
と  
次  
は

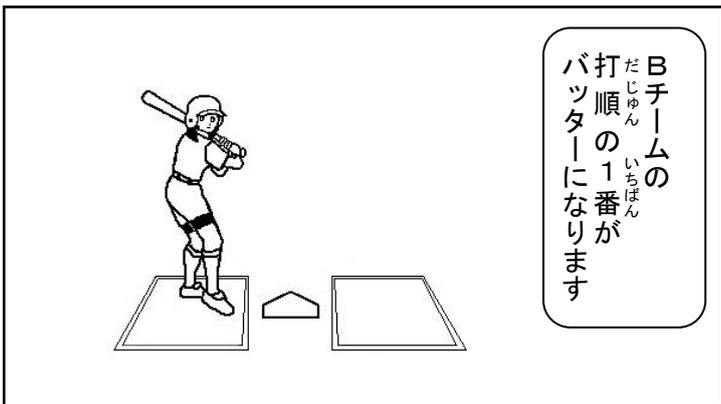
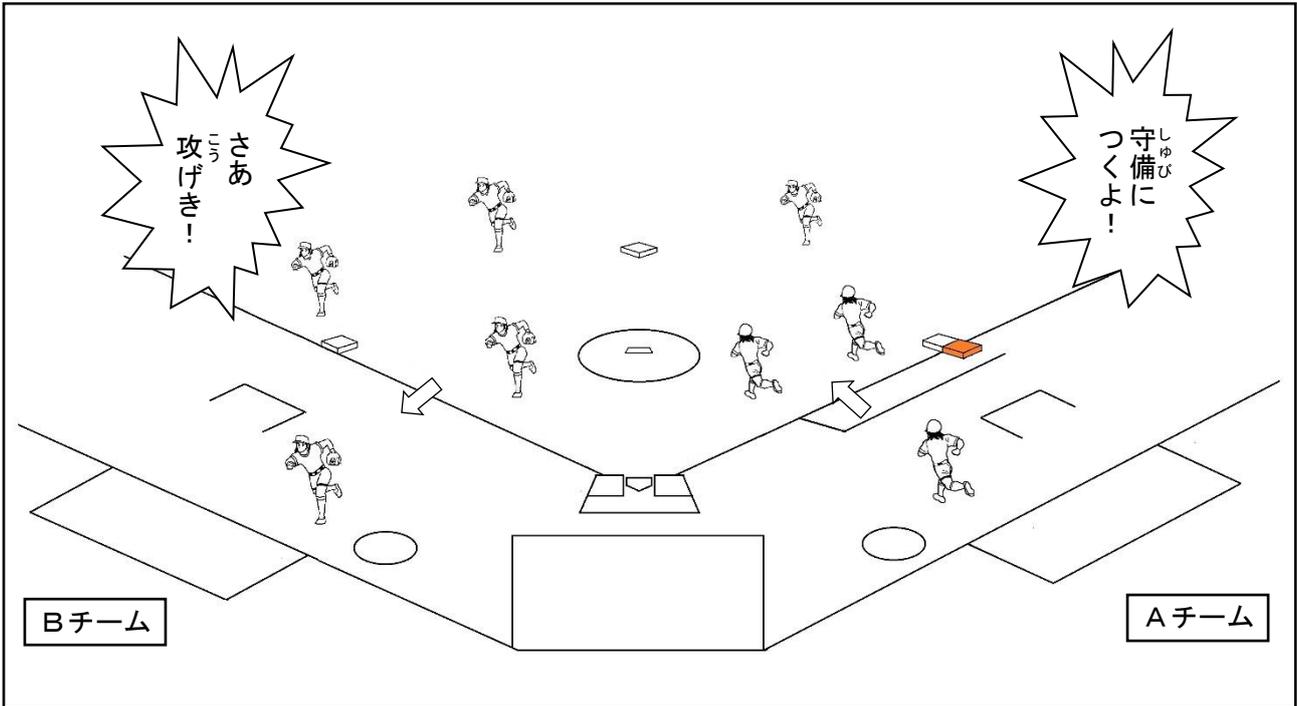
一回ウラになつて  
下  
の  
チ  
ー  
ム  
が  
攻  
げ  
き  
に  
な  
り  
ま  
す



そのときは  
みんな元気に  
走りましょう！



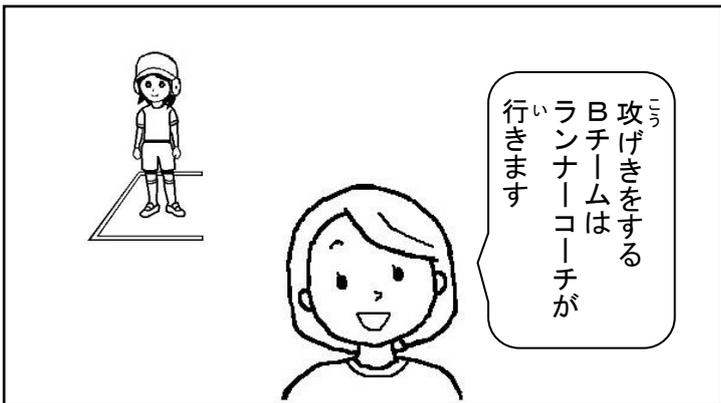
ここで  
攻げきと守備を  
交替するんだ



Bチームの  
打順の1番が  
バッターになります



Aチームが  
守備について



攻げきをする  
Bチームは  
ランナーコーチが  
行きます



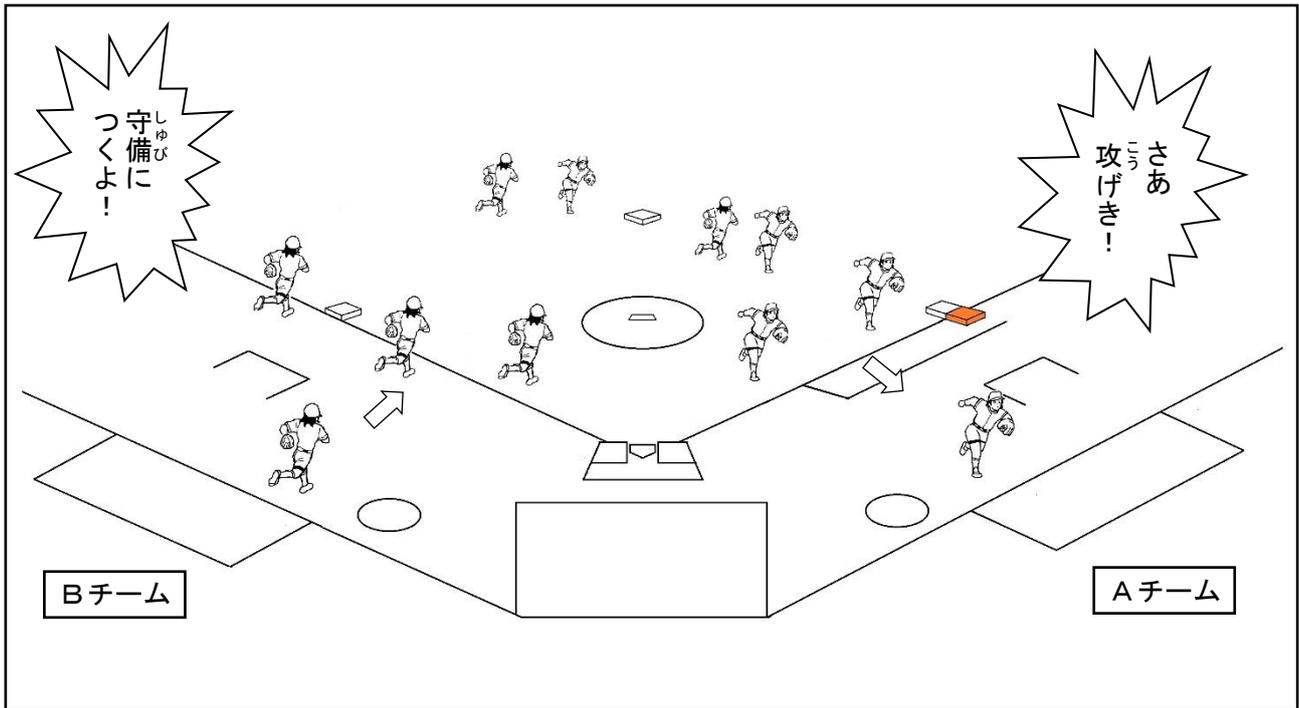
それとまだ  
何かあったね？



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

一回ウラの攻げきが終わると次は

二回表になってAチームが攻げきになります

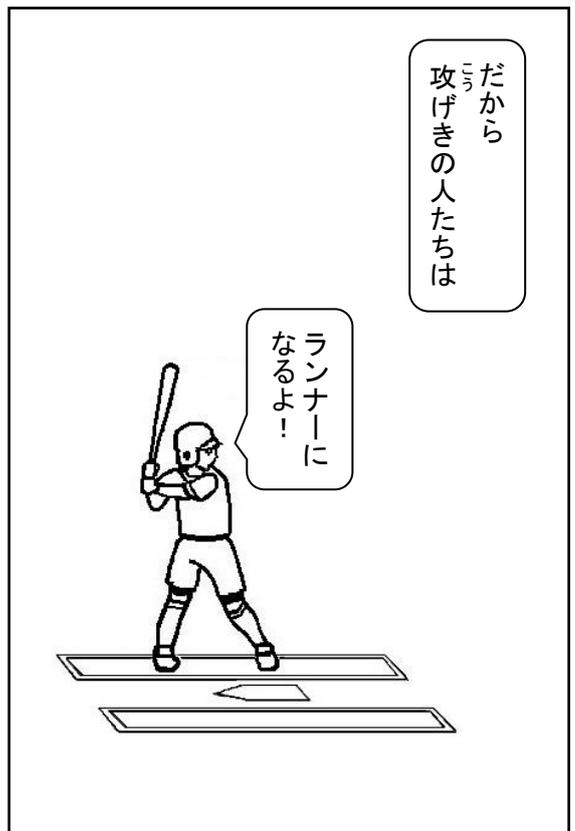
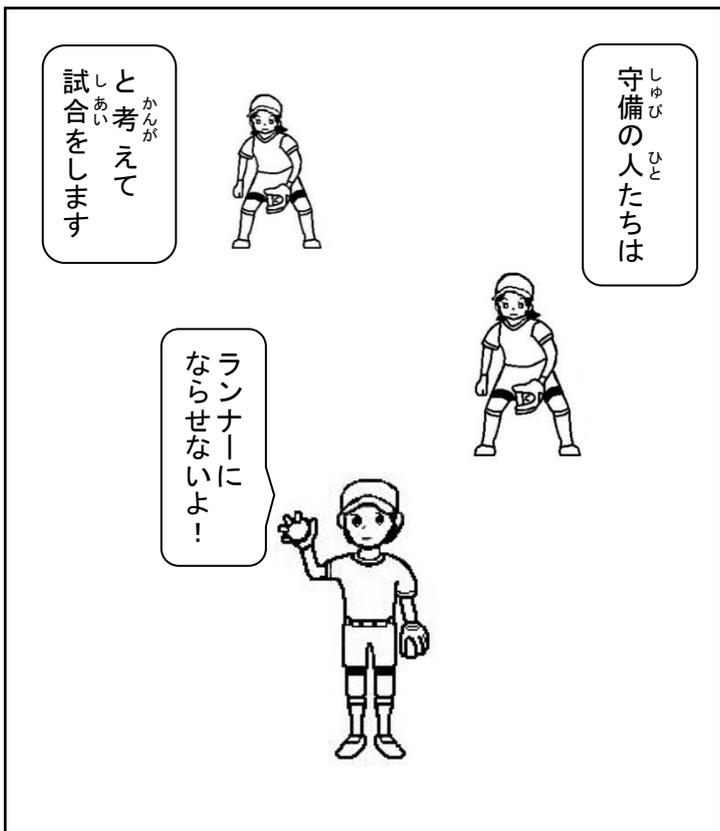
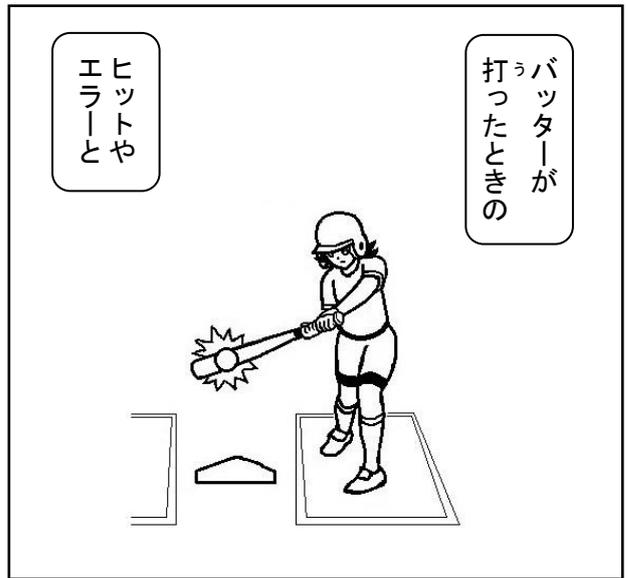
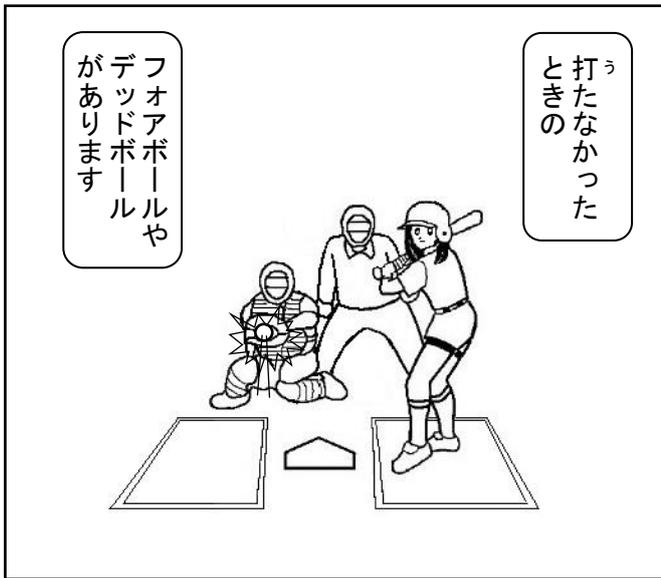
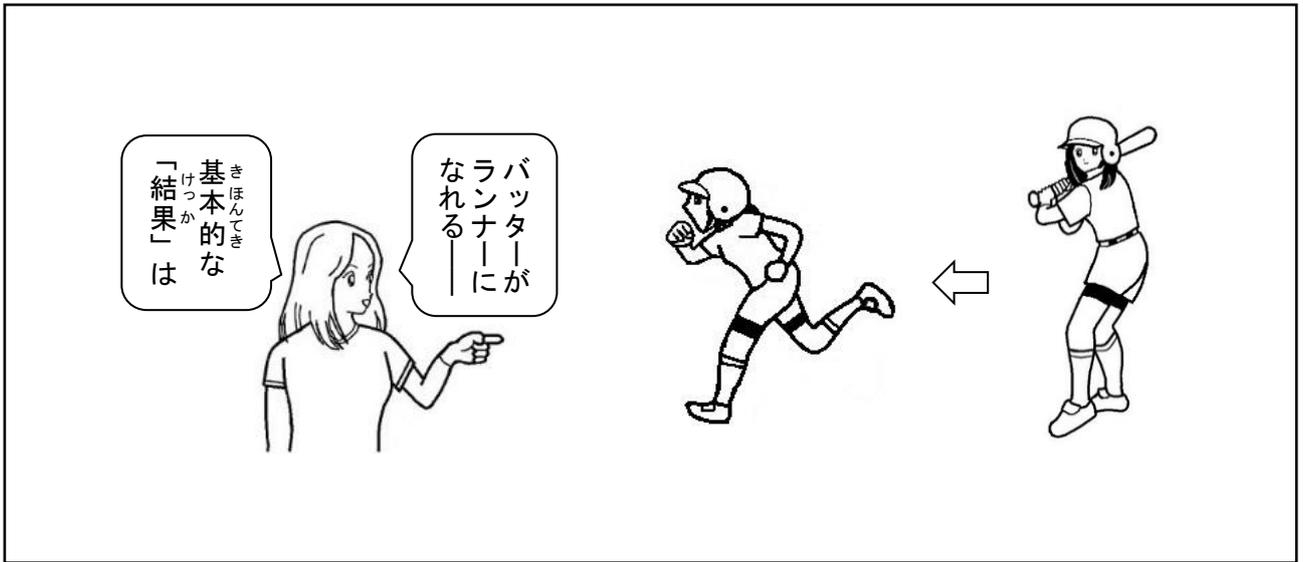


チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1						
Bチーム	0							

攻げきのときにランナーがホームベースをふむと点になる

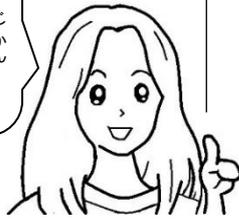
前の回で終わった人の次の打順からです

二回からは攻げきをするバッターは



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

「最終回」とい  
い  
ま  
し  
た  
ね  
お  
お  
七  
回  
か  
、  
時  
間  
で  
な  
な  
か  
い  
終  
わ  
り  
に  
な  
る  
回  
を



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

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

それが  
ソフトボ  
ールの  
試合だ



こうして  
攻  
げ  
き  
と  
守  
備  
の  
交  
替  
を  
く  
り  
返  
す



攻  
げ  
き  
と  
守  
備  
の  
交  
替  
を  
く  
り  
返  
し  
て  
試  
合  
を  
す  
る  
の  
か

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



ウ  
ラ  
の  
攻  
げ  
き  
は  
あ  
り  
ま  
せ  
ん



最  
終  
回  
の  
表  
が  
終  
わ  
っ  
て  
後  
攻  
が  
勝  
っ  
て  
い  
る  
と  
き  
は

ど  
う  
な  
る  
と  
そ  
の  
交  
替  
に  
な  
る  
の  
?



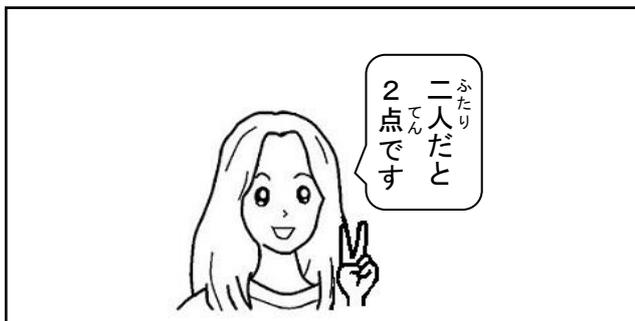
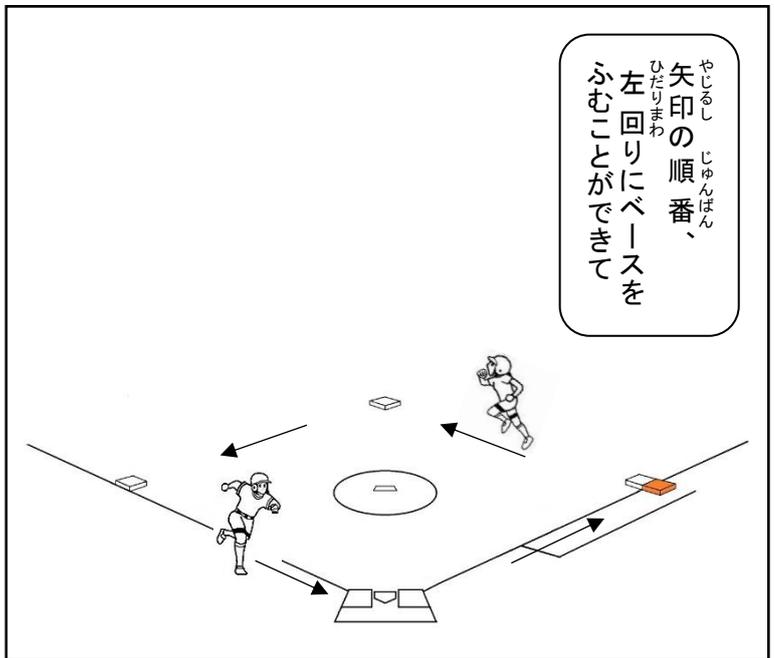
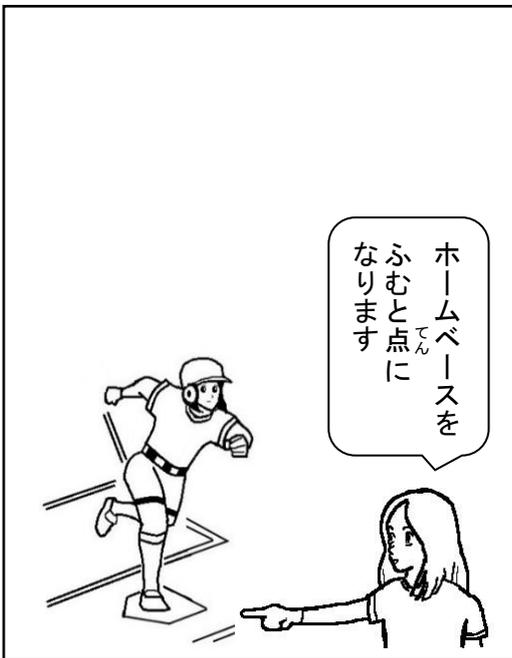
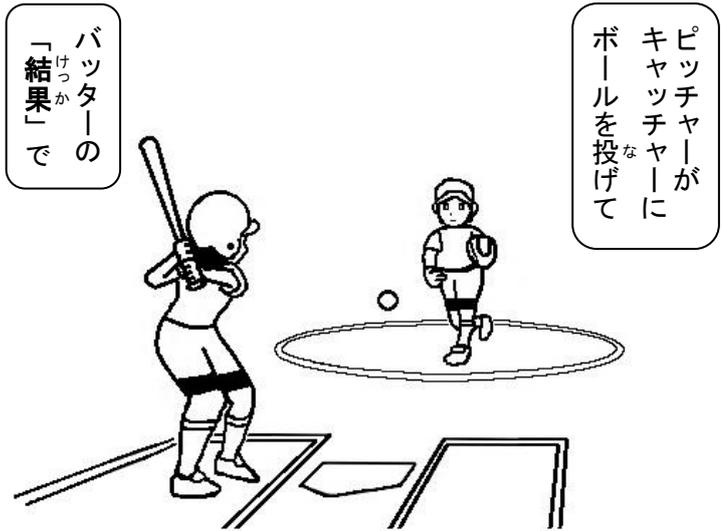
「ア  
ウ  
ト」  
っ  
て  
何  
?

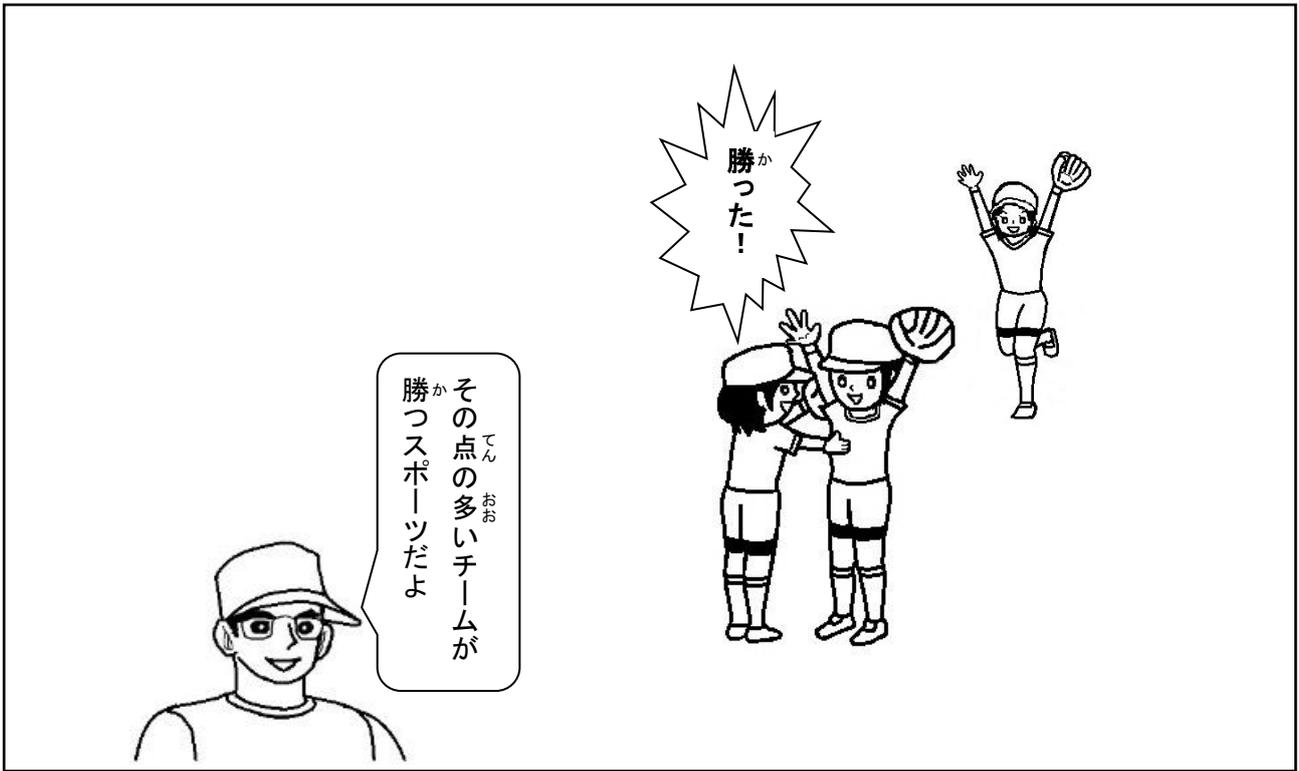
「ス  
リ  
ー  
ア  
ウ  
ト  
チ  
ェ  
ン  
ジ  
」  
だ



「ア  
ウ  
ト  
が  
三  
つ」  
に  
な  
る  
と  
交  
替  
を  
す  
る

### 3. 「アウト」と「セーフ」





勝つスポーツだよ  
 その点の多いチームが



打たなかった  
 ときがある



打ったときと

バッターの  
 「結果」には



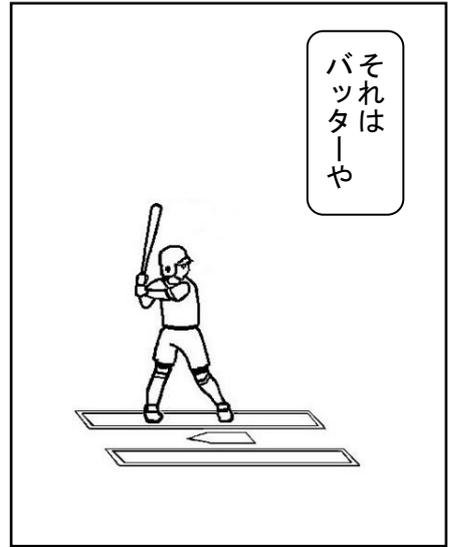
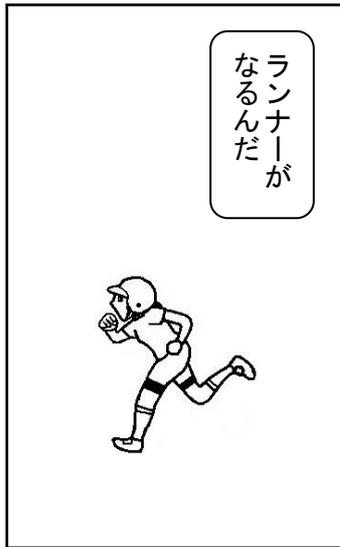
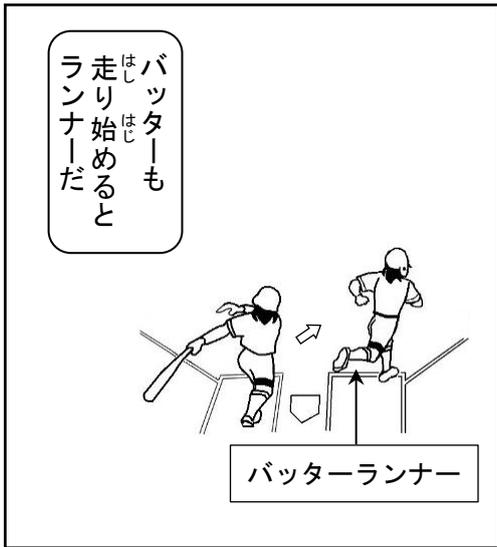
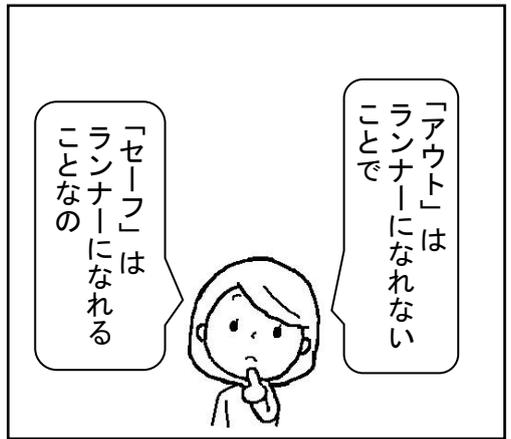
「セーフ」があるんだ

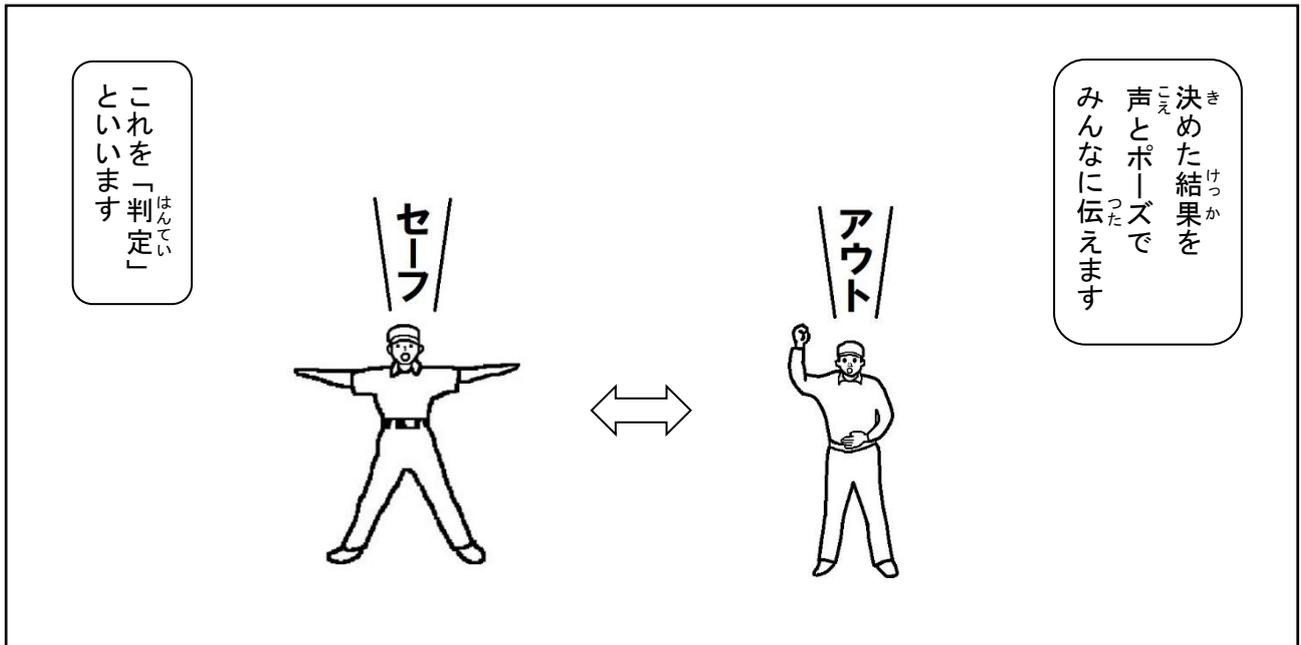
そしてランナーになることができる「結果」のひとつに



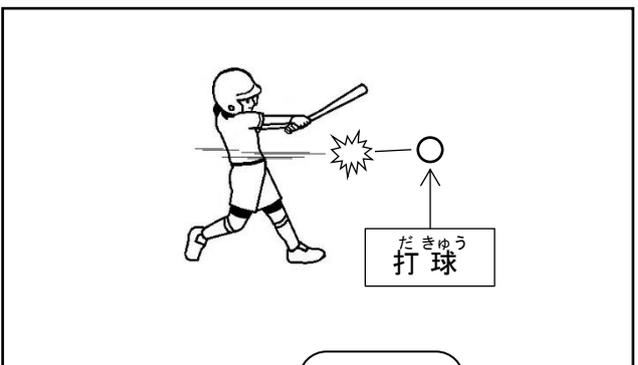
「アウト」だ!

そのどちらでもランナーになることができない「結果」が



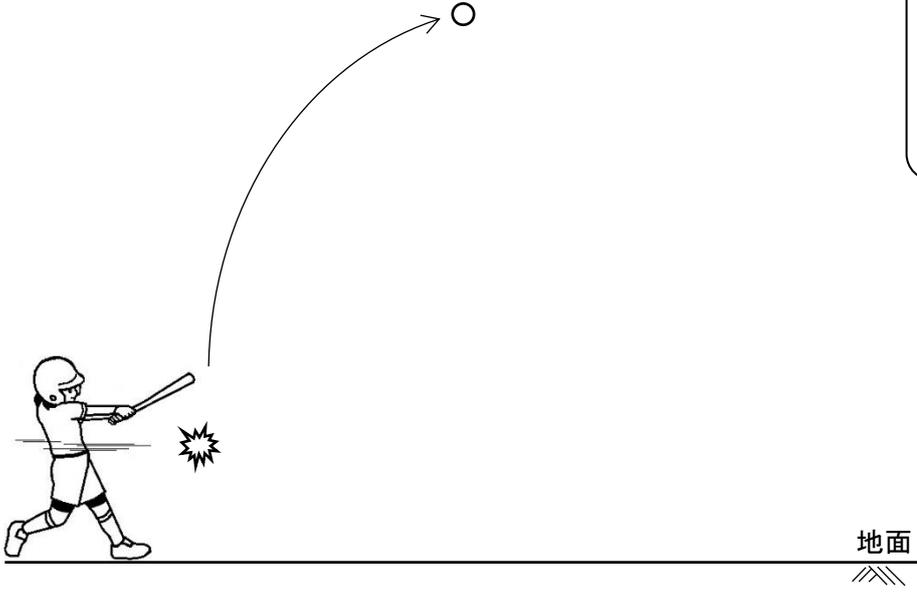


だきゅう なまえ  
打球の名前



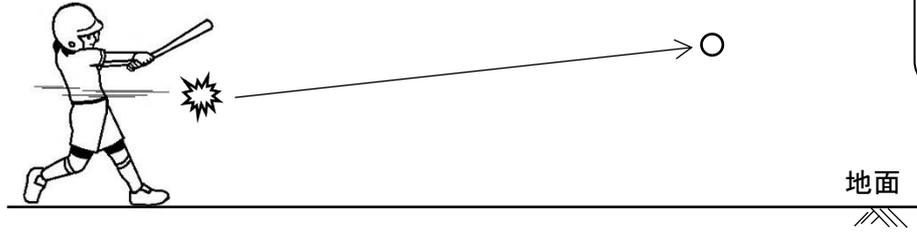
① フライ

ある程度（ていど）  
上（うへ）（そら）に飛んだ打球を「フライ」という



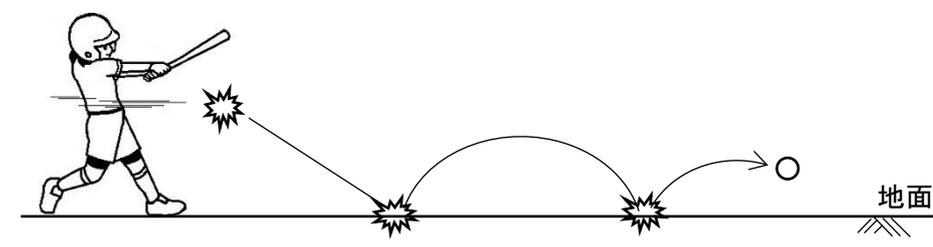
② ライナー

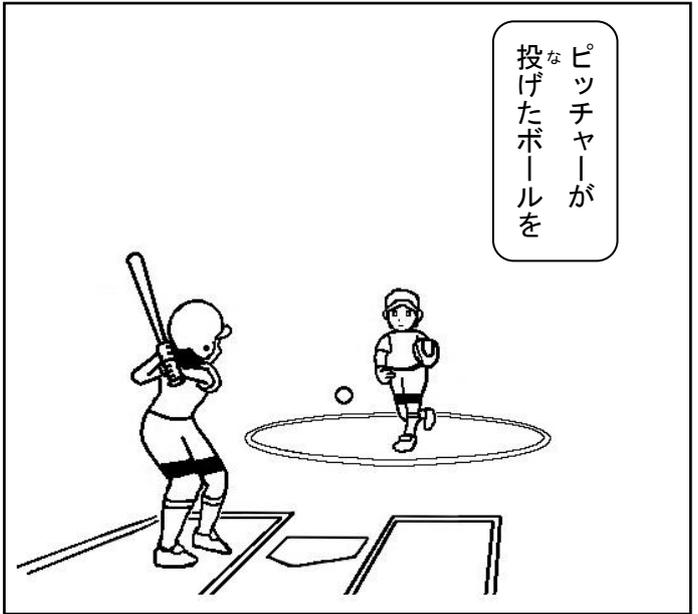
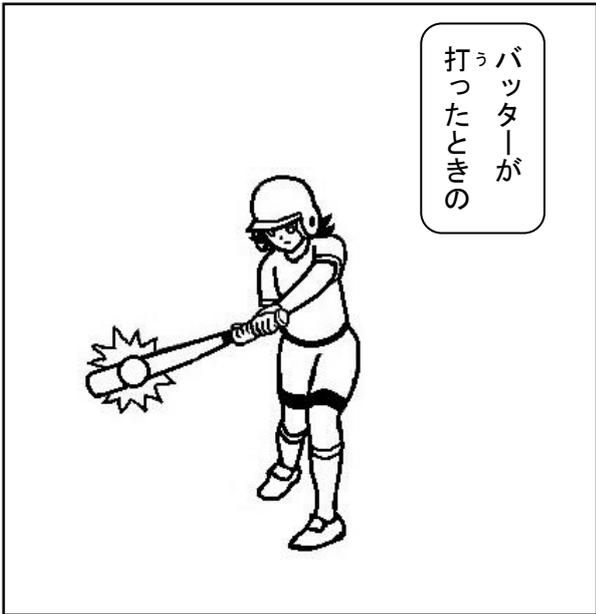
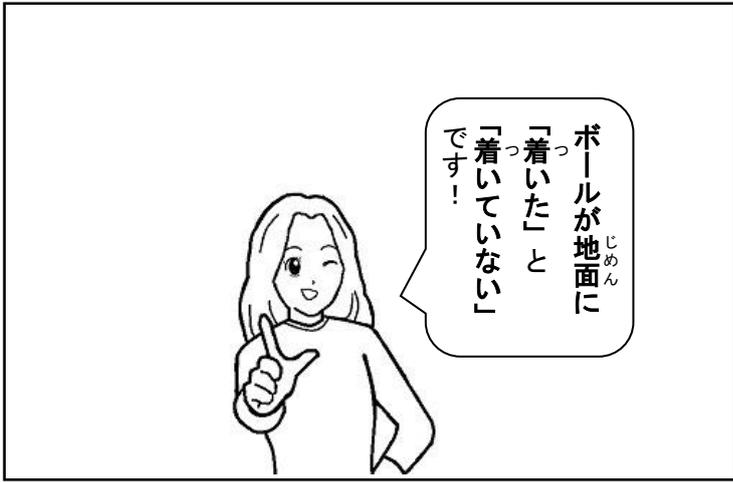
直線（ちよくせん）のように飛んだ打球を「ライナー」という



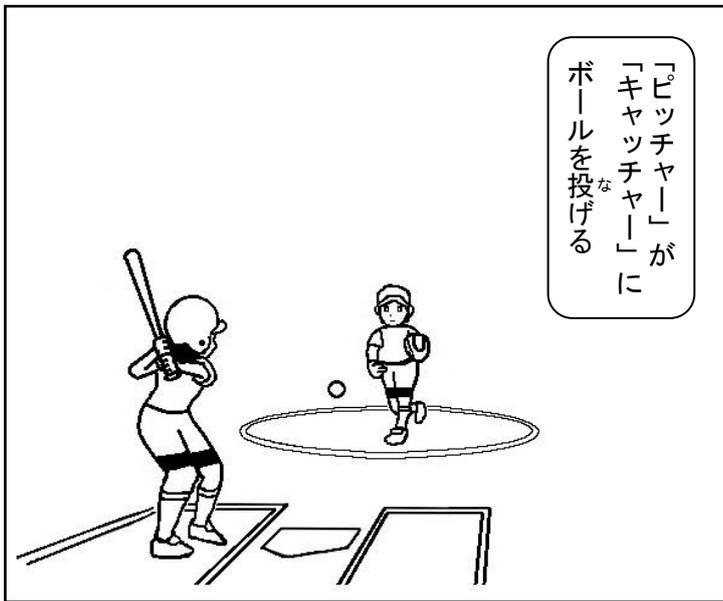
③ ゴロ

地面（じめん）に着いた打球を「ゴロ」という





# バッターが打ったとき



「ピッチャー」が「キャッチャー」にボールを投げる

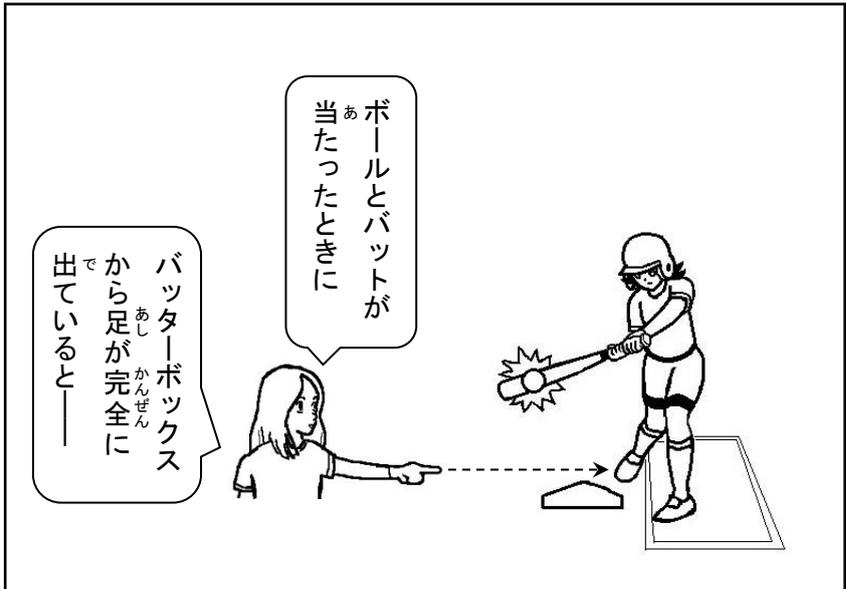


そのときの打順の人が

バッターボックスに立ってから



その瞬間に

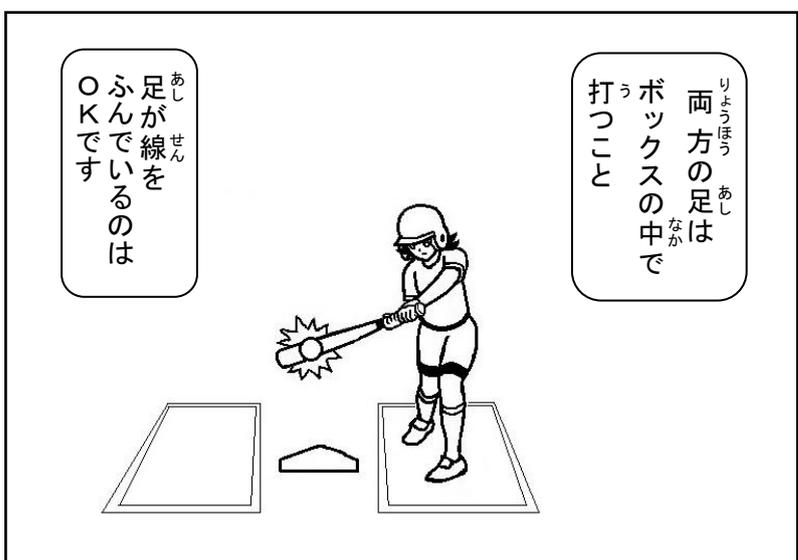


ボールとバットが当たったときに

バッターボックスから足が完全にでていると

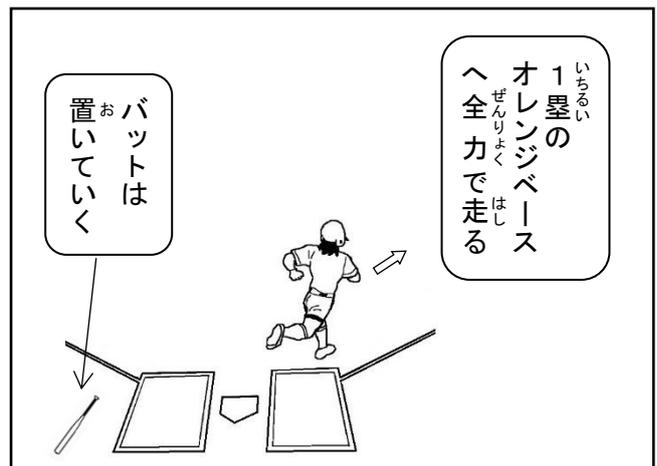
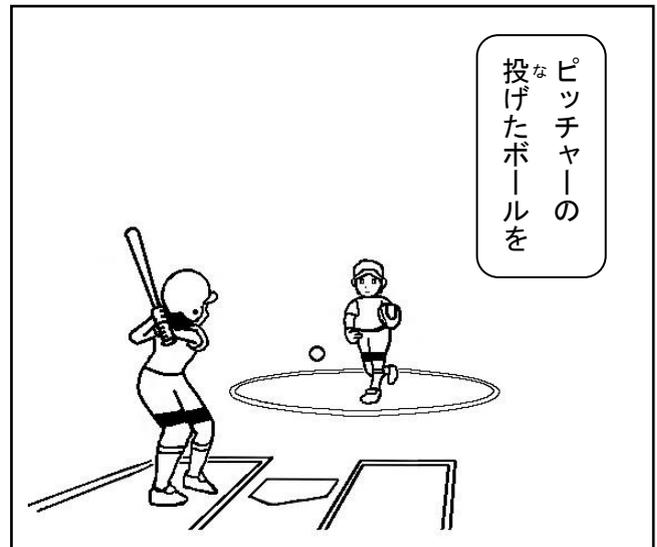
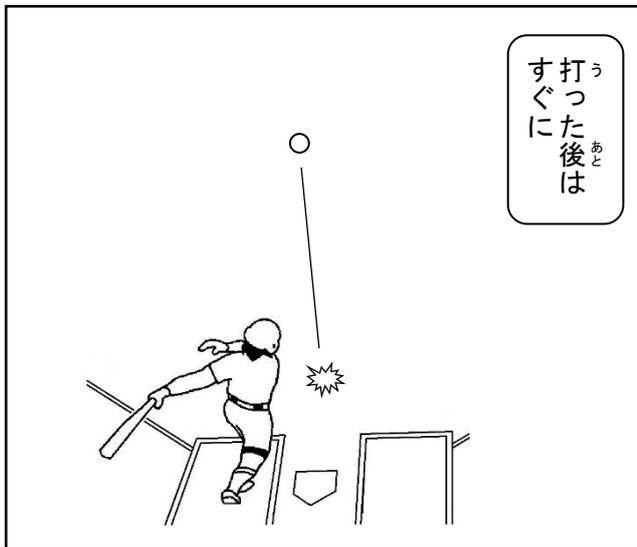
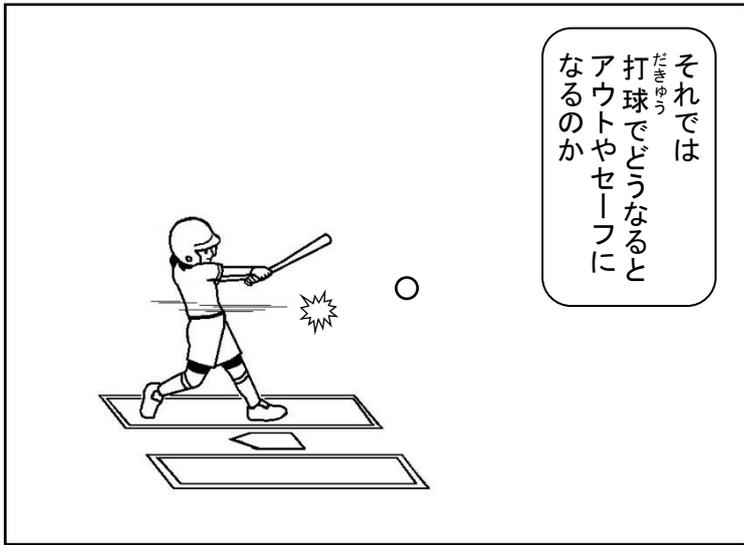


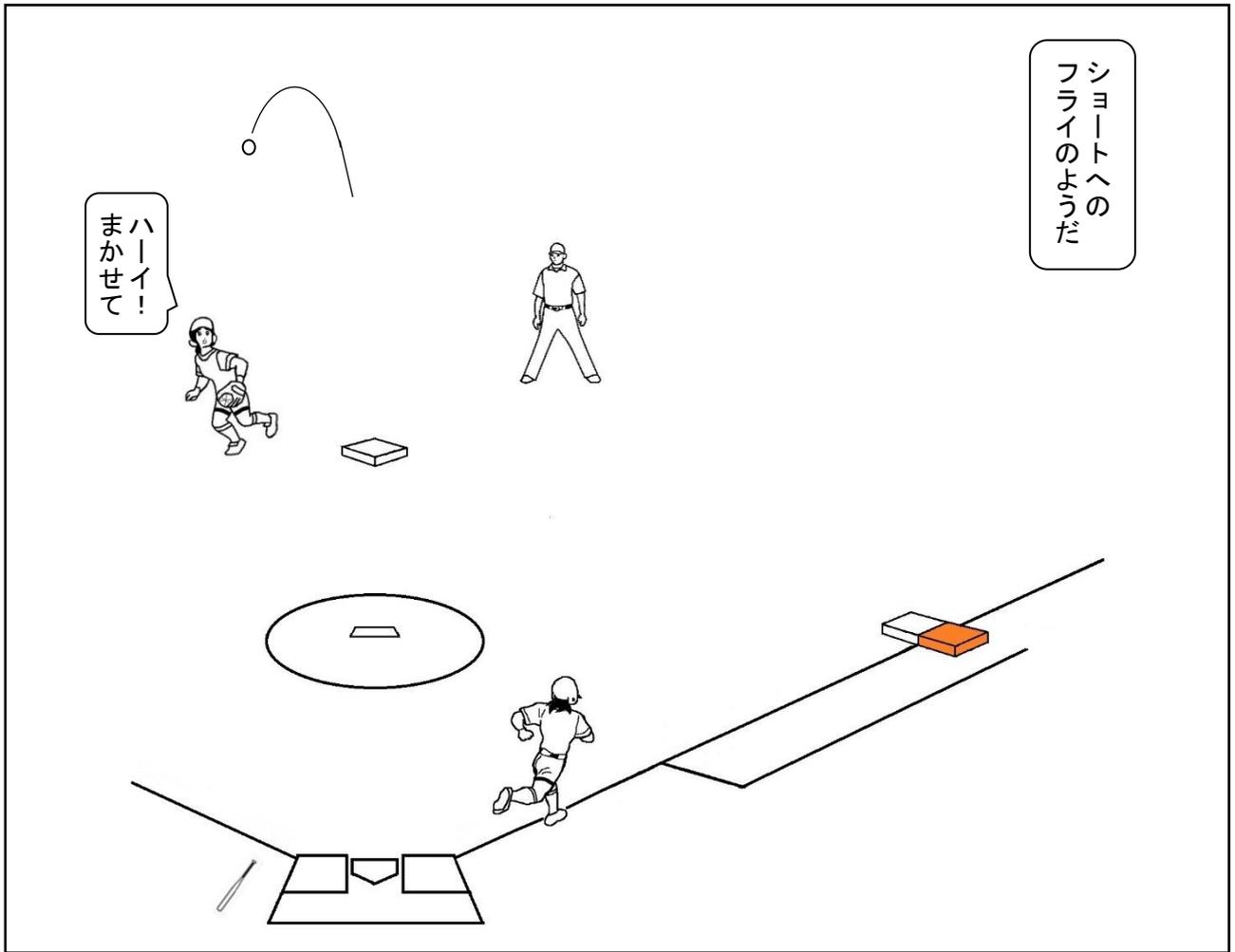
はい!



両方の足はボックスの中で打つこと

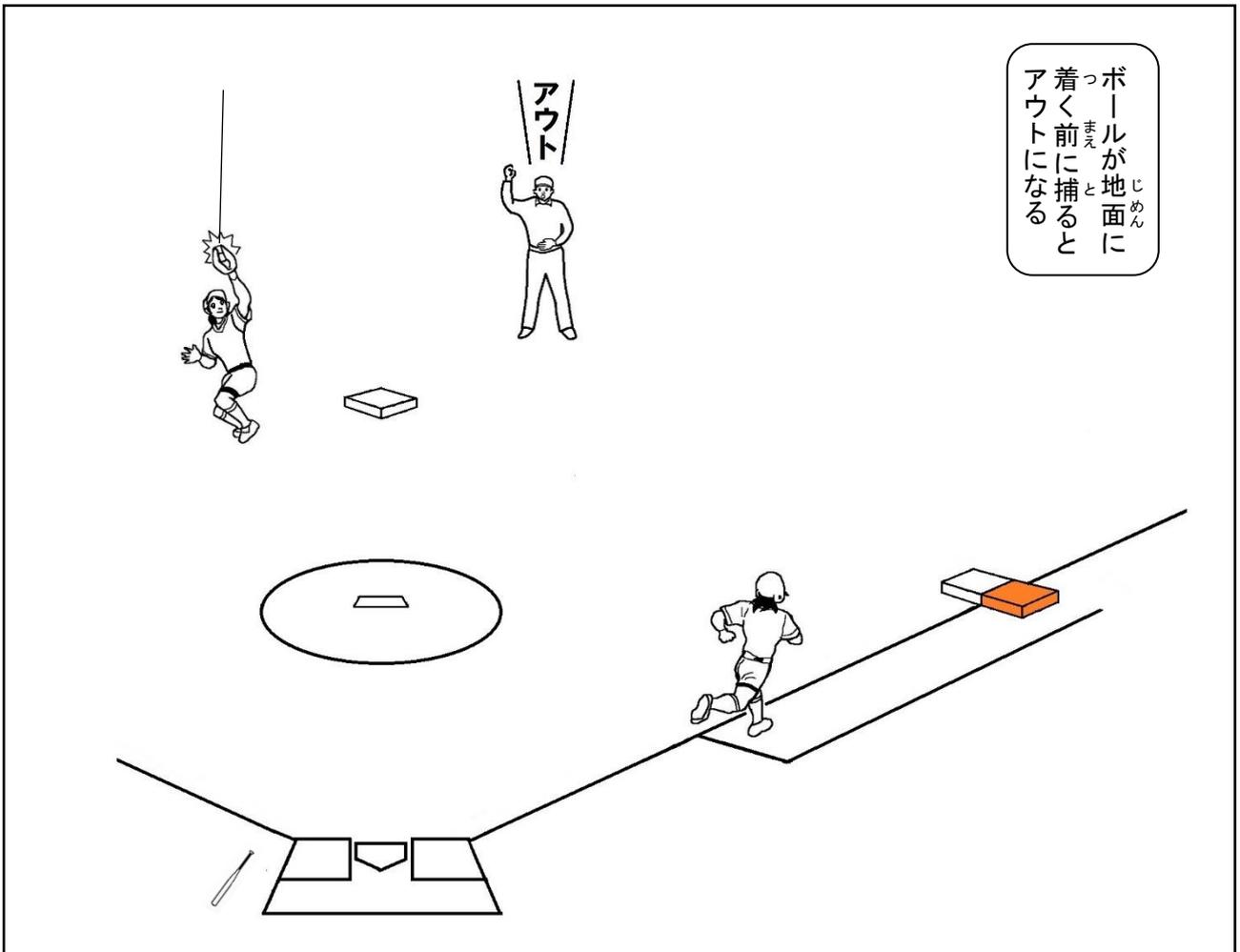
足が線をふんでいるのはOKです





ショートへの  
フライのようだ

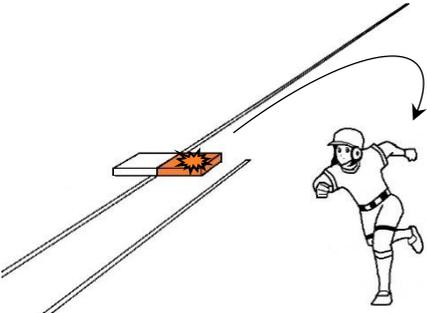
ハイ!  
まかせて



ボールが地面に  
着く前に捕ると  
アウトになる

アウト

ランナーになる  
ことができない  
けれど——

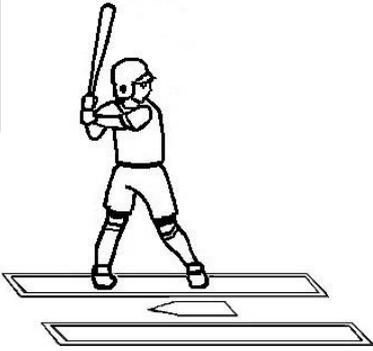


それから  
自分のベンチへ  
走って帰ります



オレンジベース  
までは全力で  
走りましょう

すぐに  
次のバッターが

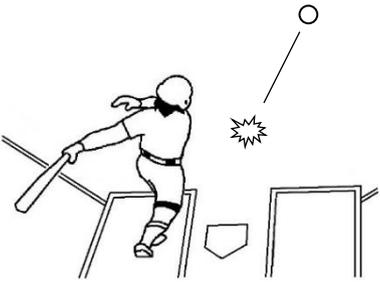


バッターボックス  
に立ちます

次は  
ライナーのときを  
見てみよう

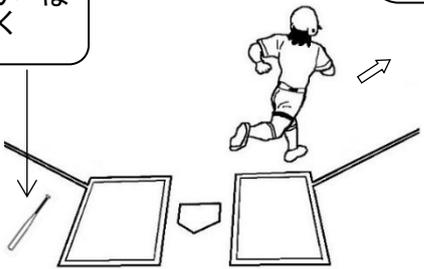


打った  
後は



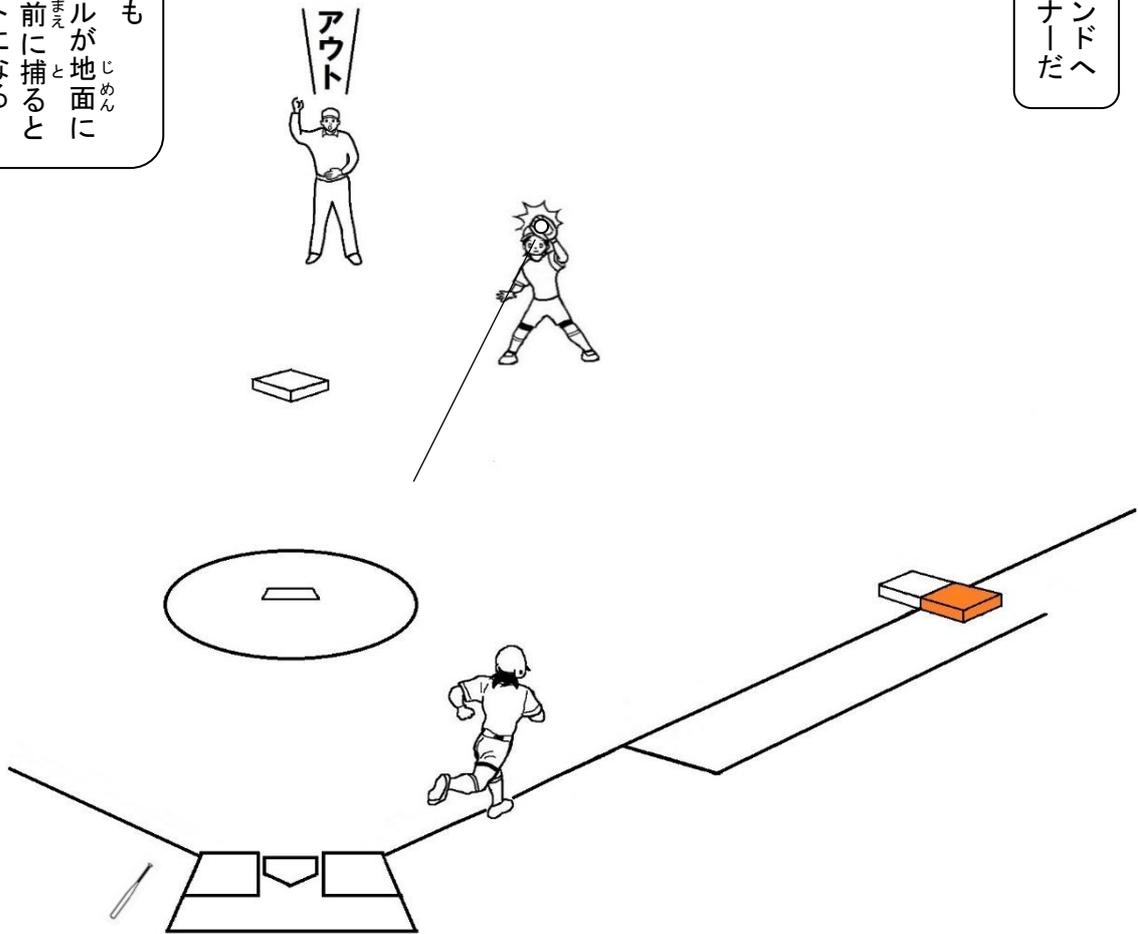
1塁の  
オレンジベース  
へ全力で走る

バットは  
置いていく

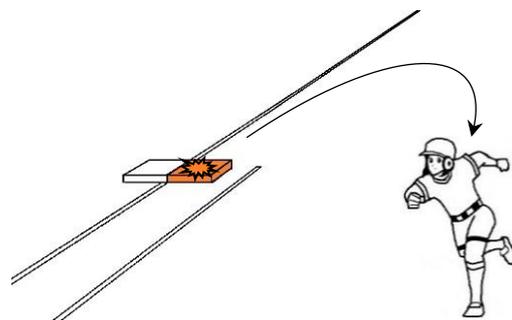


セカンドへ  
ライナーだ

これも  
ボールが地面に  
着く前に捕ると  
アウトになる



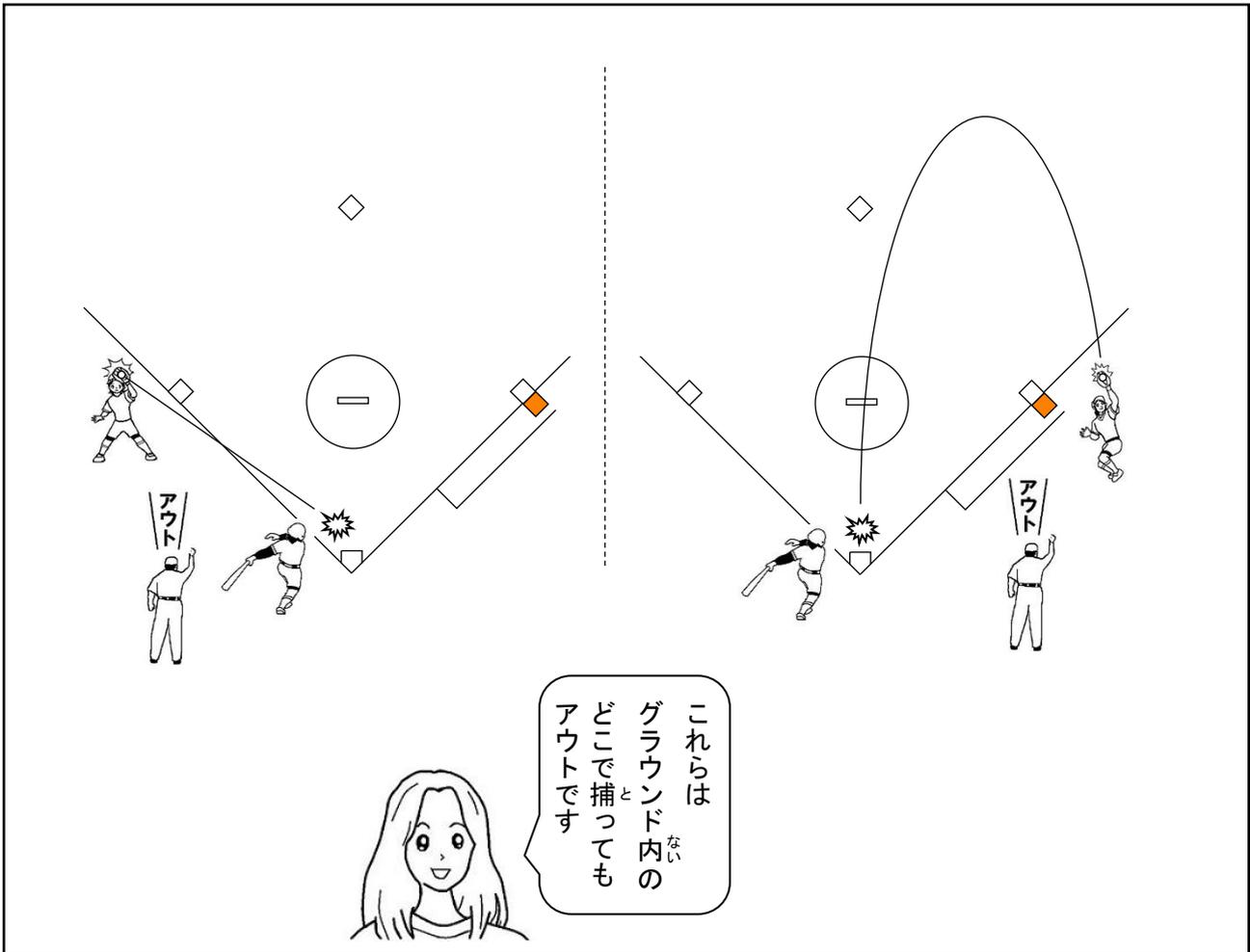
このときも  
オレンジベース  
までは全力で  
走って——

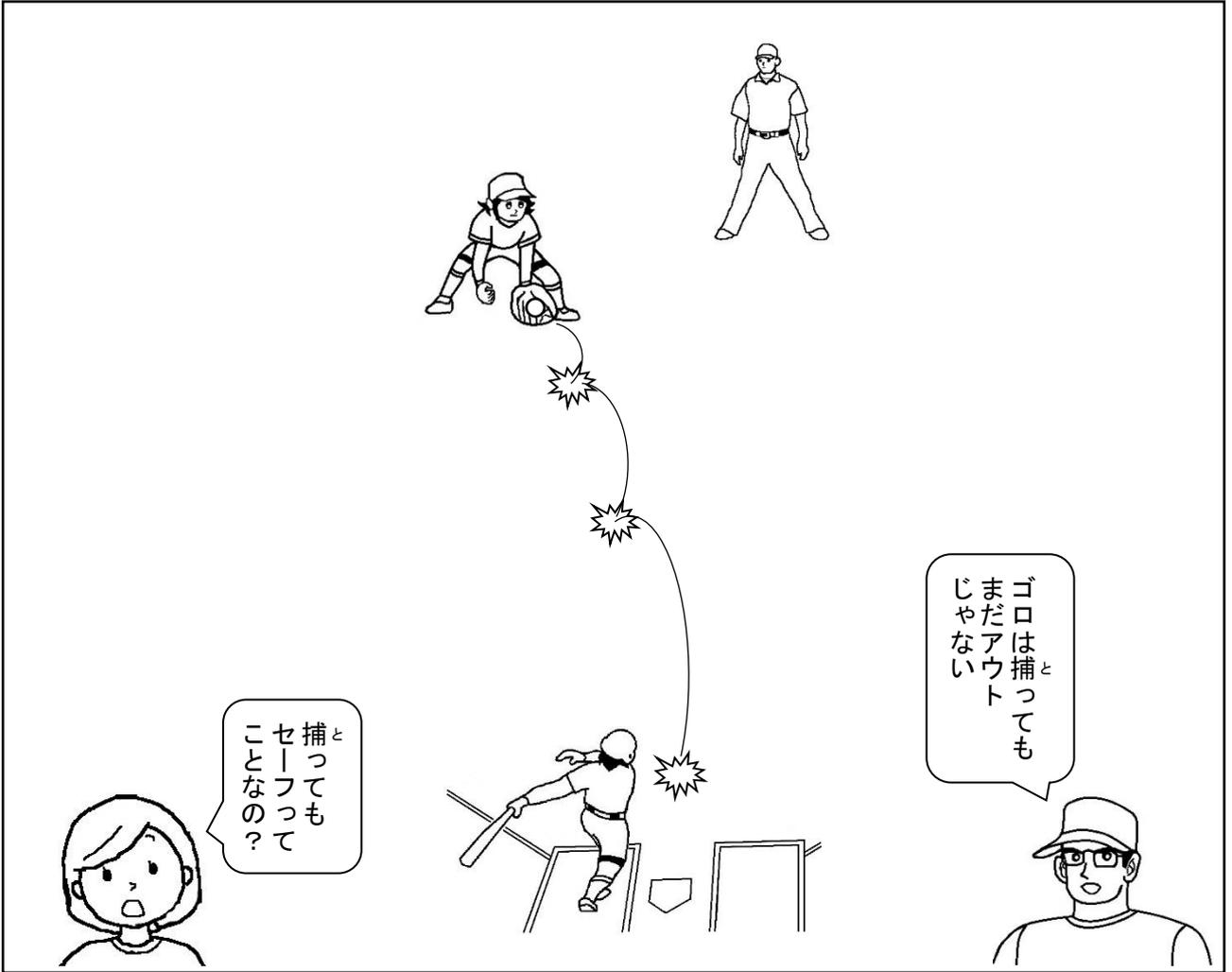


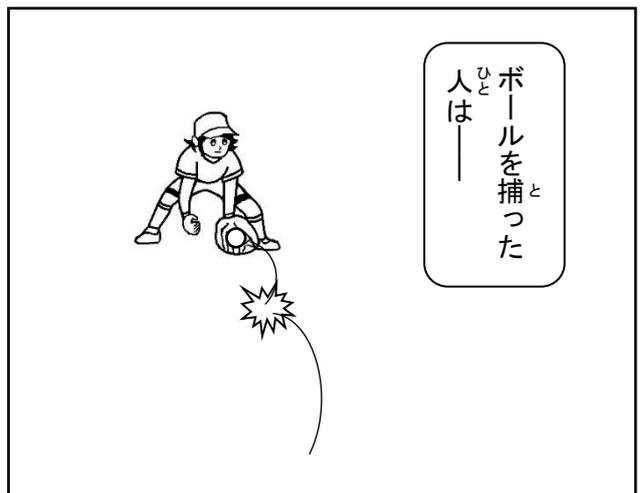
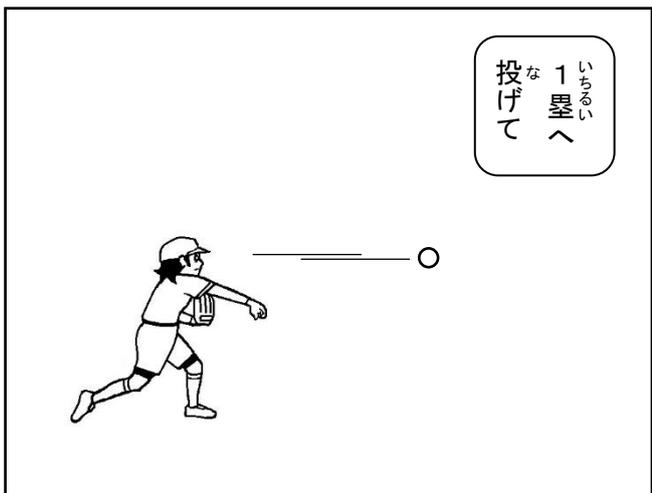
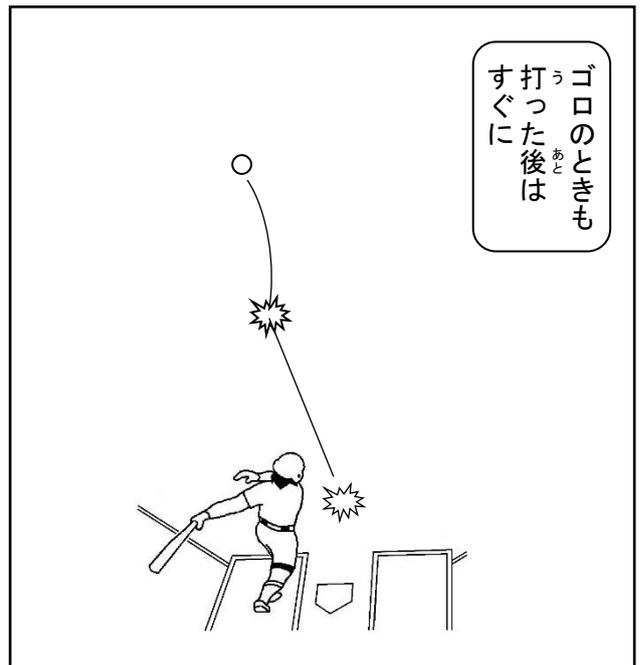
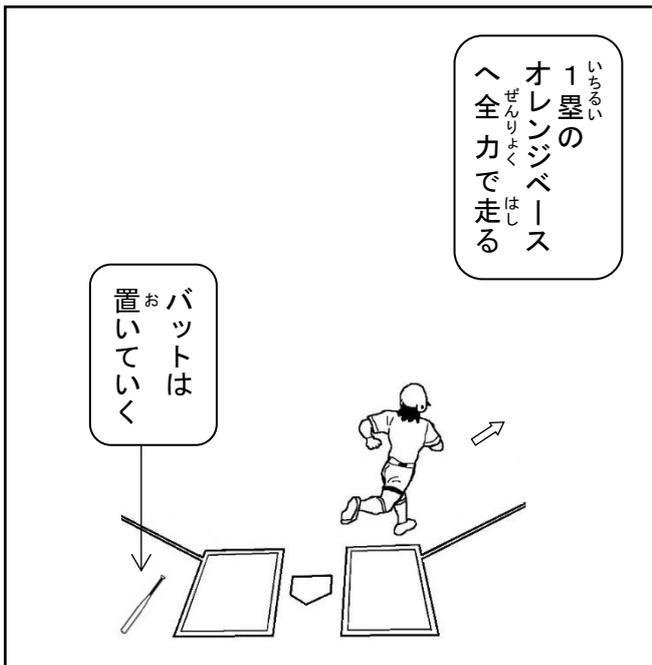
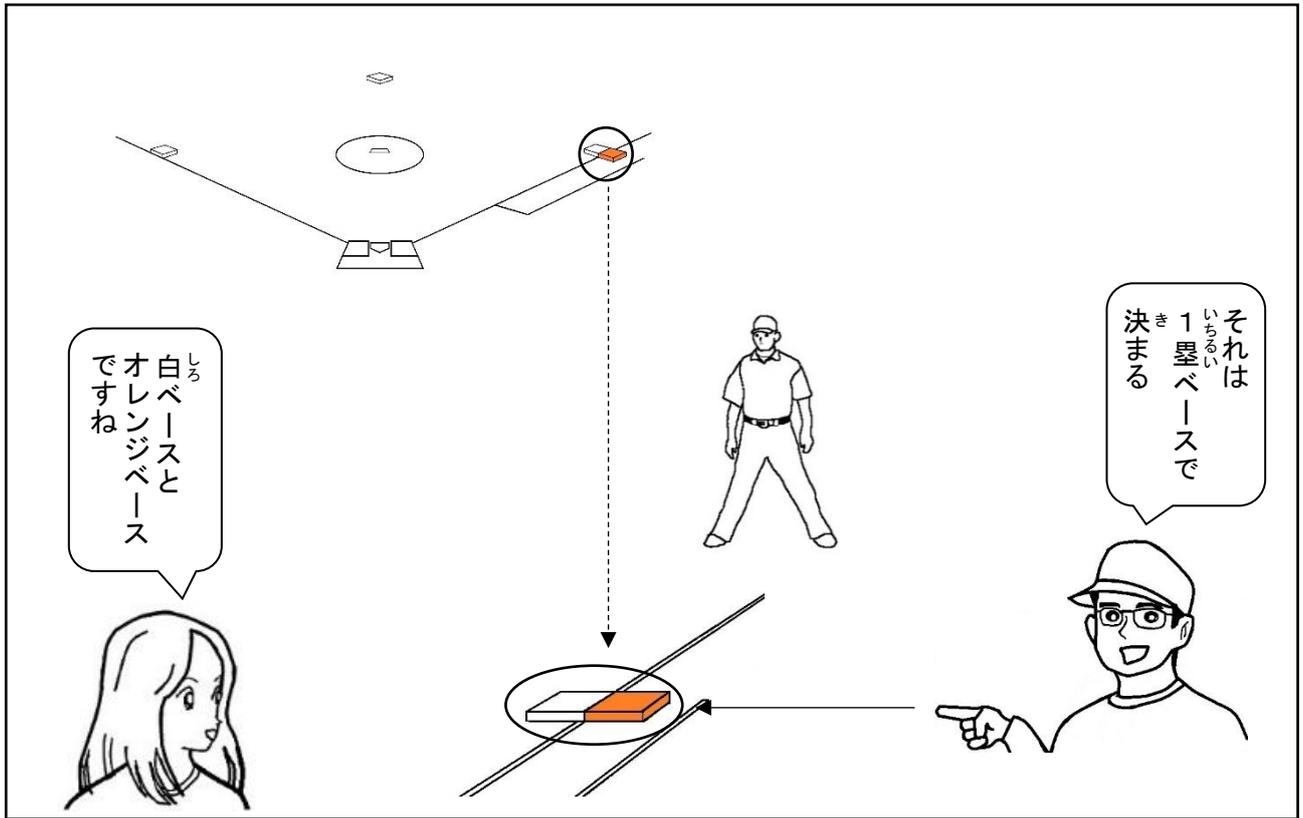
それから  
自分のベンチへ

走って帰ろう

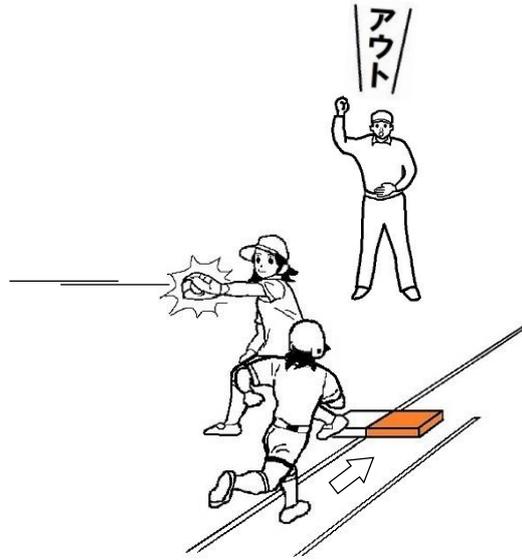








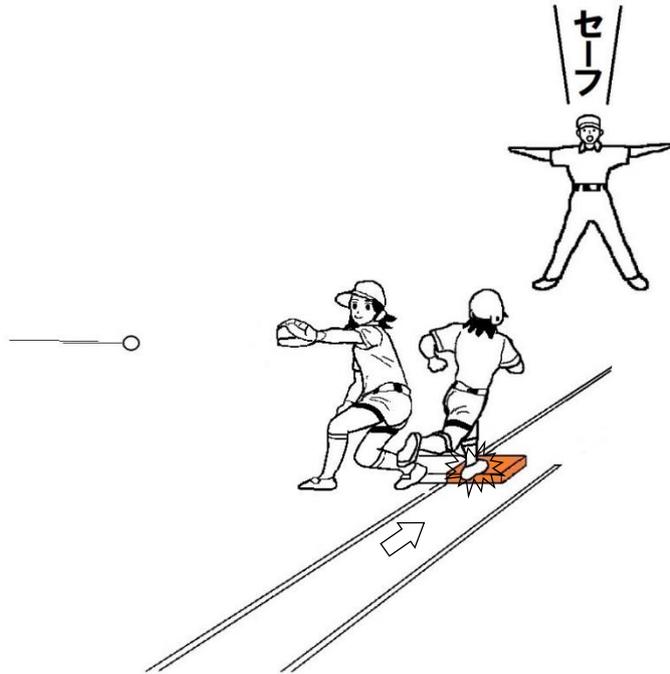
このとき  
バッターランナーは  
オレンジベースを  
ふむこと



ボールのほうが  
早いとバッターは  
アウトになる



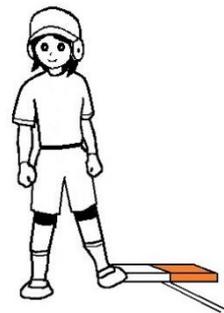
バッターランナーの  
ほうが早いと  
セーフになる



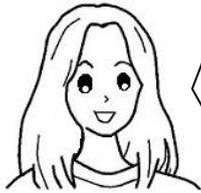
そのときは  
しろベースに  
立ちます



セーフだと  
ランナーになる  
ことができる



# フォースプレイ



次のベースへ  
行くことを  
「進塁」といって



ゴロのときは  
アウトかセーフを  
決めるために

絶対に  
1塁ベースへ行くこと  
になっているんだ



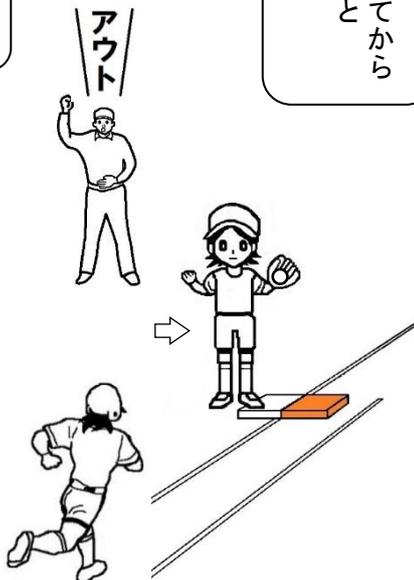
また野手が  
アウトにしようとする  
ことや

ランナーが  
セーフになるように  
することなどを  
「プレイ」という



絶対に  
次のベースに行く  
ことを

「進塁義務」  
といいます



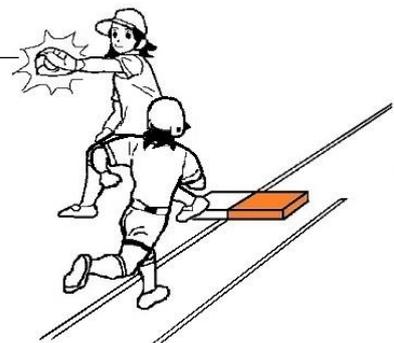
ボールを持ってから  
ベースをふむと  
判定される

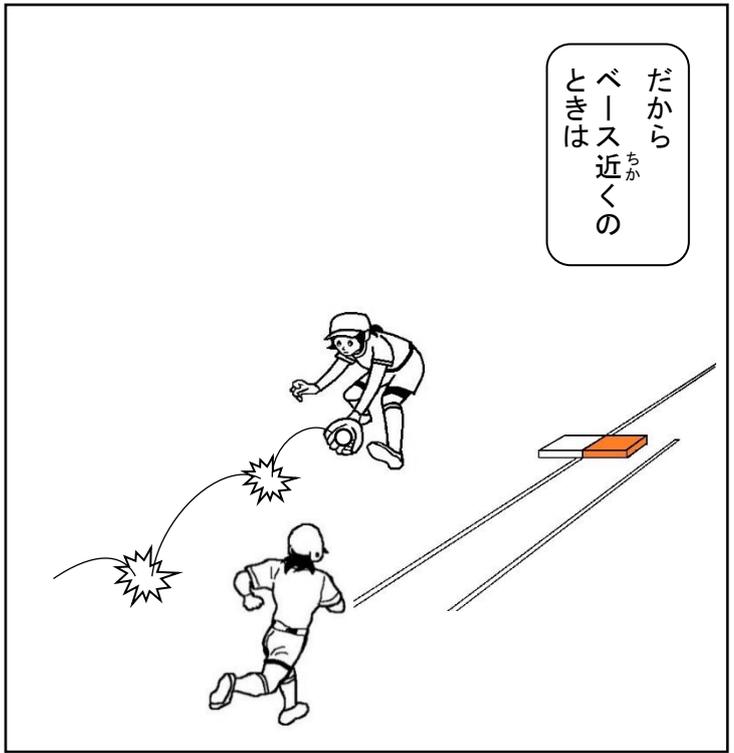
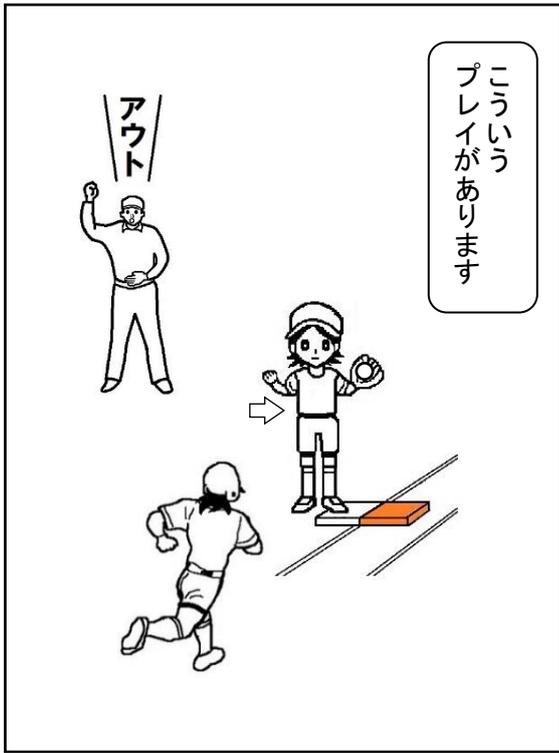
アウトのときを  
「フォースアウト」  
といいます



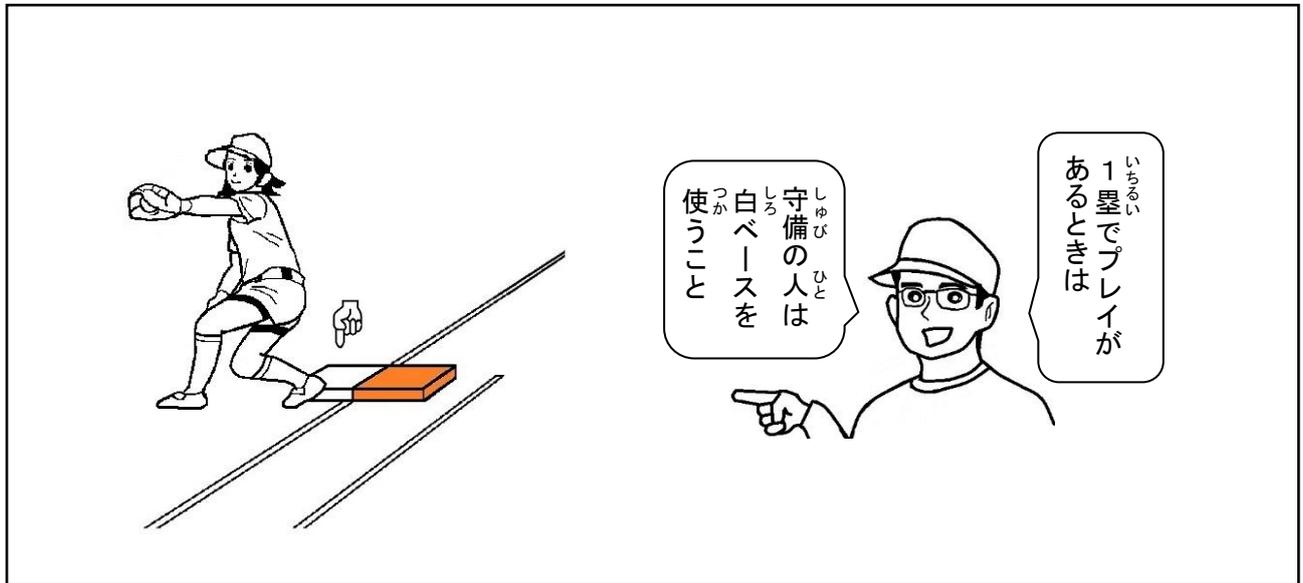
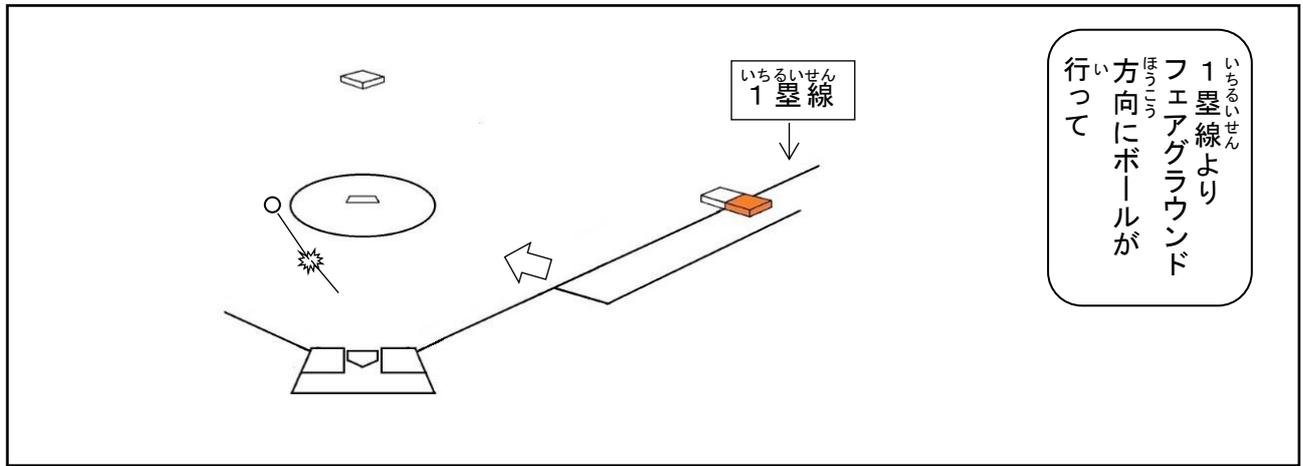
そのときは  
ベースをふんで  
ボールを捕るか

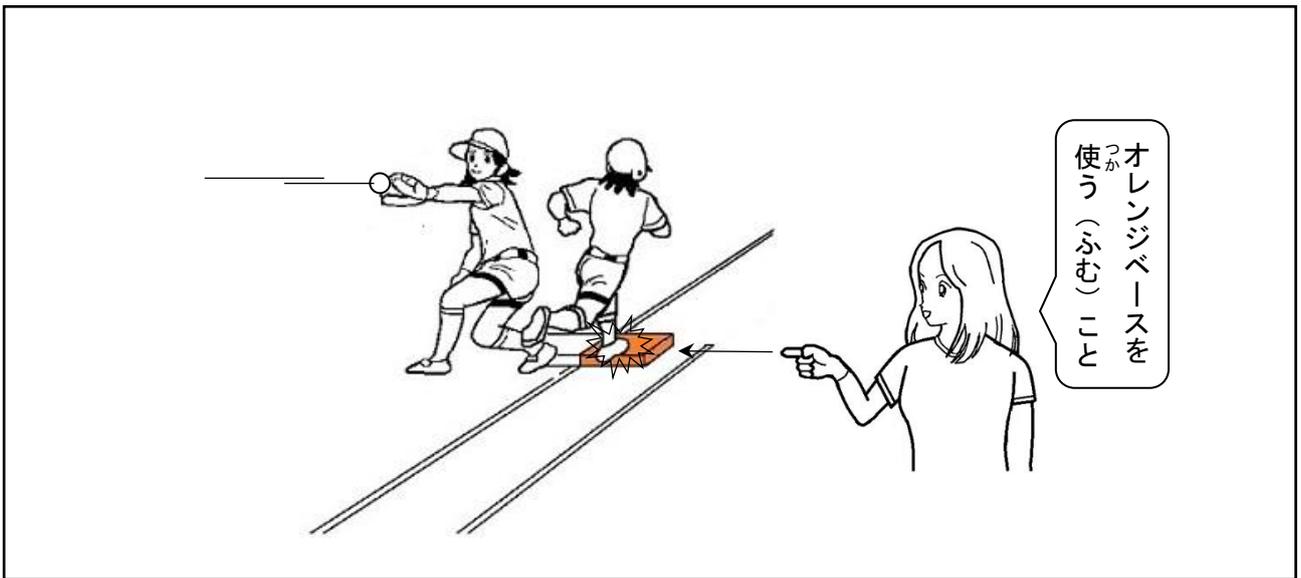
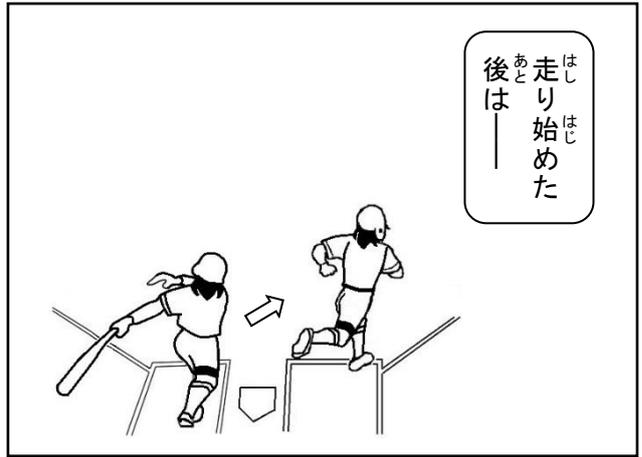
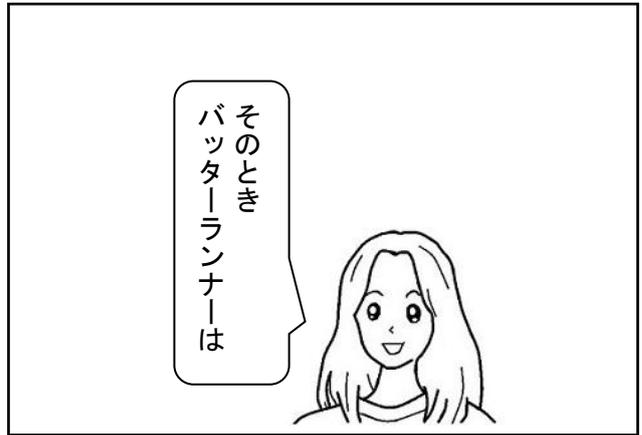
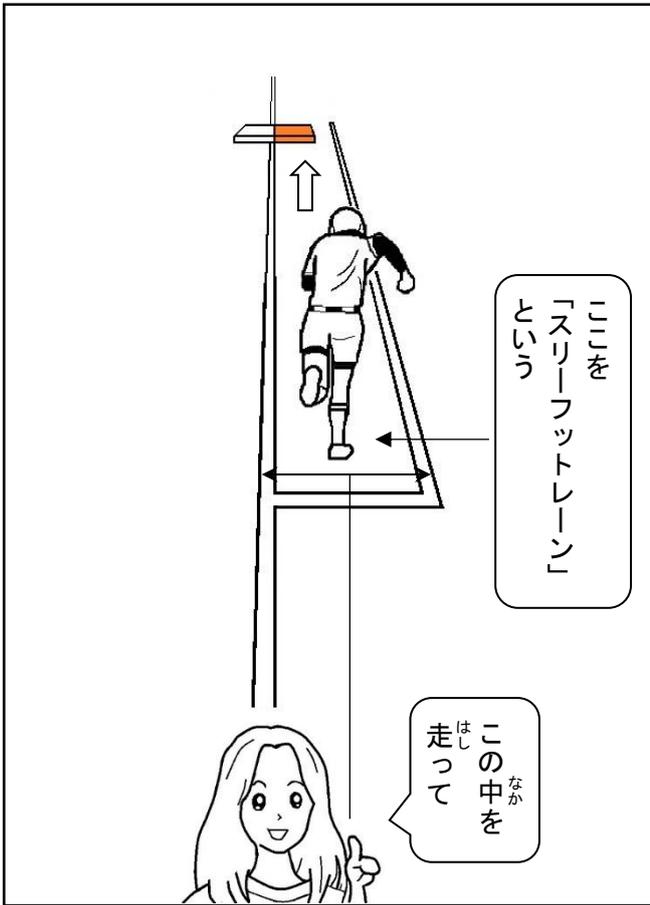
進塁義務がある  
ベースでプレイが  
あるときは  
「フォースプレイ」  
というのができる



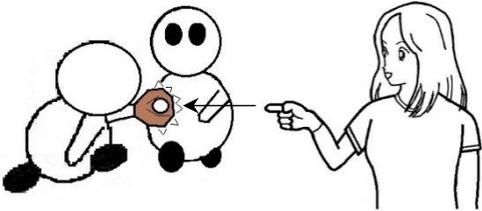


いちいち 1塁ベース (ダブルベース) の使い方 つかかた





# タッチプレイ (タッグプレイ)

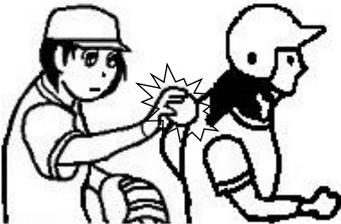


それは「タッチプレイ」です

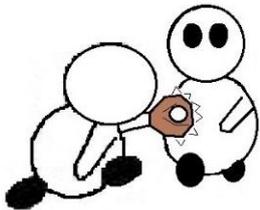


ランナーをアウトにする方法がある

守備の人にも他にも



ボールを手で持ってランナーのからだのどこかにします



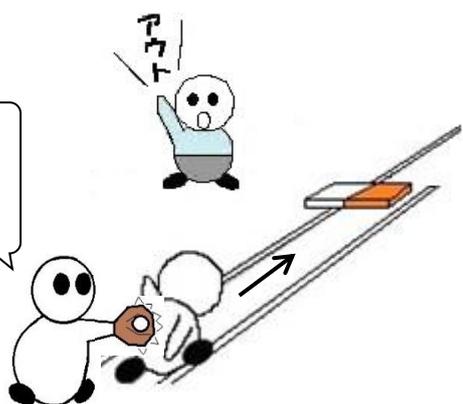
タッチはボールを持ったかグローブでするか



すぐにボールを落とさないようにしましょう



タッチをするときは



タッチ!

アウト

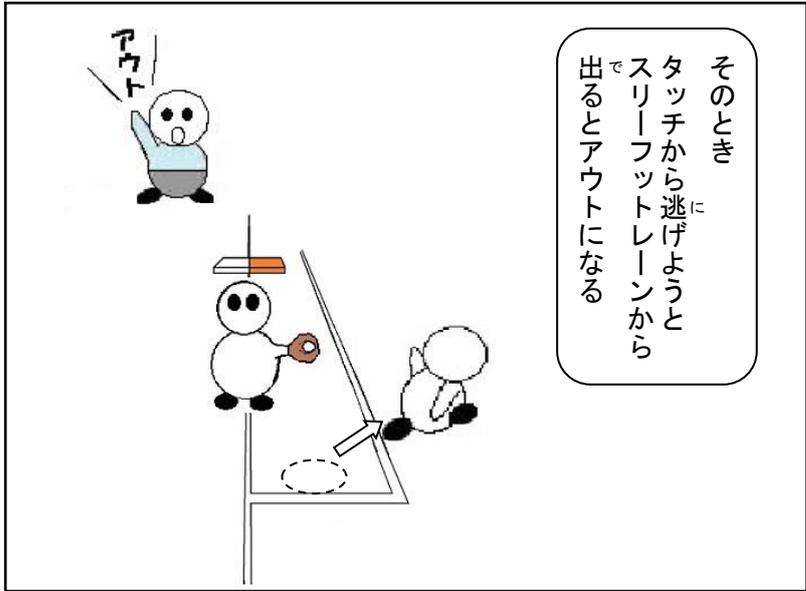
いちばん1塁ベースまでにタッチをするとアウトになる



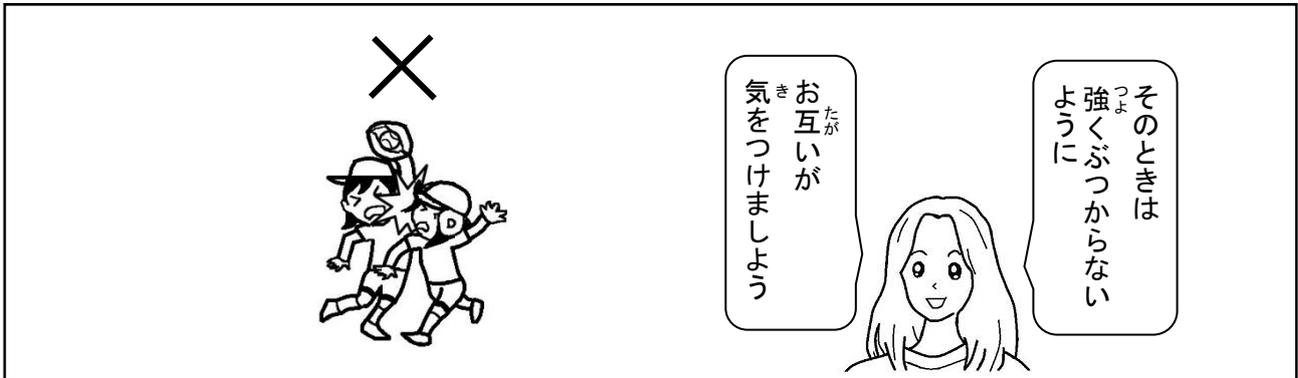
それではタッチを見てみよう



だから  
スリーフットレーンで  
タッチをしましょう



そのとき  
タッチから逃げようと  
スリーフットレーンから  
出るとアウトになる

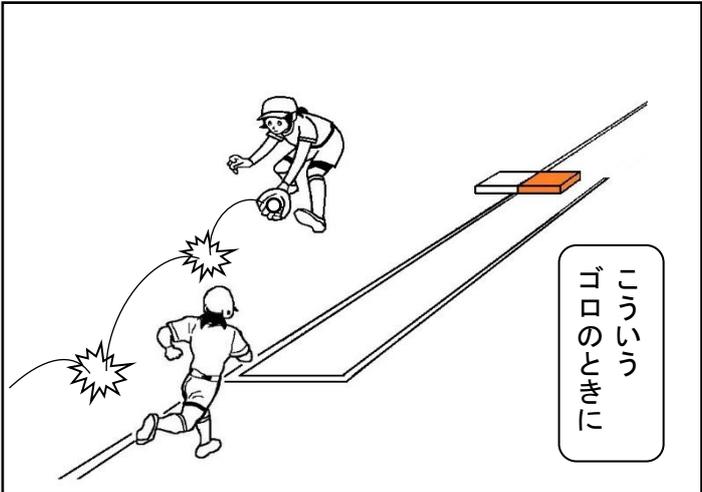


お互いが  
お互いが  
気を付けましょう

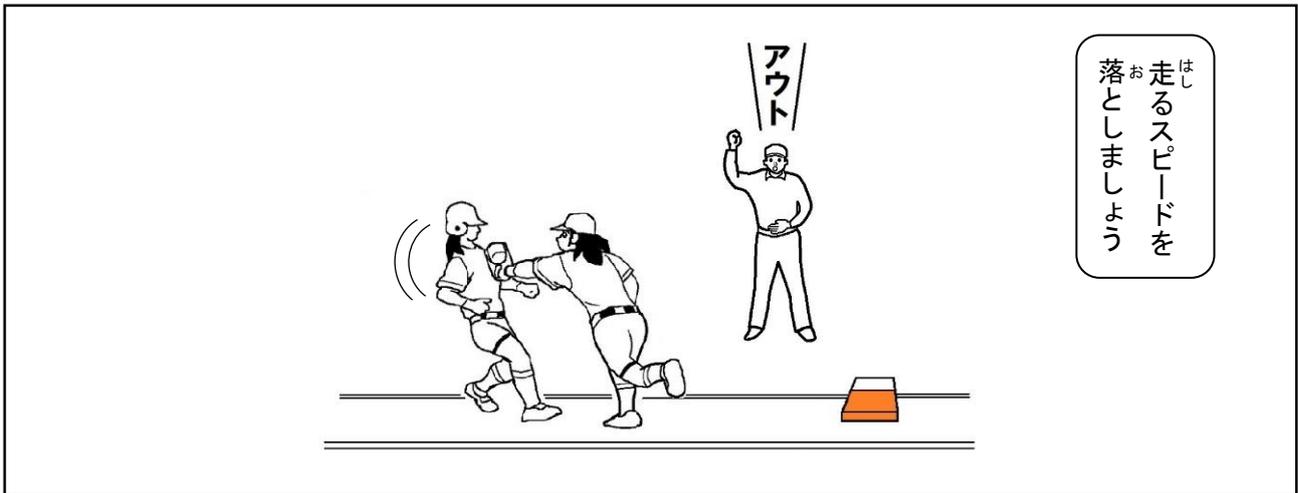
そのときは  
強くぶつからない  
ように



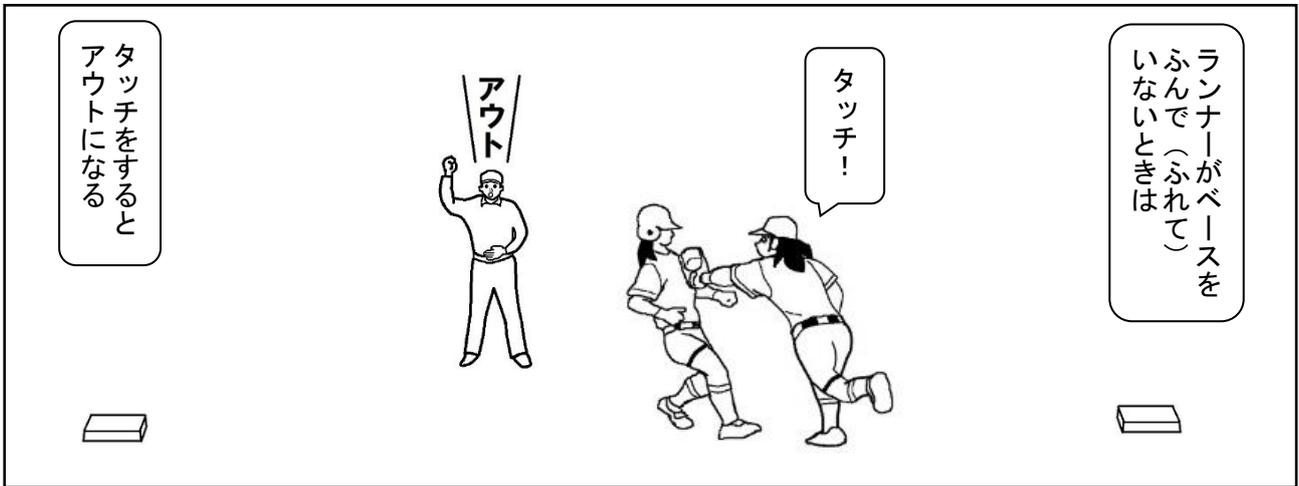
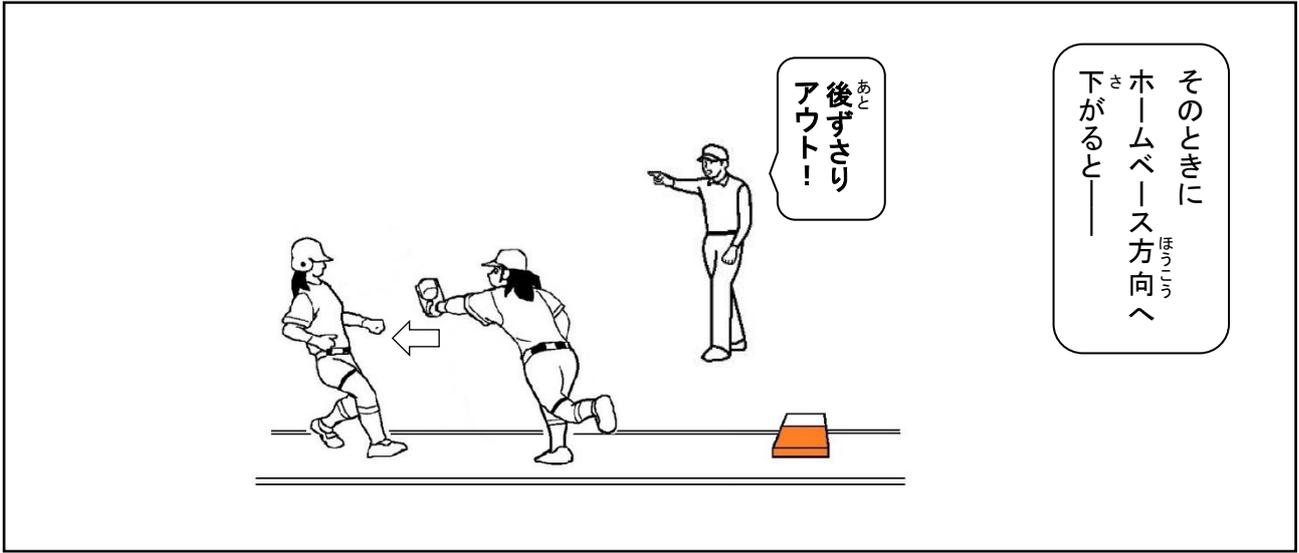
ここにいて  
逃げることは  
できないので



「ここにいて」  
「コロのとき」



はし  
走るスピードを  
おとしましょう



いちろい  
1塁ベース（ダブルベース）のルール

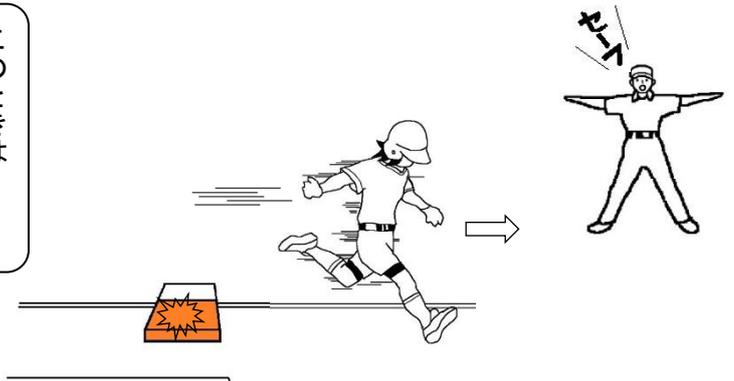


ランナーが  
ベース（塁）へ  
向かって走ることを  
「走塁」といいます

守備の人も  
必要なので  
覚えてください



いちろい  
1塁ベースの  
走塁ルールを  
教えよう



このときは  
オレンジベースを  
ふむこと

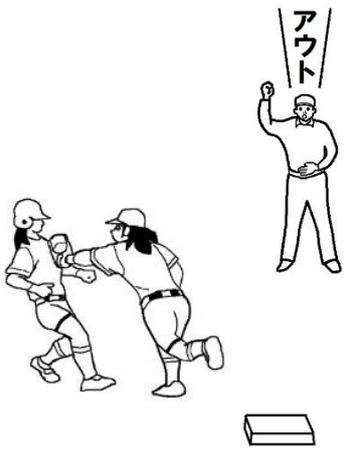
セーフ

打ったとき  
いちろい  
1塁ベースだけは  
そのままの方向に  
走り抜けても  
いいんだ



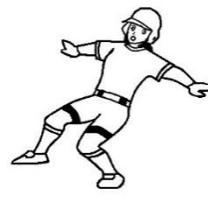
タッチ!

だから  
いちろい  
1塁にもどって来る  
バッターランナーに  
タッチをしても  
セーフのままだ

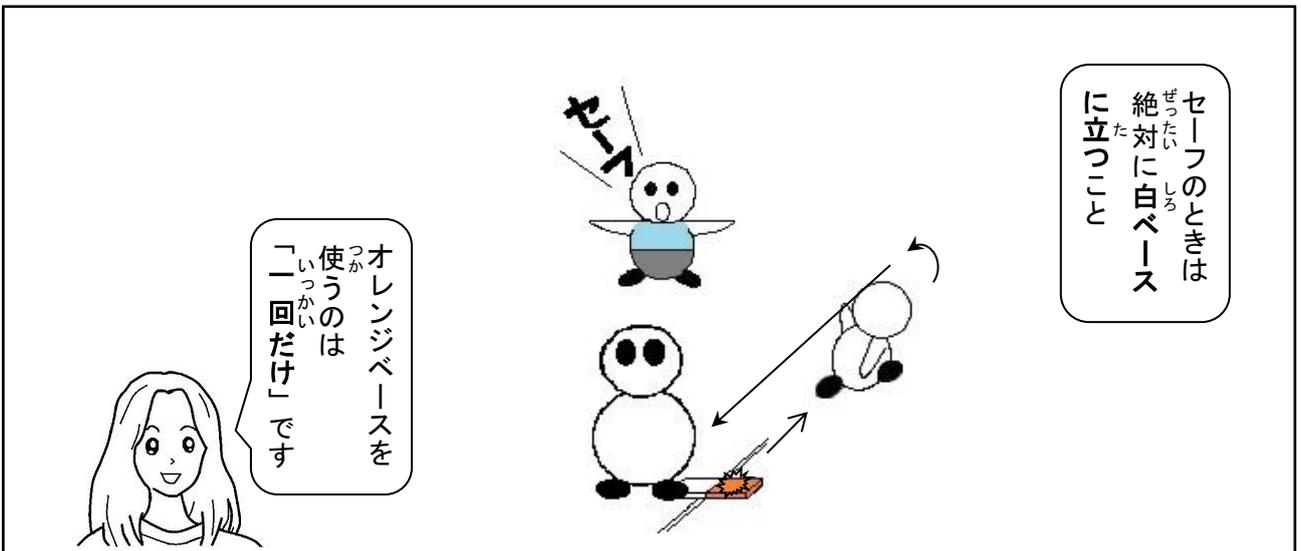
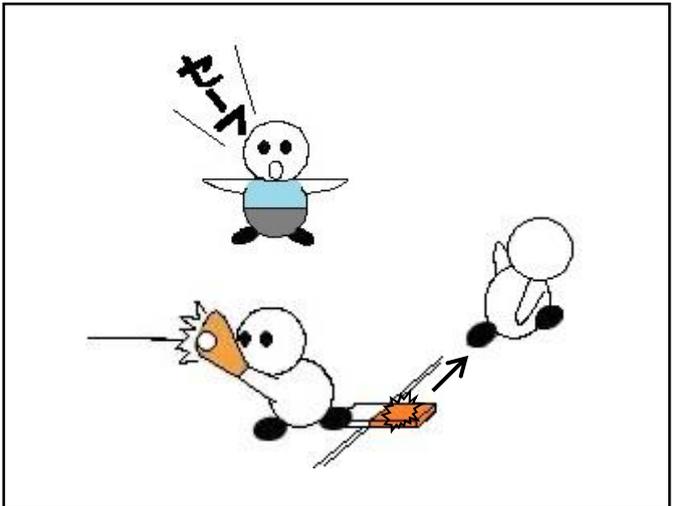
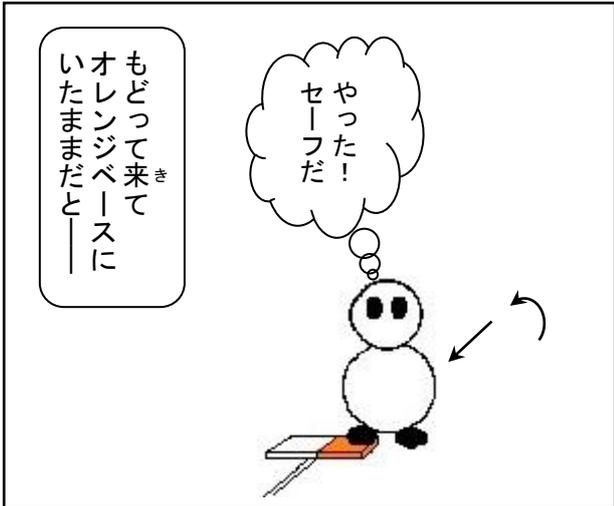
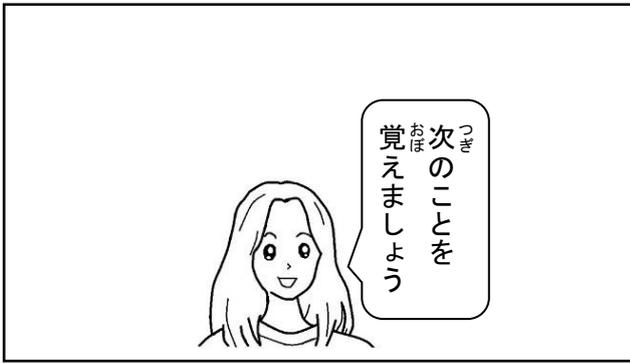


アウト

ベースにもどる前に  
タッチをされると  
アウトになる

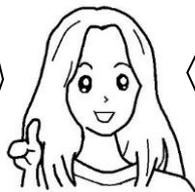


でも  
にるい  
2塁と3塁ベースは  
走り抜けると



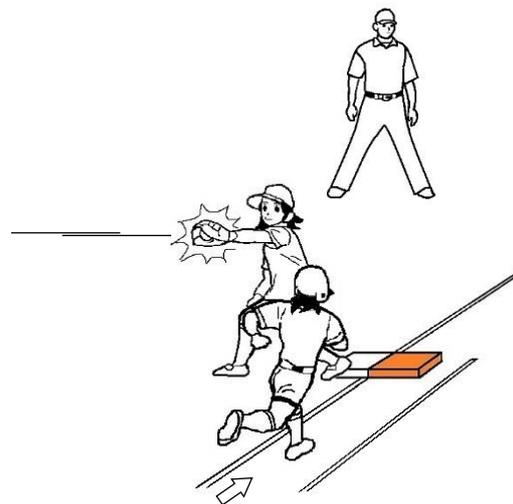
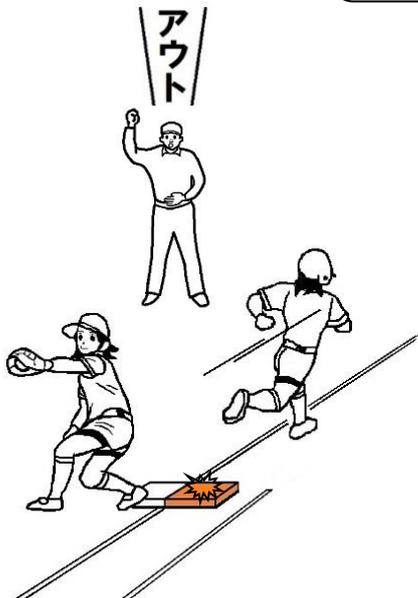
バッターランナーの  
復習をします

1塁で  
アウトかセーフを  
決めるプレイが  
あるときの



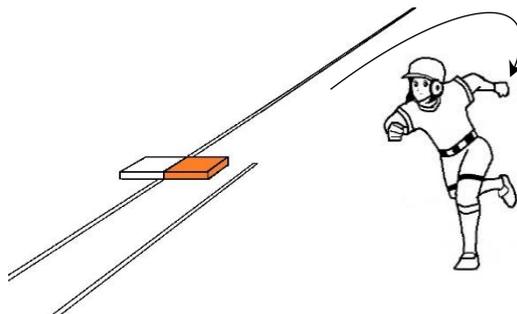
バッターランナーは  
全力で走って

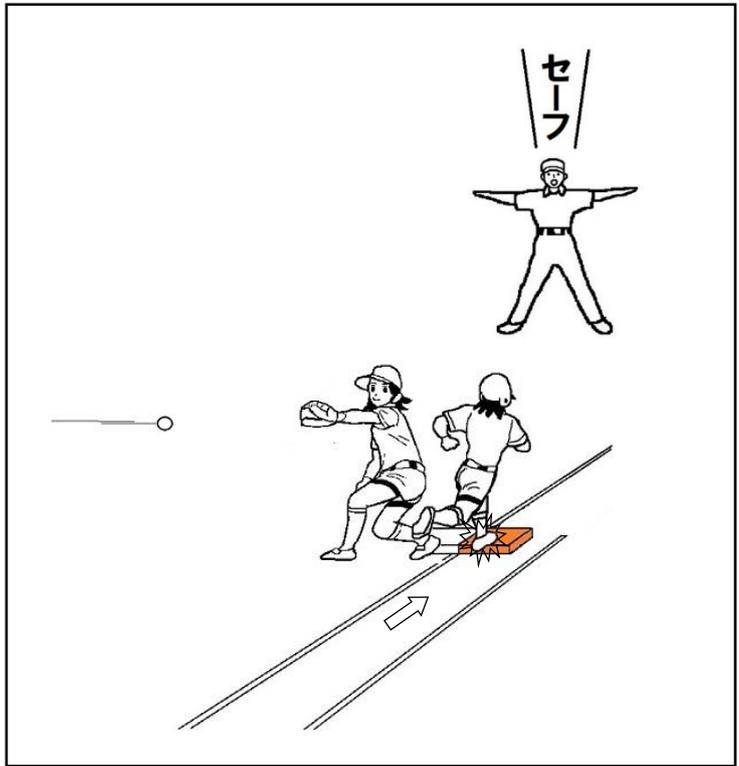
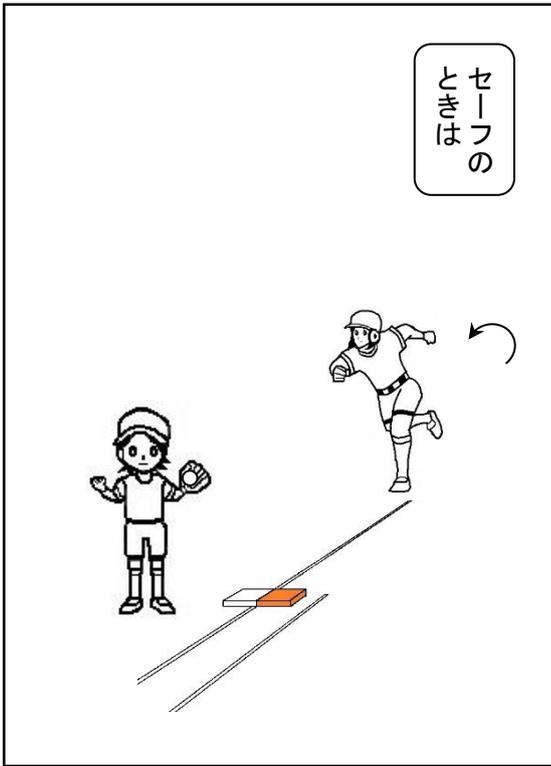
オレンジベースを  
ふんで走り抜ける



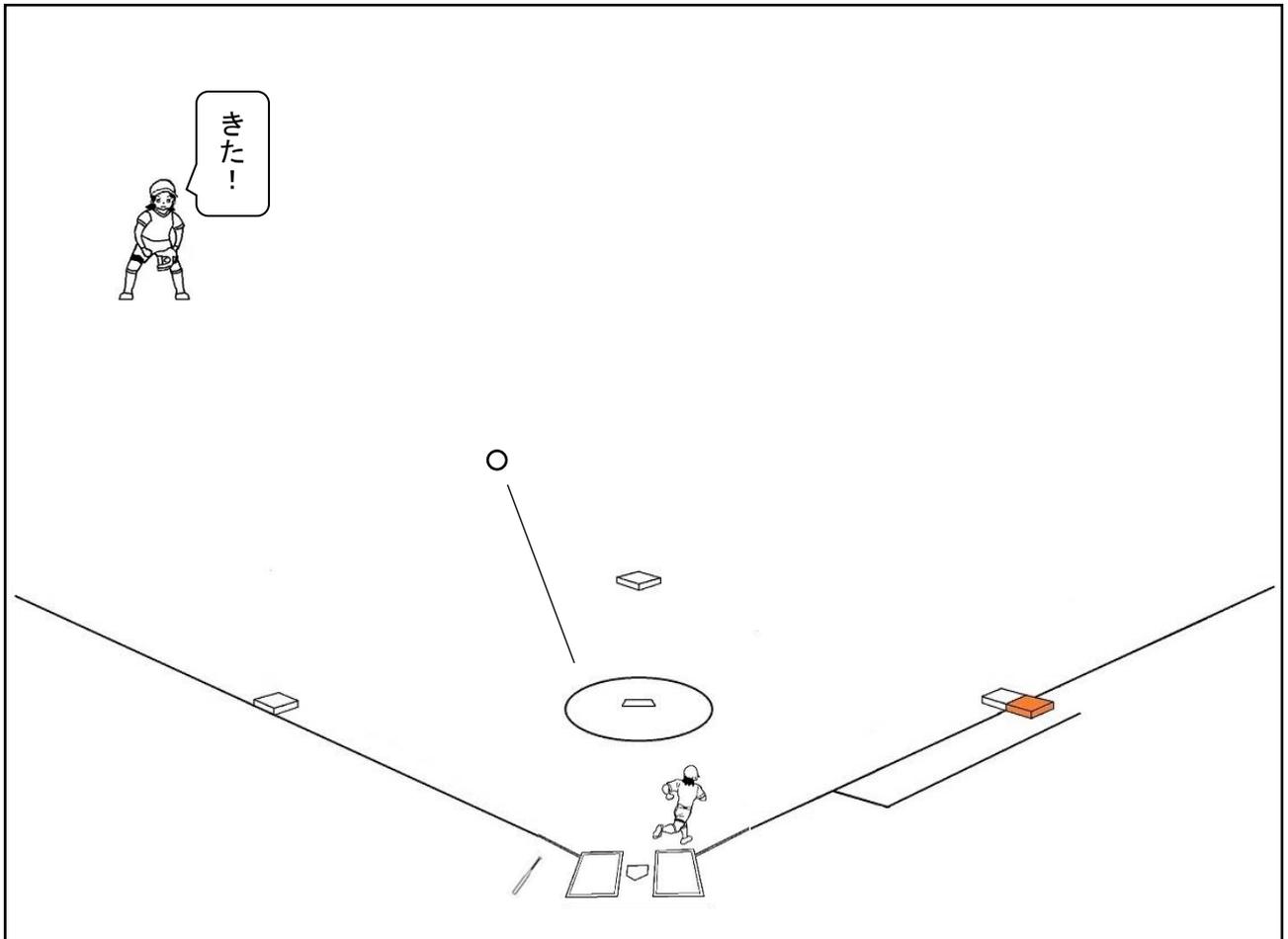
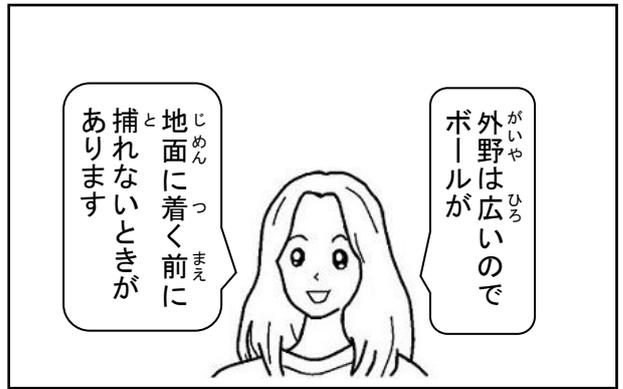
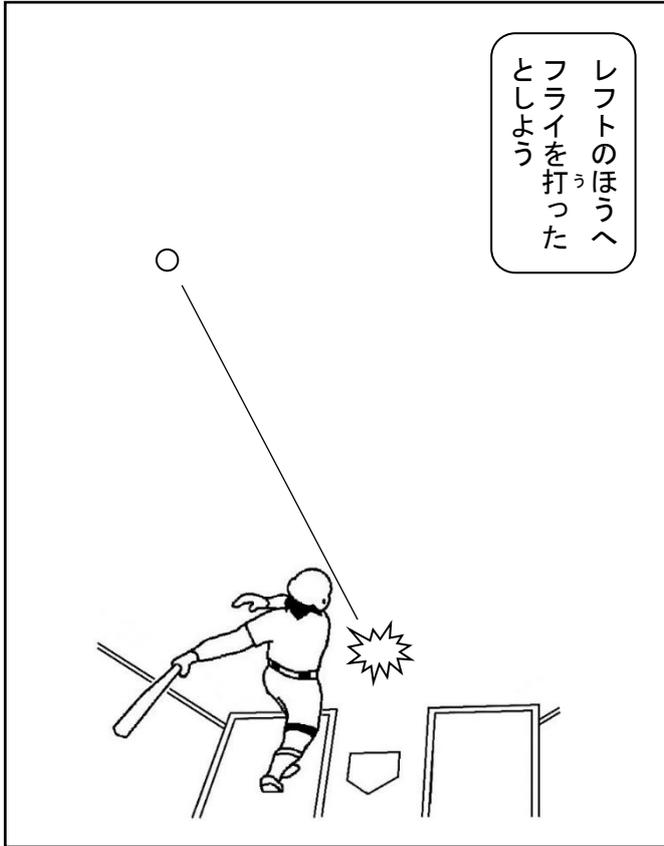
アウトの  
ときは

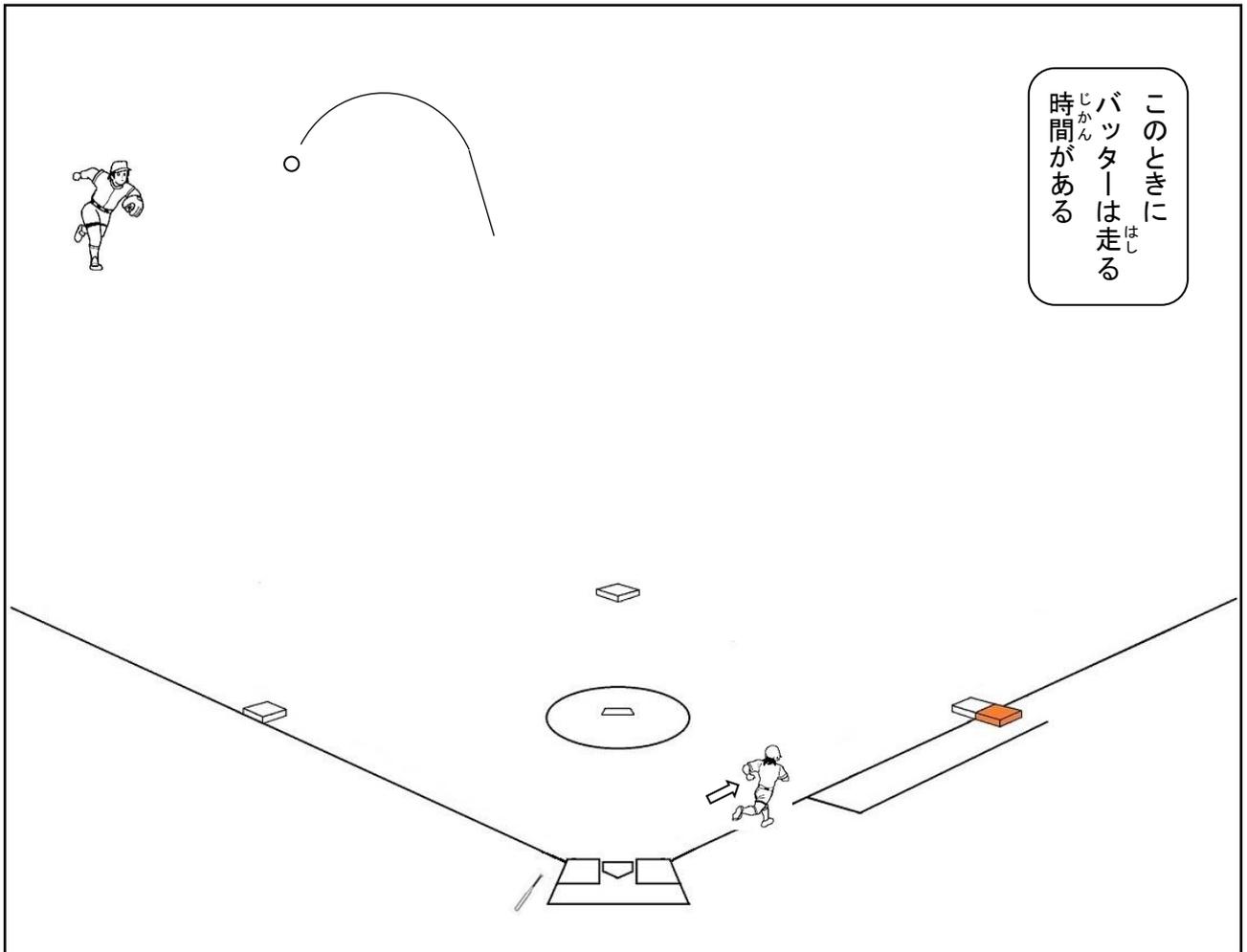
自分のベンチへ  
走って帰ります





# フライのときのセーフ



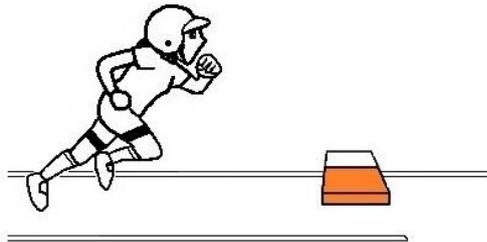
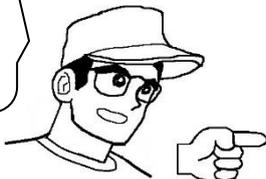


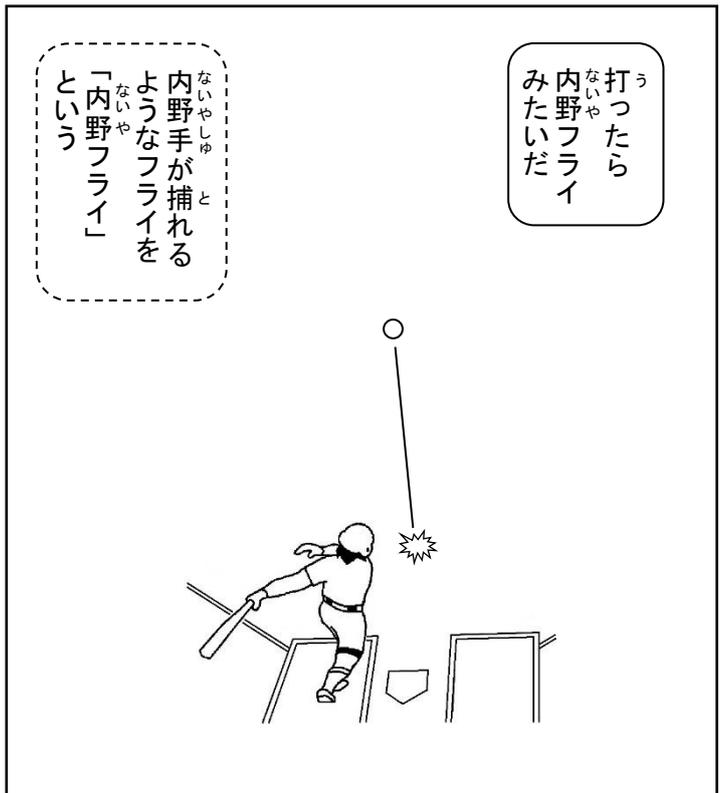
このときに  
バッターは走る  
時間がある



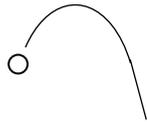
これで  
ゴロと同じ  
ルールになる

そのときには  
1塁の近くだから  
セーフになるだろう





シヨートへの  
フライのようだ



オーライ!  
まかせて

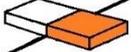
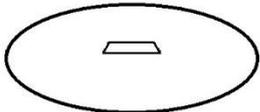
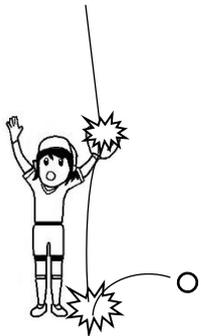


捕ることができないで  
ボールが地面に着いた  
ときは――

あっ!



ゴロと同じ  
ルールになる

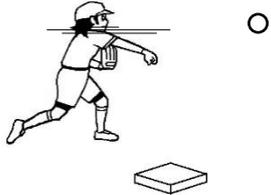
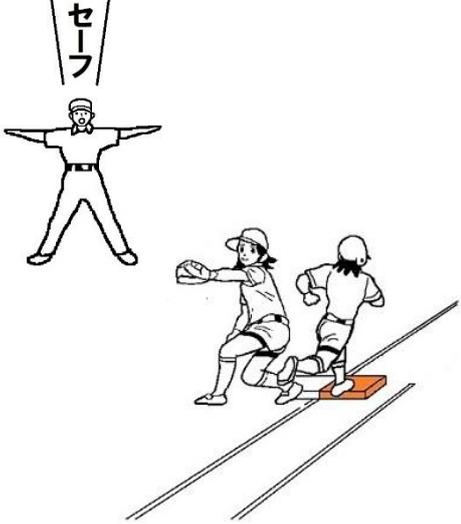


だから  
まだ、どちらか  
わからない

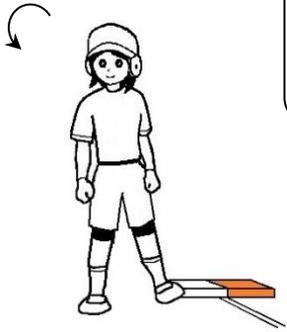


ある程度、  
高く上がった  
フライは

ゴロを捕るときより  
時間がかかるので  
全力で走ると



セーフになって  
ランナーになれる  
ときが多い



捕れそうな打球を  
捕れなかった  
ときを

「エラー」  
といいます



次は  
ライナーのときを  
見てみよう

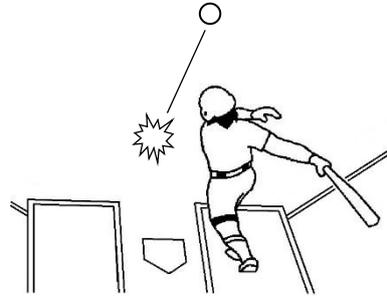


# ライナーのときのセーフ

立っている所は  
捕れるけど



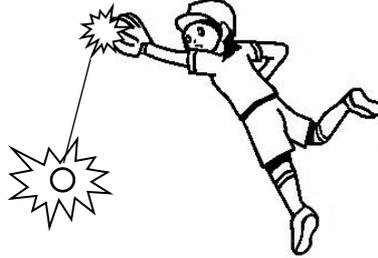
ライナーは  
打球のスピードが  
速いので



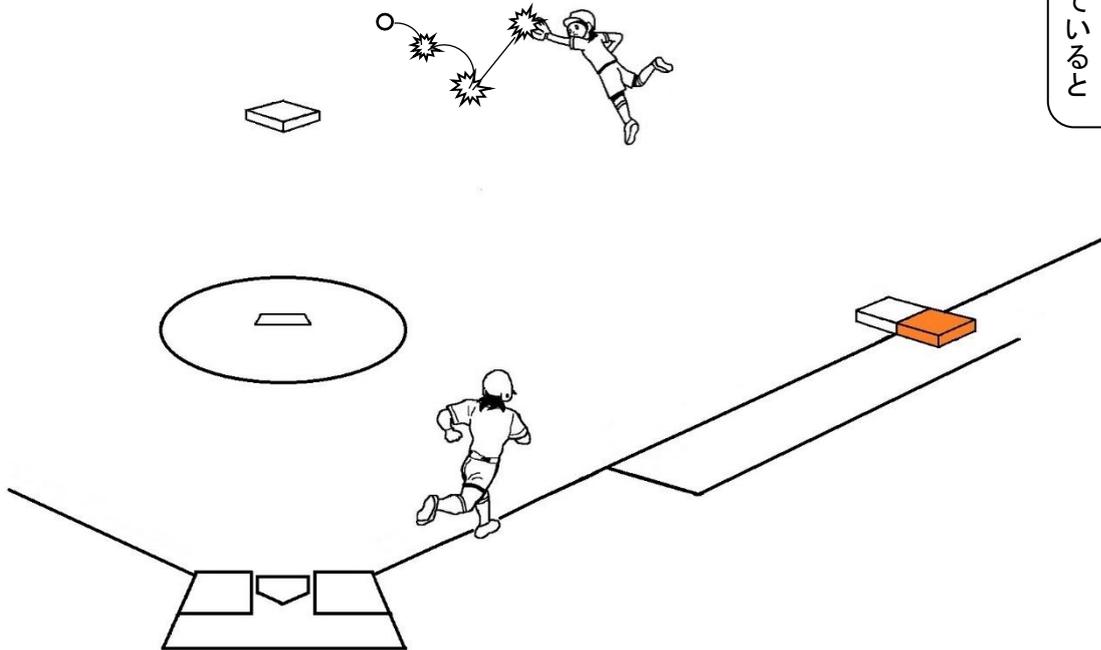
ボールが  
地面に着くと  
ゴロと同じルール  
になります

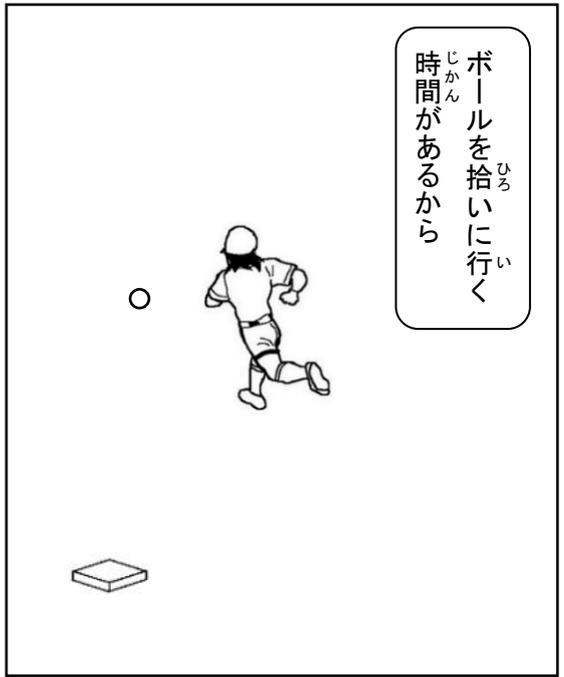


そうじゃない所は  
捕れないときがある



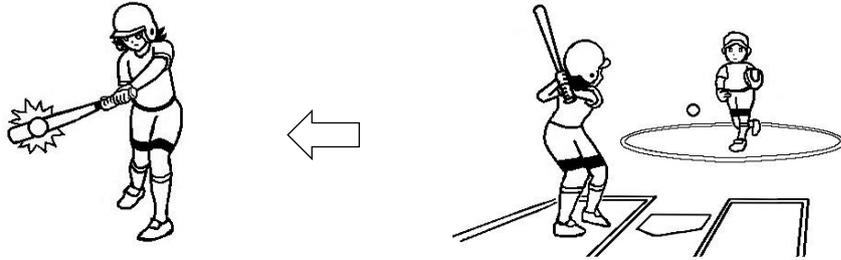
そのときも  
全力で  
走っていると





## 4. 「ストライク」と「ボール」

# ストライクゾーン



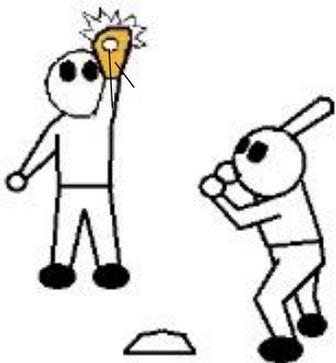
バッターが打って  
進んでいくんだ

試合は  
ピッチャーが  
投げたボールを



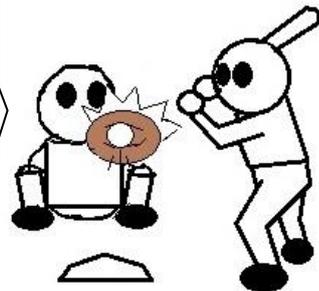
だから  
打てるボールを  
ずっと打たないで  
いるとか——

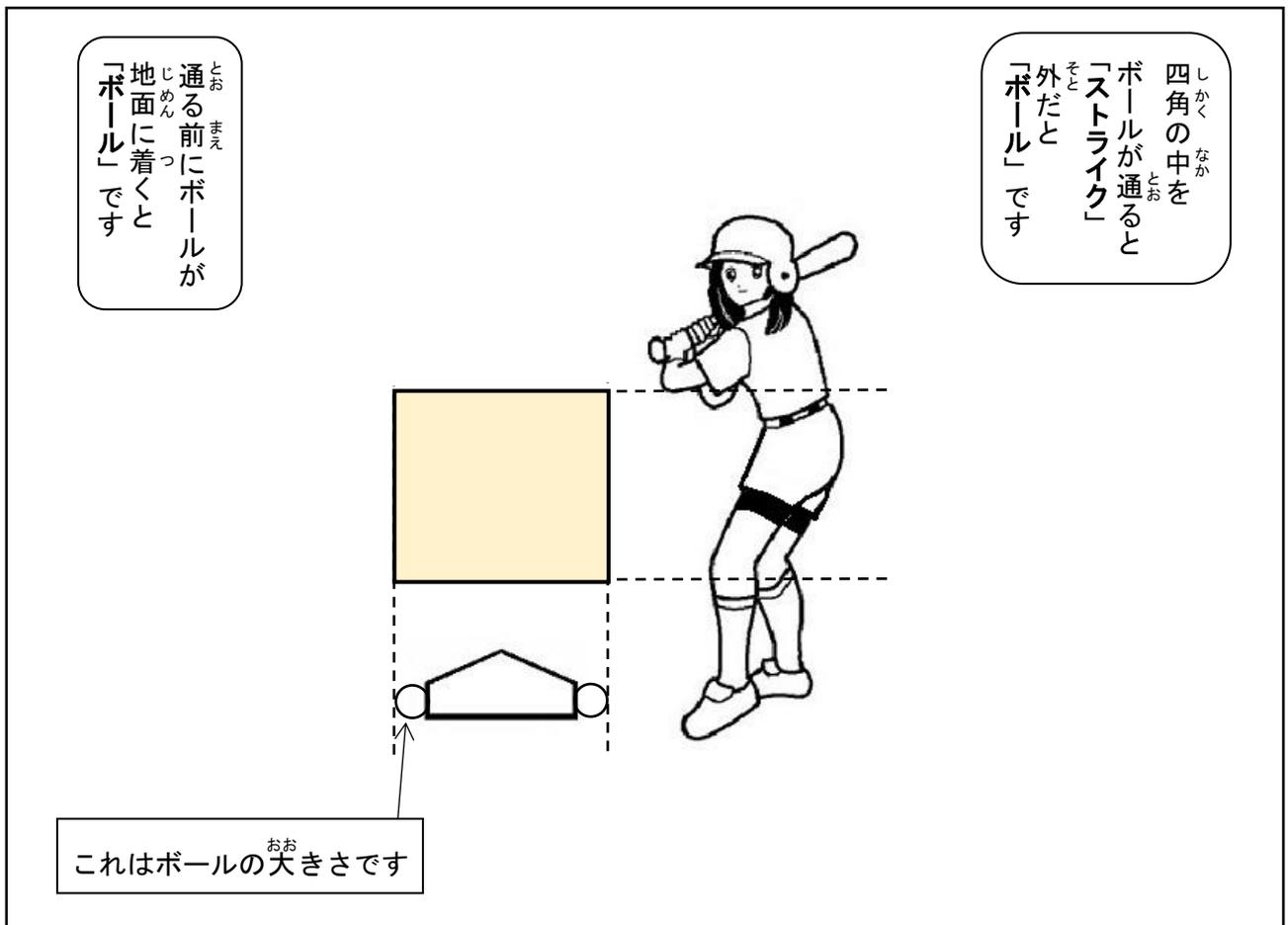
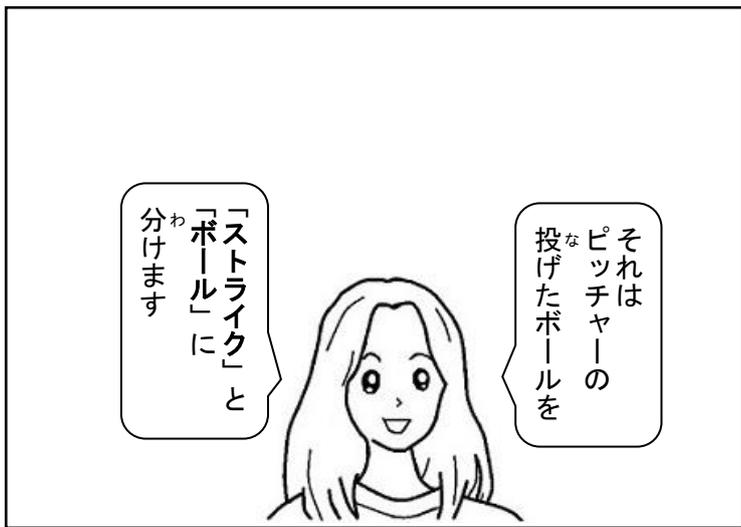
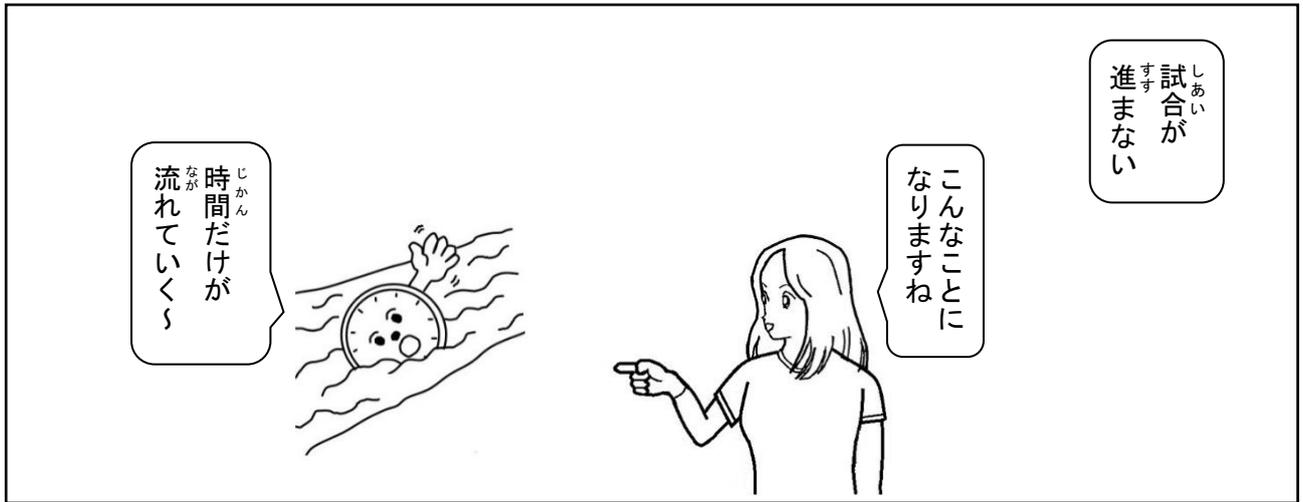
打てないとこ  
ばかりボールを  
投げると——

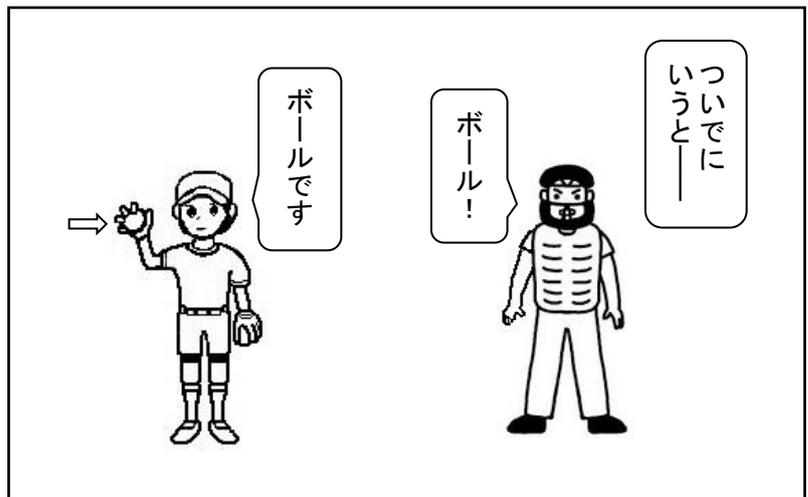
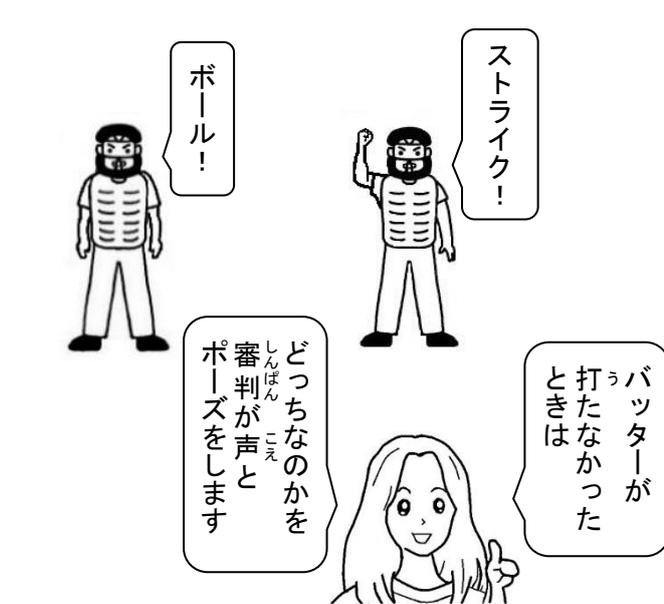


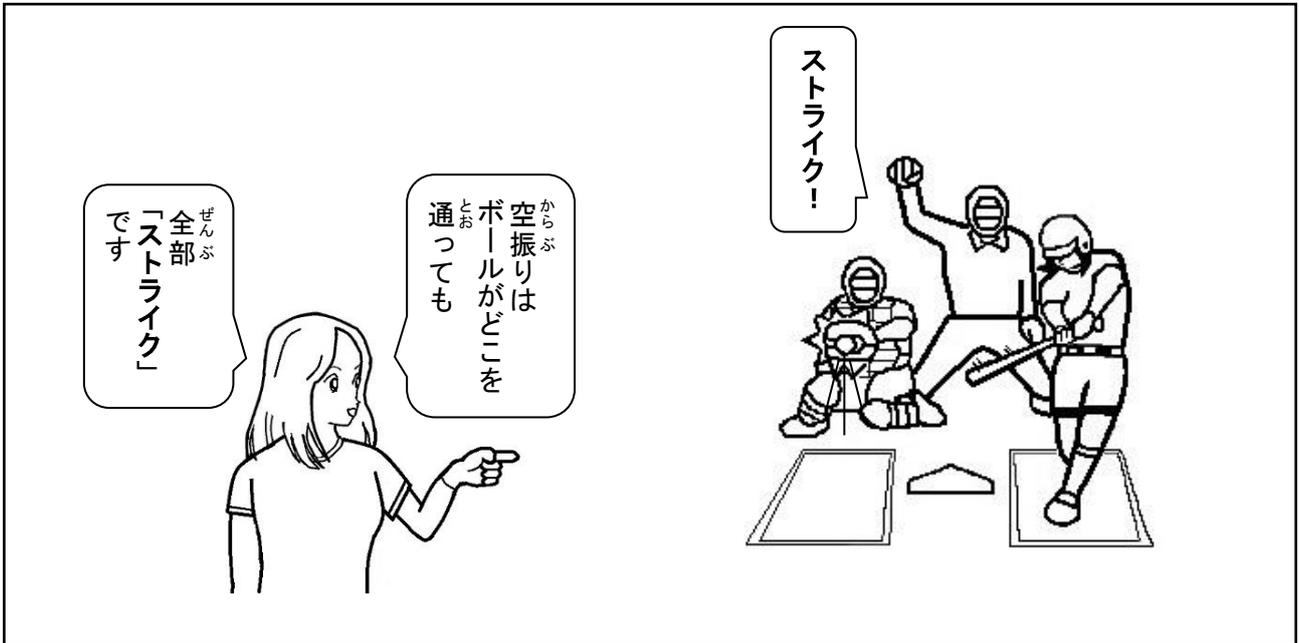
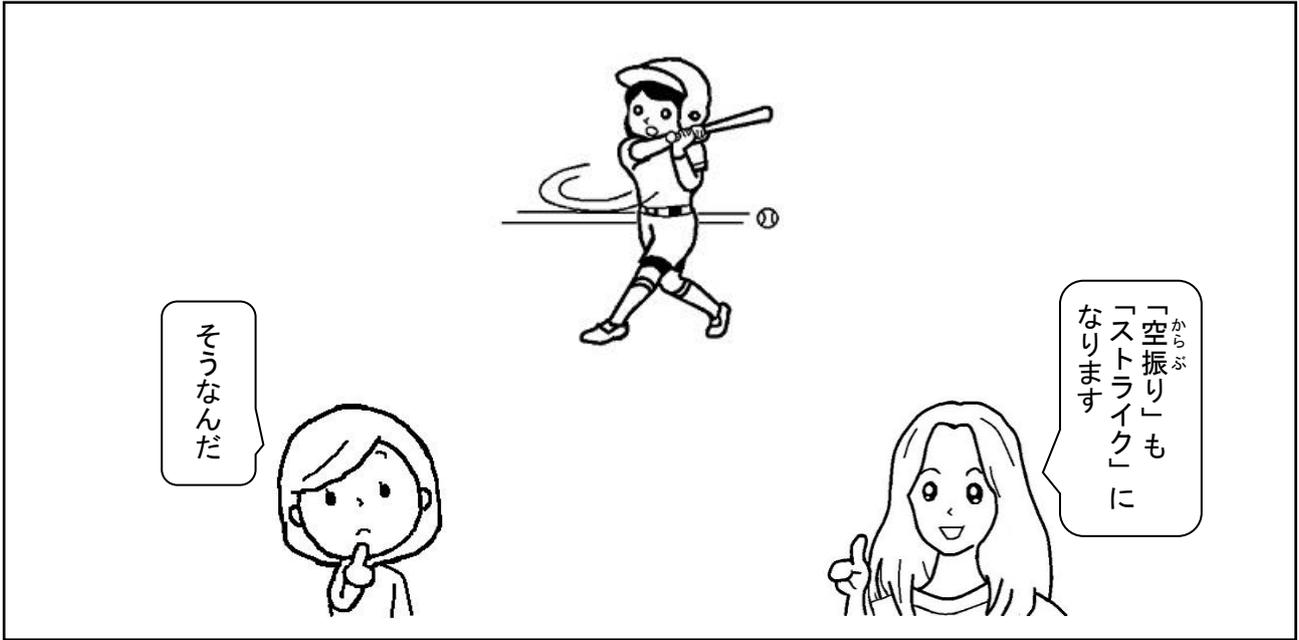
そんなところ  
打てないよ

いつになったら  
打つんだよ

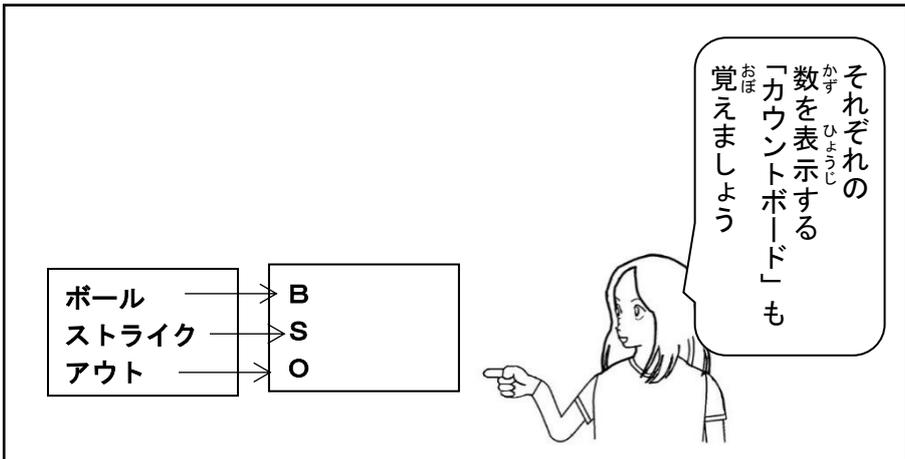


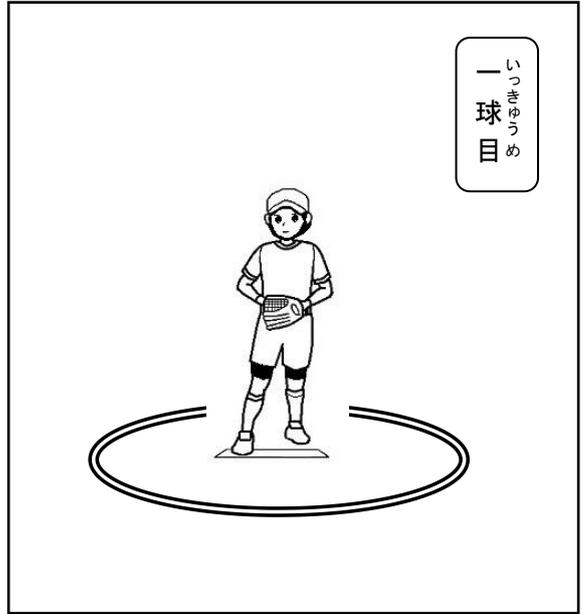
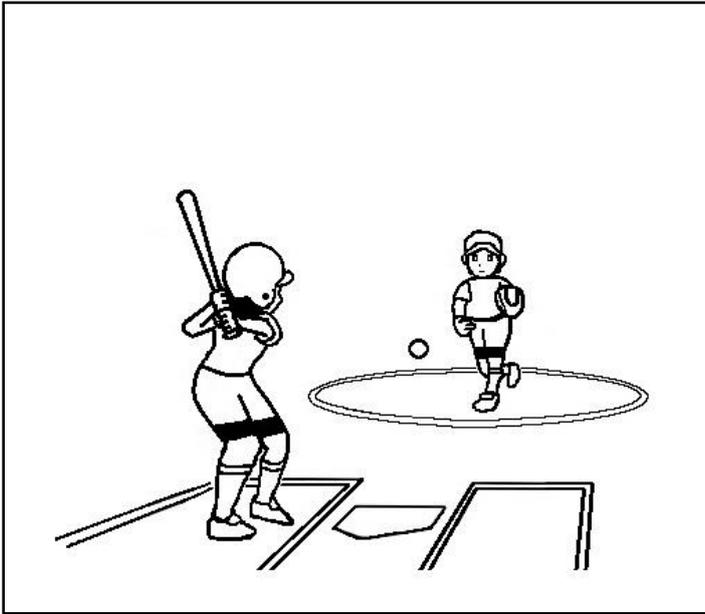






## ストライクとボールの例





一球目  
いっきゅうめ



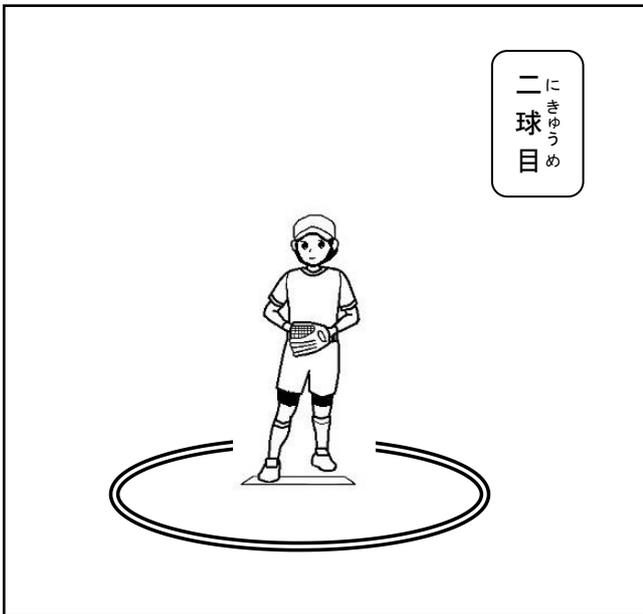
キャッチャーはランナーがいな  
いときは——

ナイスピッチ!

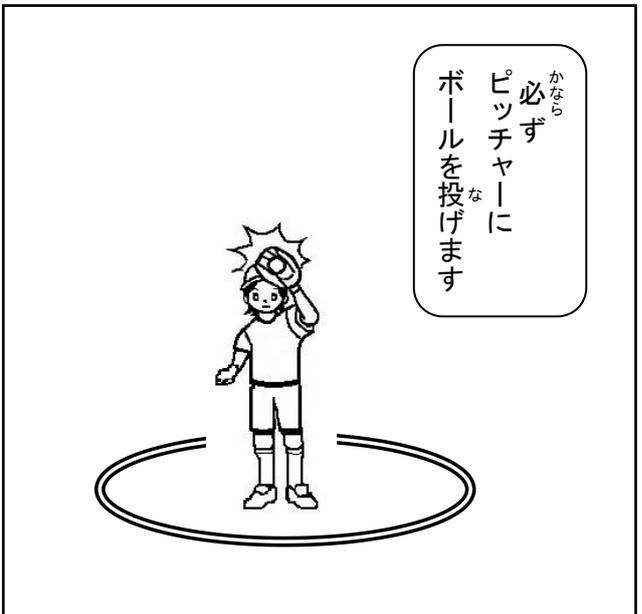
ストライク  
ゾーンを  
とお  
った

ストライク!

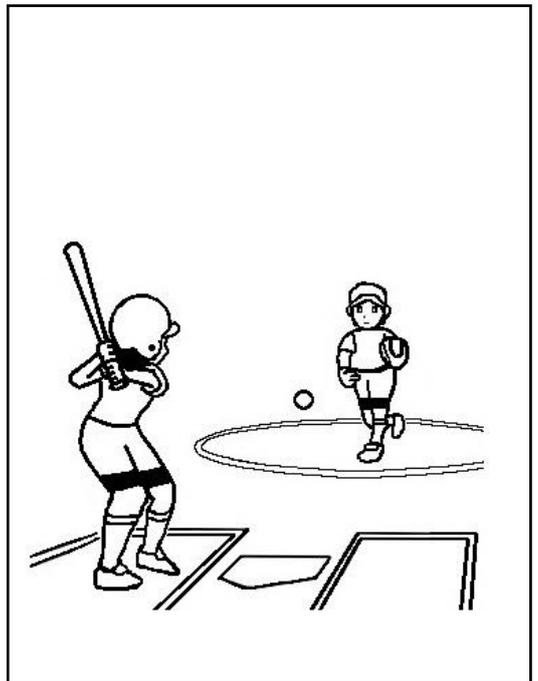
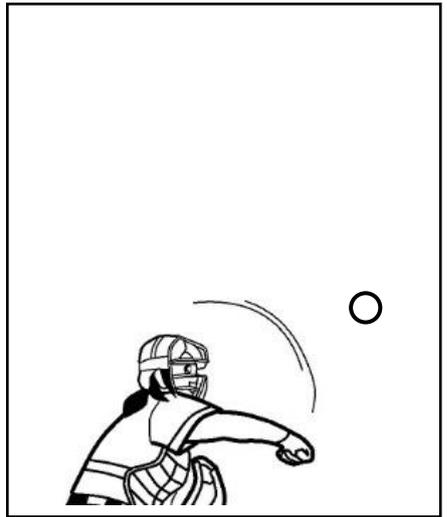
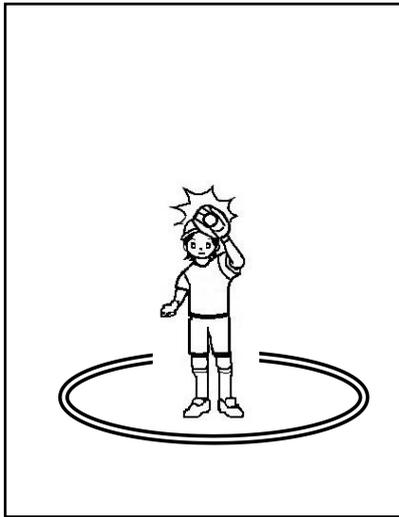
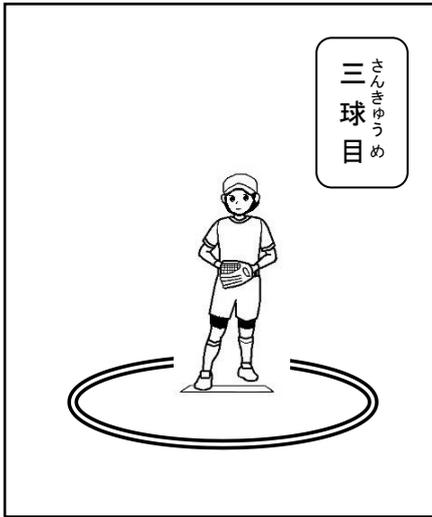
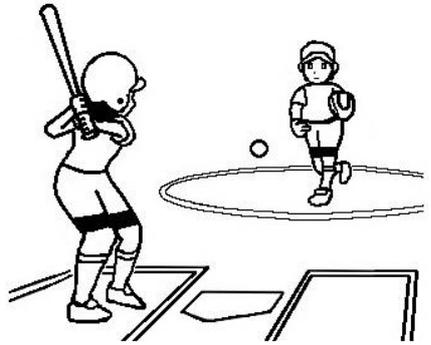
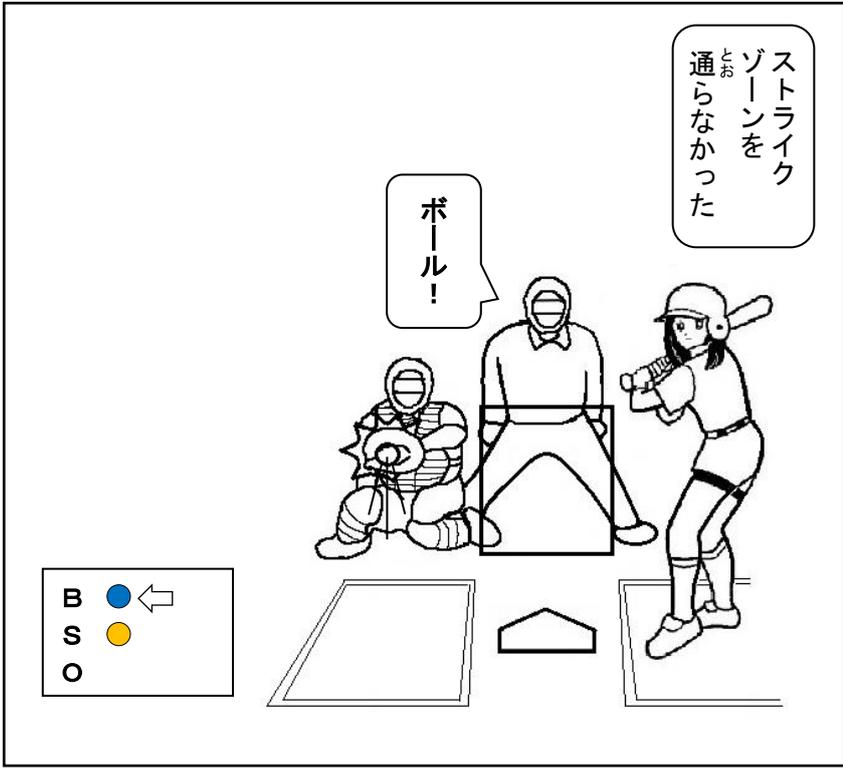
B  
S  
O

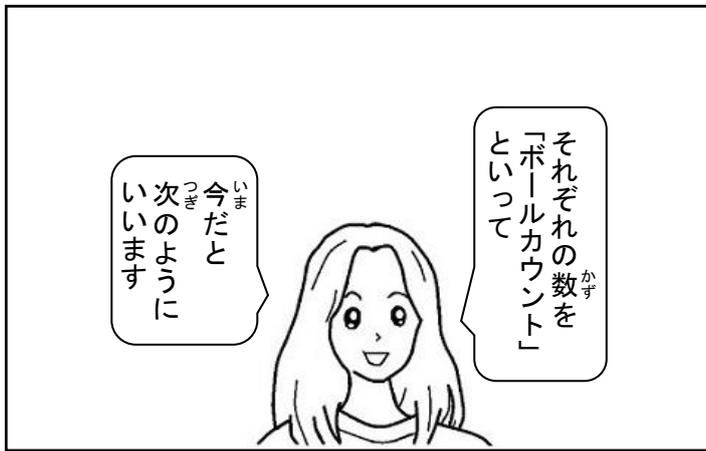


二球目  
にきゅうめ

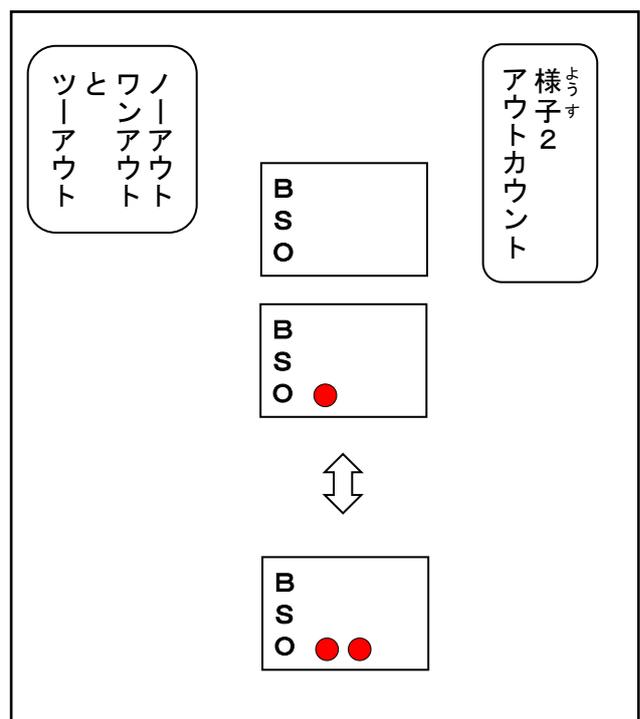
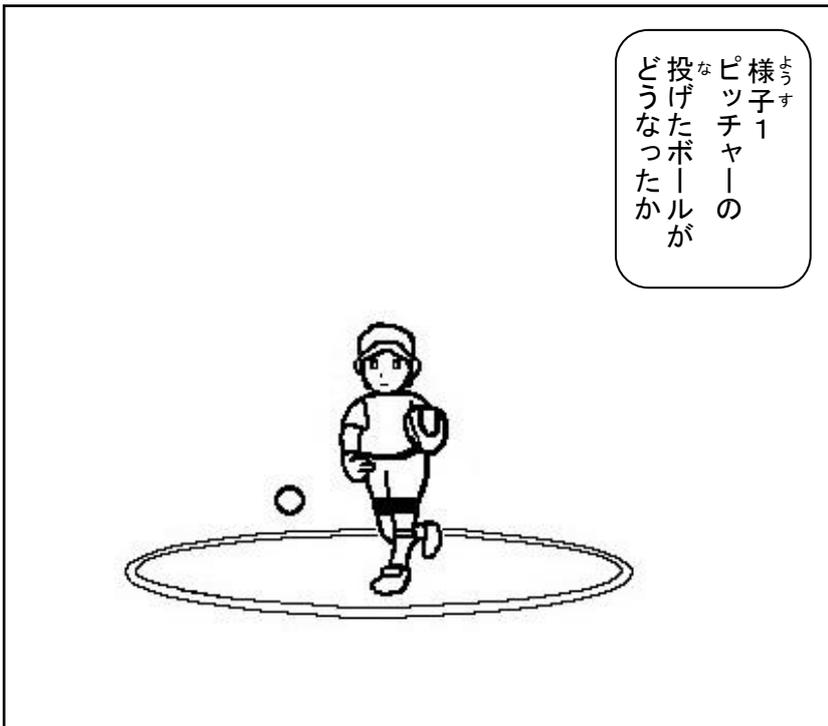


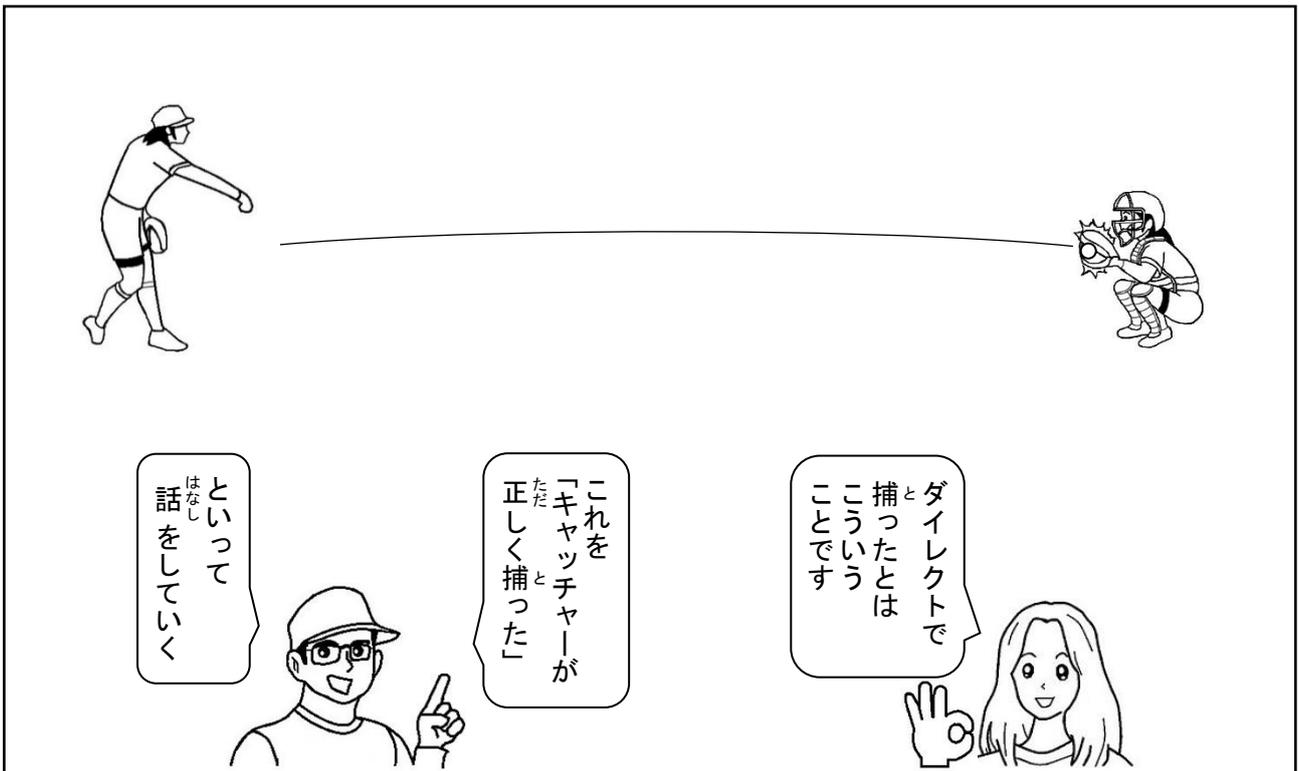
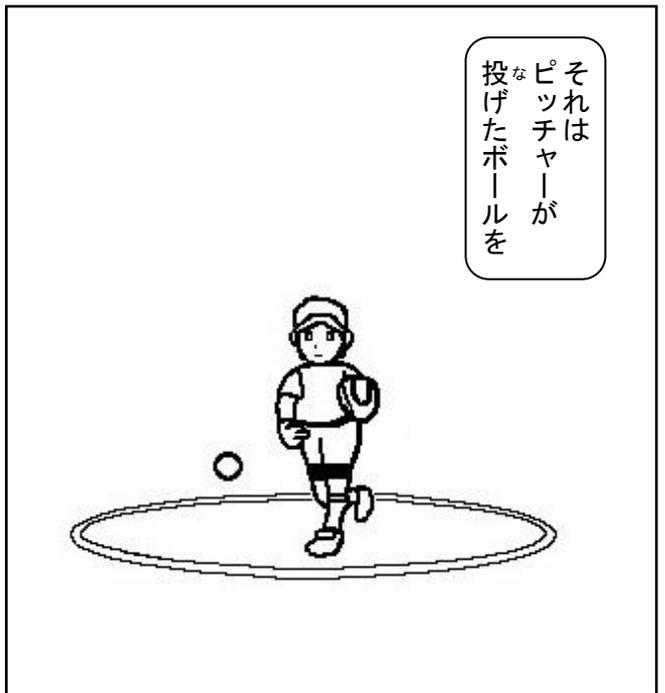
かならず  
必ず  
ピッチャーに  
ボールを投げます



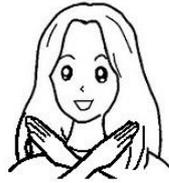


## 5. 「<sup>さんしん</sup>三振」は2つのパターン





つぎ  
次のときは  
ただと  
正しく捕った  
ことに  
なりません



×

ボールが地面に着いた

ストライク  
スリー!

×

ボールを地面に落とした

ストライク  
スリー!

×

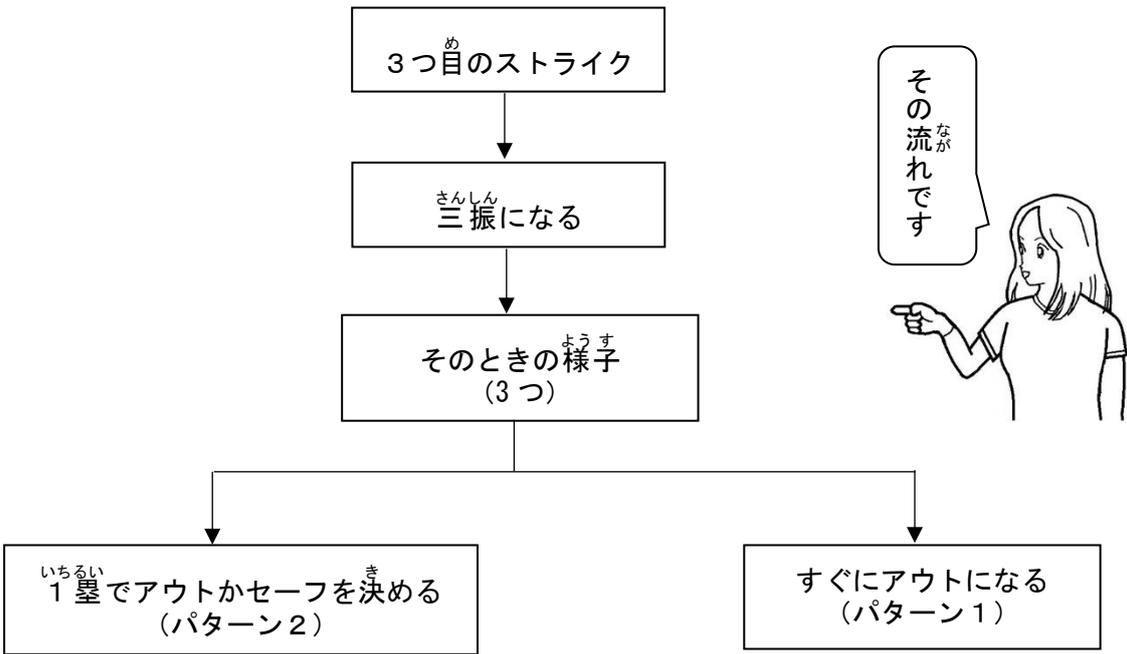
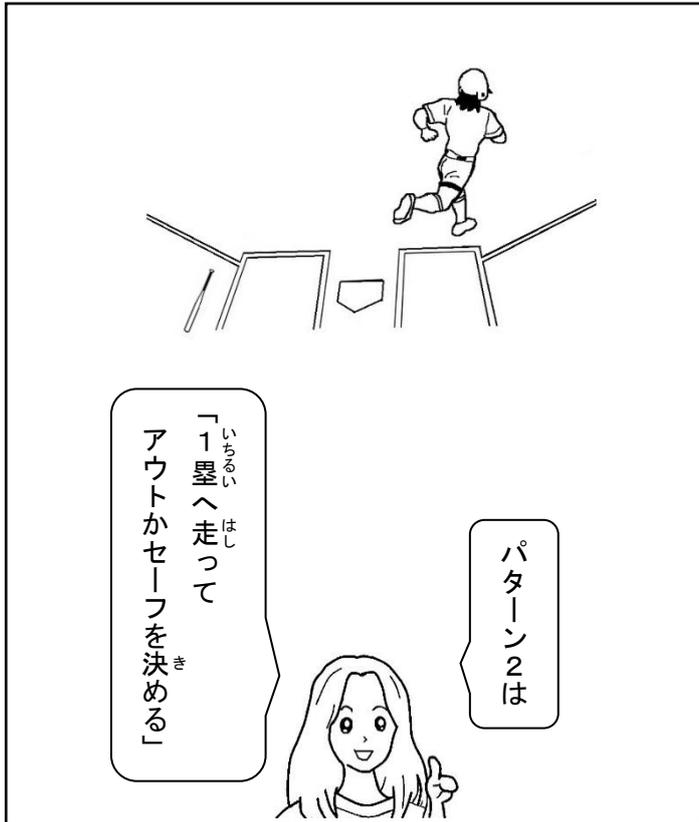
ボールを捕れなかった

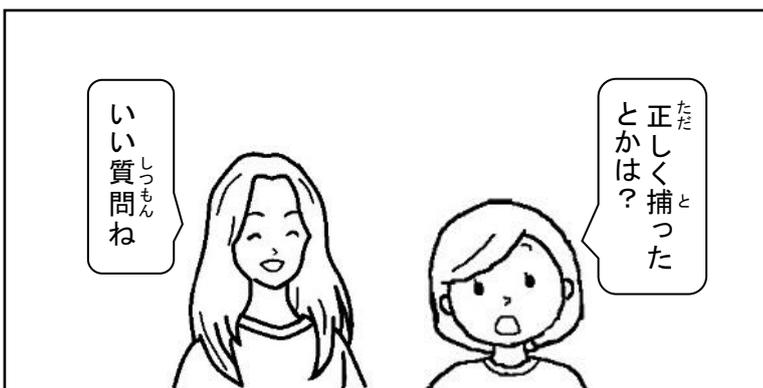
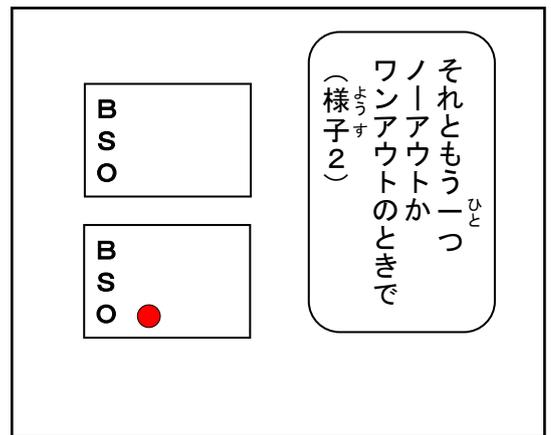
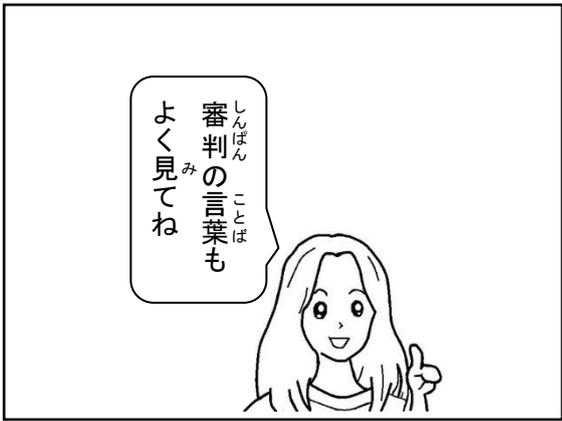
ストライク  
スリー!

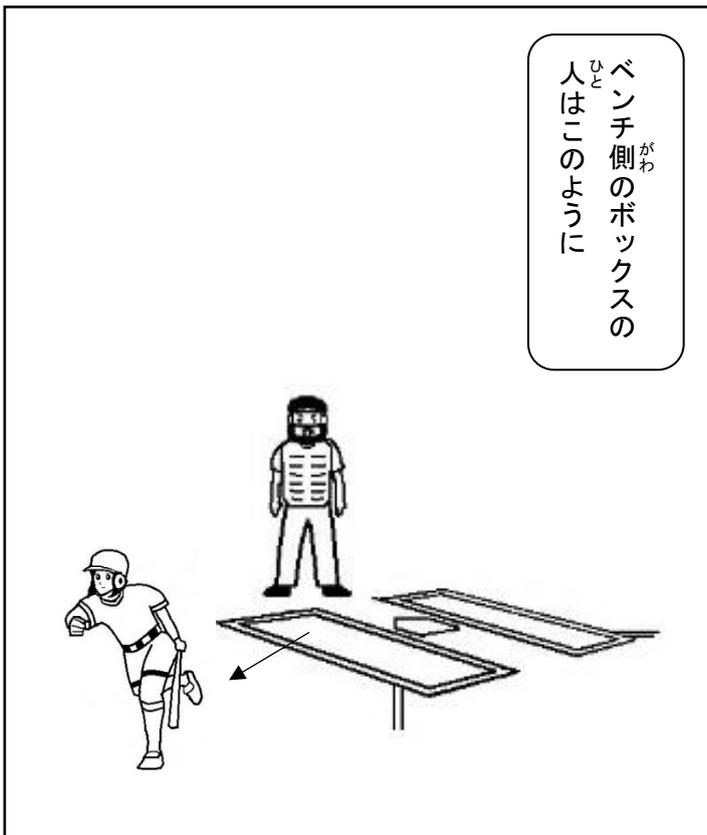
これらを「キャッチャーが正しく捕れなかった」といって話をしていくよ

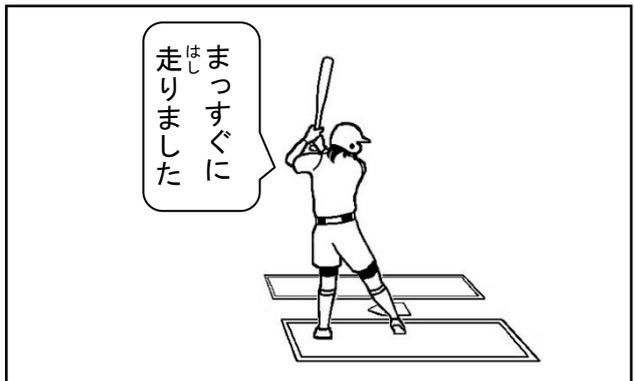
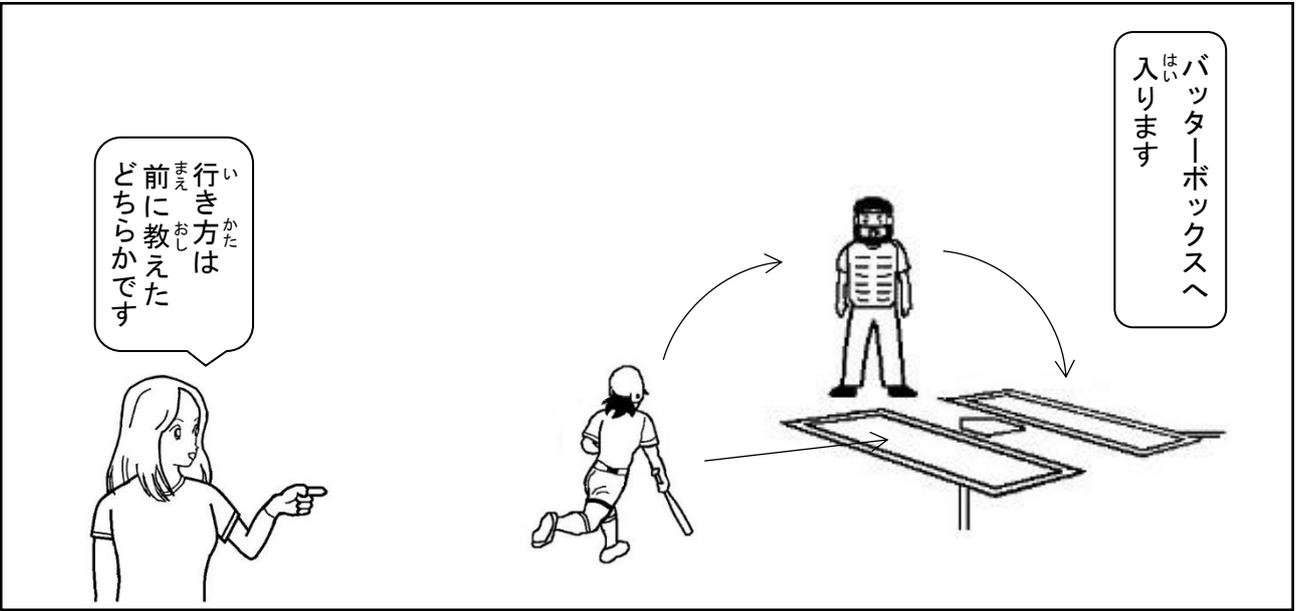
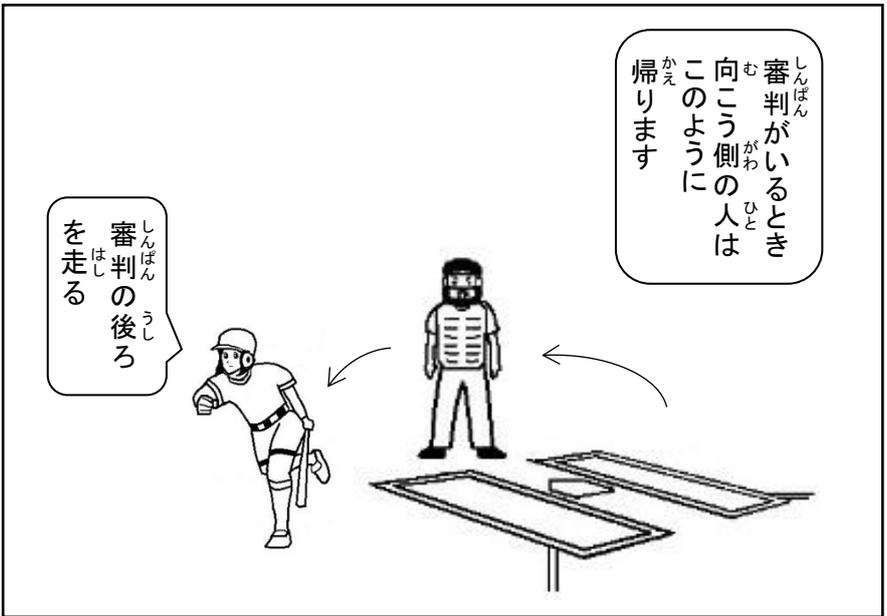


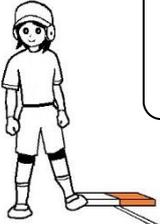
キャッチャーが  
「正<sup>ただ</sup>しく捕<sup>と</sup>った」  
「捕<sup>と</sup>れなかった」は  
ルール<sup>ルール</sup>での  
言<sup>い</sup>い方<sup>かた</sup>です











いちいち  
1塁にランナーが  
いるときは

B  
S  
O

B  
S  
O ●

ノーアウトか  
ワンアウトのときで



「キャッチャーが  
正しく捕ったとき」と



話をもどして  
復習を  
しておこう



いちいち  
1塁へ走る  
ようにしましょう

そして  
このとき以外は



このパターン1を  
覚えて——

三振はすぐに  
アウトになる



バッター  
アウト!

いちいち き  
1塁でアウトかセーフを決める (パターン2)



そのときの  
様子は

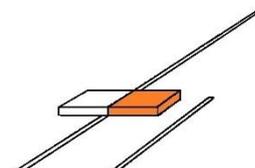


そのときの  
ルール

パターン2を  
勉強しておこう




ふむ、ふむ

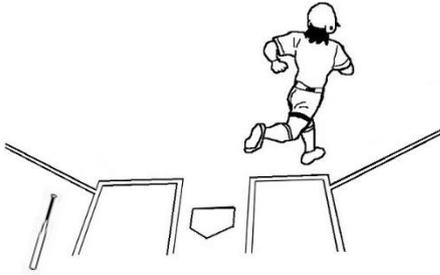


いちいち  
1塁にランナーが  
いないときは  
(様子3)

ツーアウトの  
ときか  
(様子2)

B  
S  
O ● ●

このときは  
ゴロと  
おなじルールです

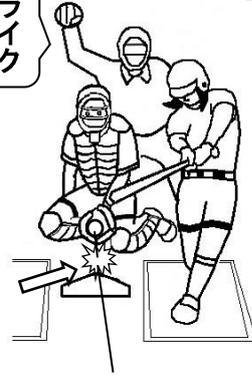


1塁へ走る事が  
できます

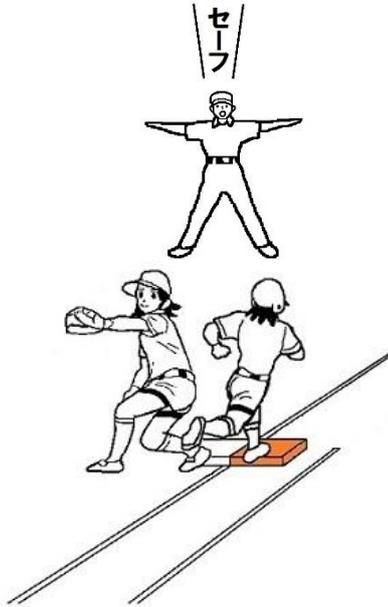
アウトになって  
いないから

どちらかのときに  
キャッチャーが  
正しく捕れなかった  
ときは

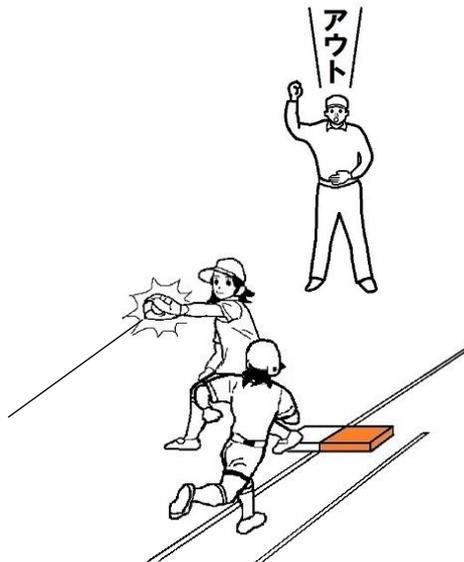
ストライク  
スリー!



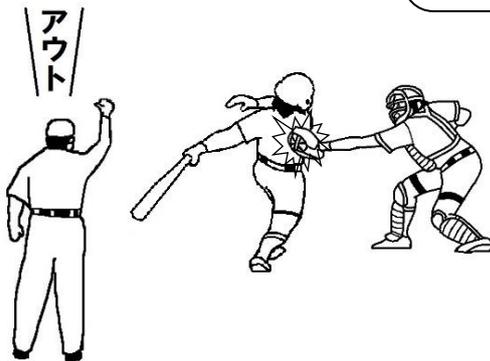
セーフか  
決まります



1塁までの競争で  
アウトか



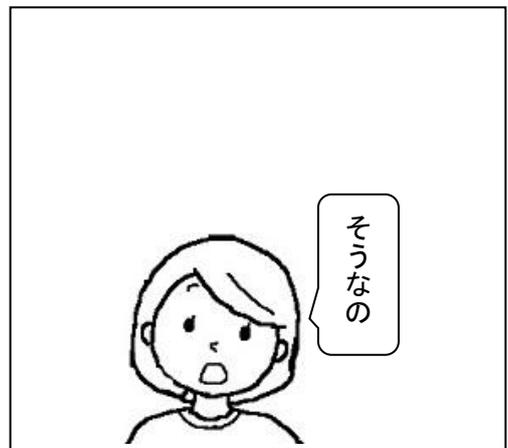
タッチが  
できるときは  
そのほうが  
いいですね



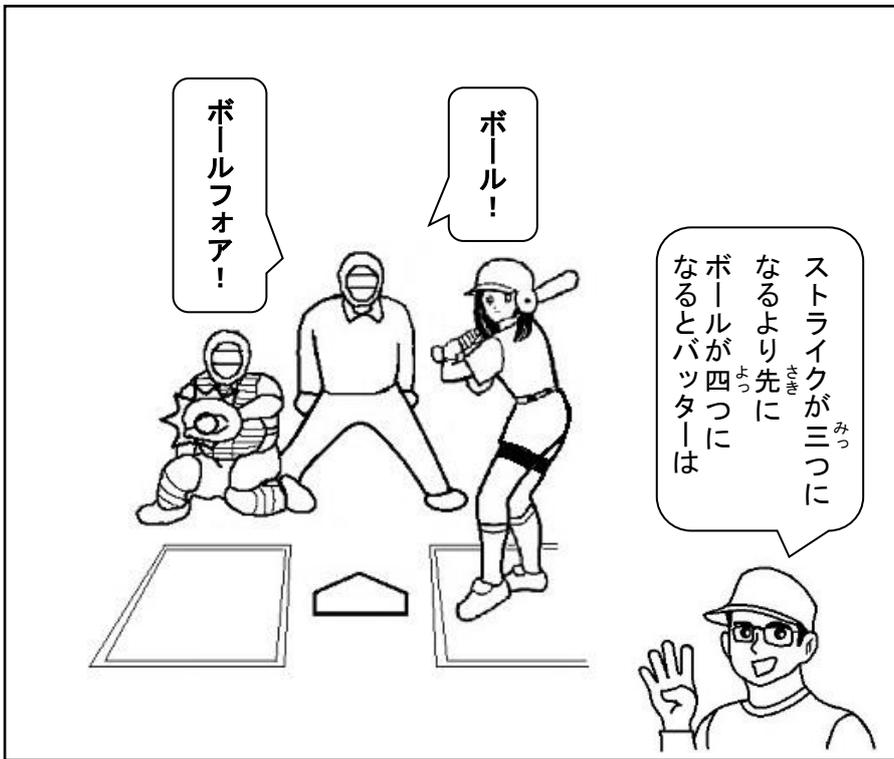
また  
こういうときは  
バッターが  
近くにいたので

ストライク  
スリー!





## 6. 「フォアボール」と「デッドボール」



ボールフォア!

ボール!

ストライクが三つになるより先にボールが四つになるとバッターは



次は「ボール」の数でどうなるかを教えよう



これを「フォアボール」といいます



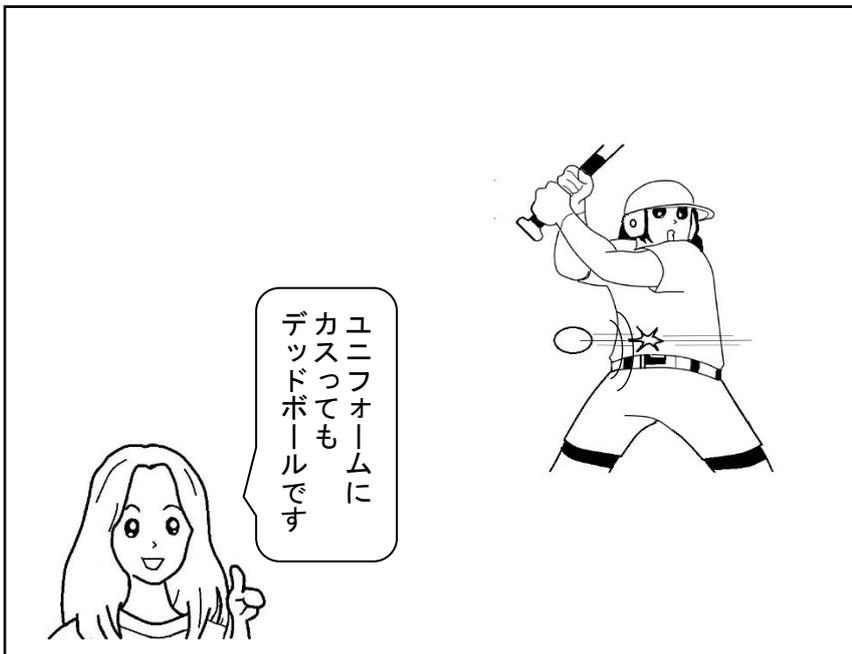
1塁ベースに行ける

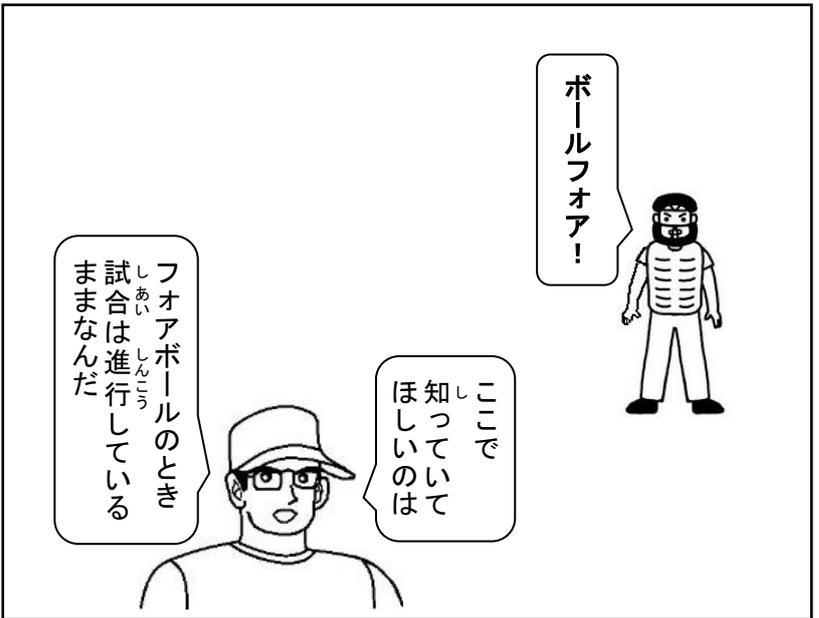
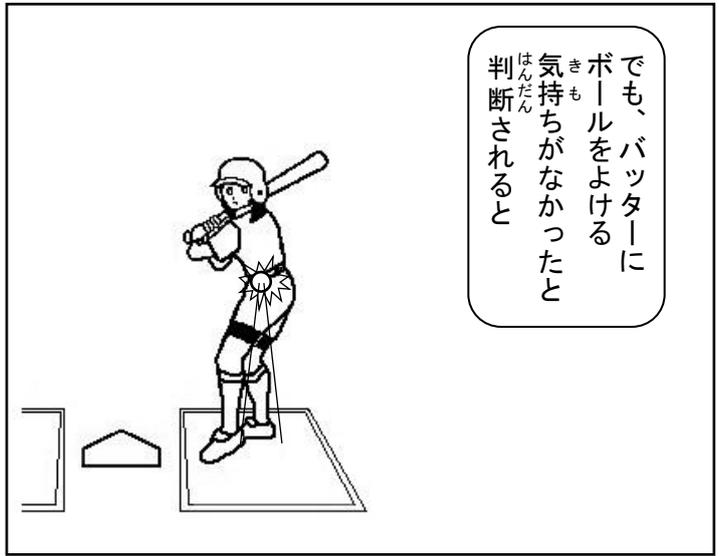
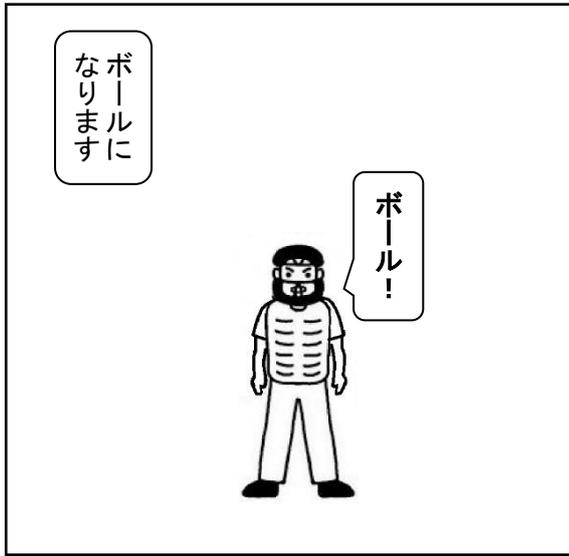


打たないでランナーになれる結果です

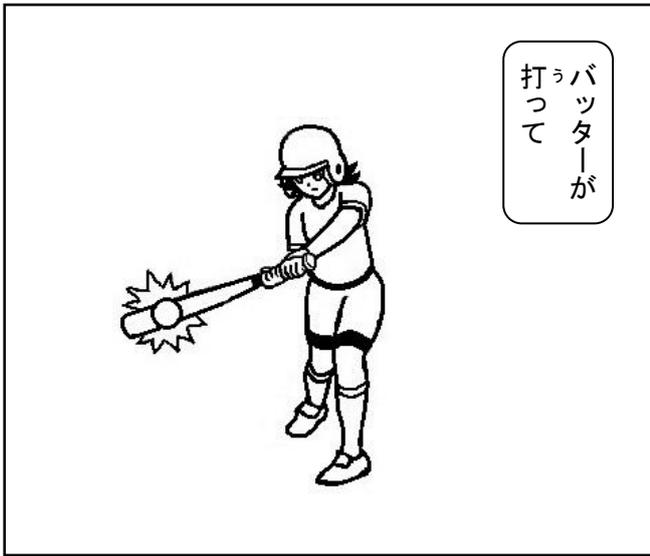


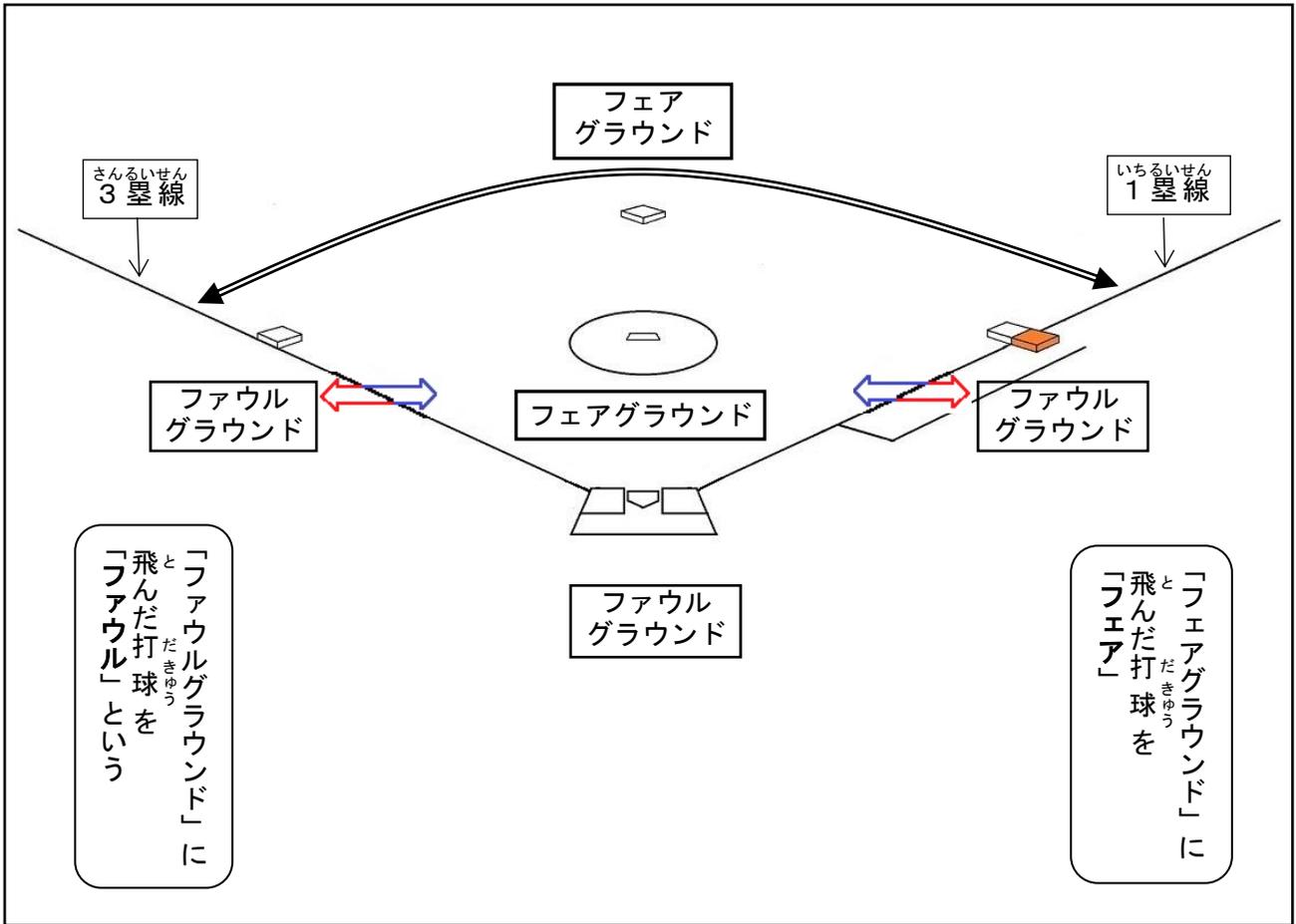
このときは走って行って白ベースを使うこと





## 7. 「フェア」と「ファウル」





「ファウル」のときは  
声とポーズで  
教えてくれます

ファウル

「フェア」のときは  
ポーズだけで

フェア

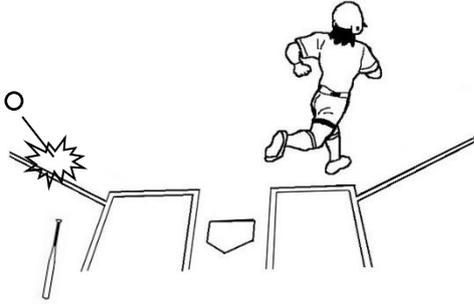
「フェア」か  
「ファウル」なのかを  
決めるのも審判です

「それでは  
「ファウル」だと  
どうなるかを  
見てみましょう

どちらか  
ハッキリとわかる  
打球は何もしない  
ときがある

いち塁線か3塁線の  
近くの打球は  
教えてくれるけど

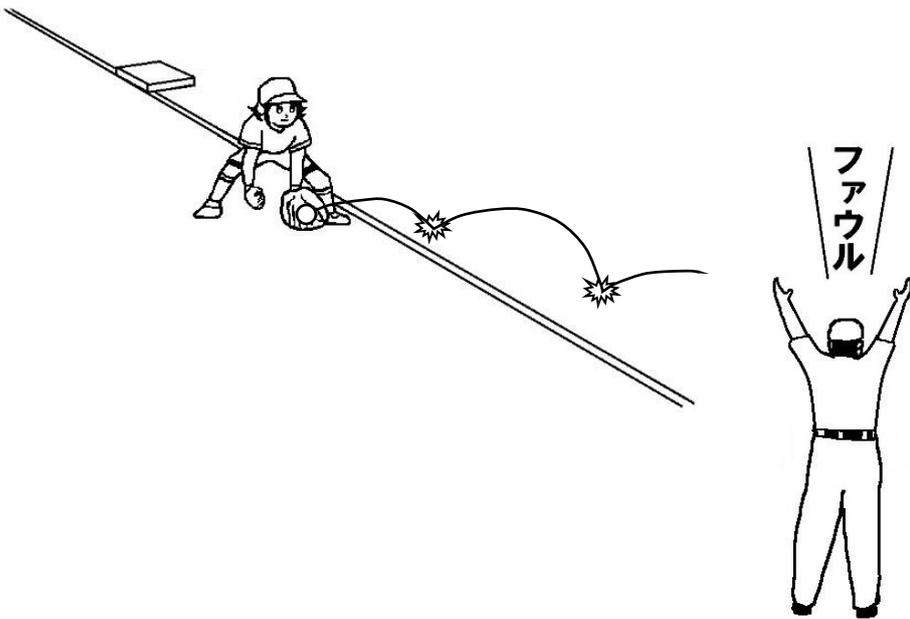
いちい  
はし  
1塁へ走る



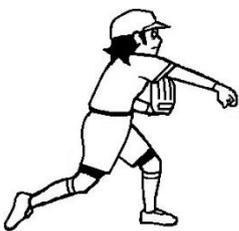
バッターは  
ボールを打って

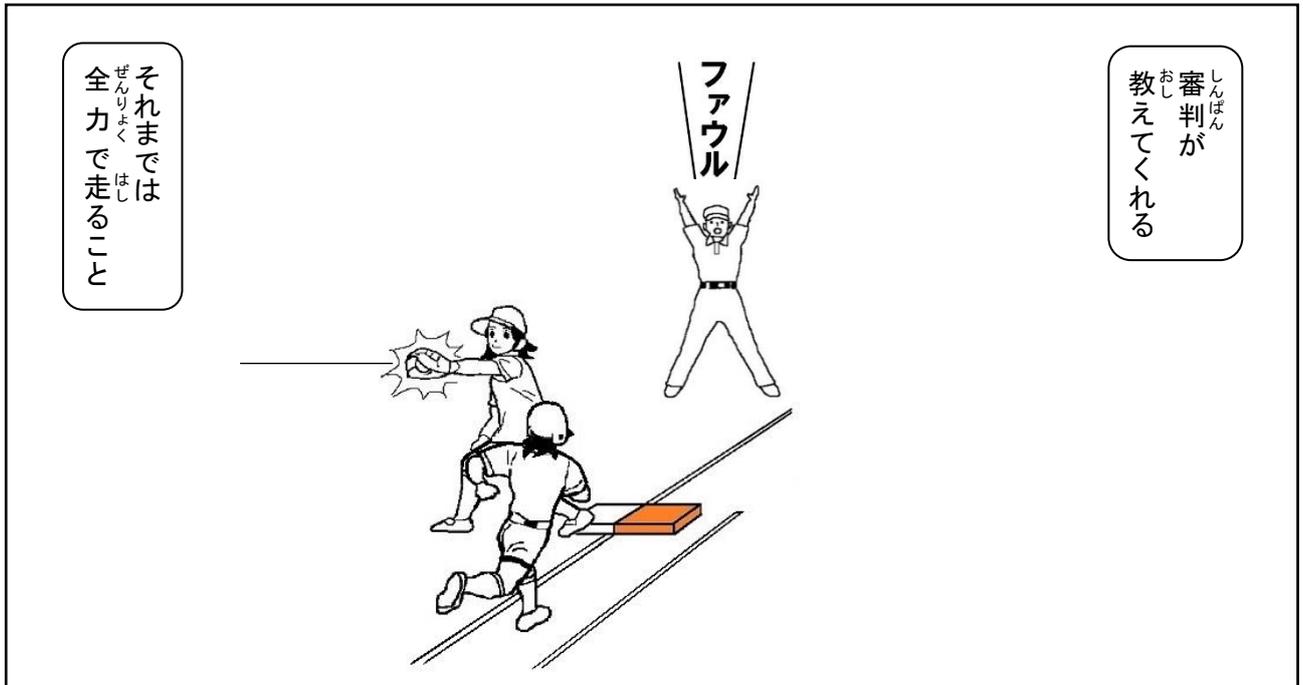


ゴロが  
「ファウル」の  
ときは



いちい  
はし  
1塁へ  
な  
投げて



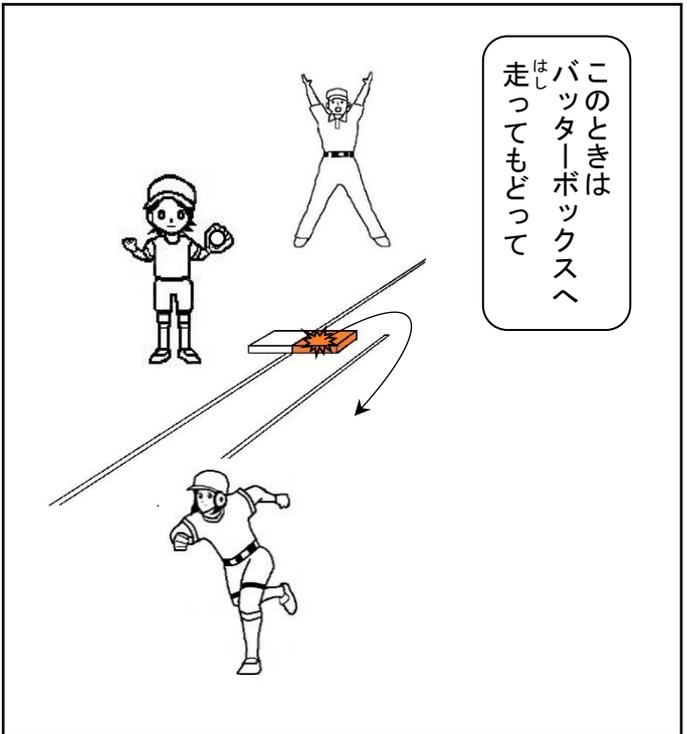


それまでは  
ぜんりよくは  
全力で走ること

審判が  
教えてくれる



次は  
つぎ  
はヒットを  
うちます



このときは  
バッターボックスへ  
走ってもどって



「フェア」と  
おもってプレイを  
しましょう

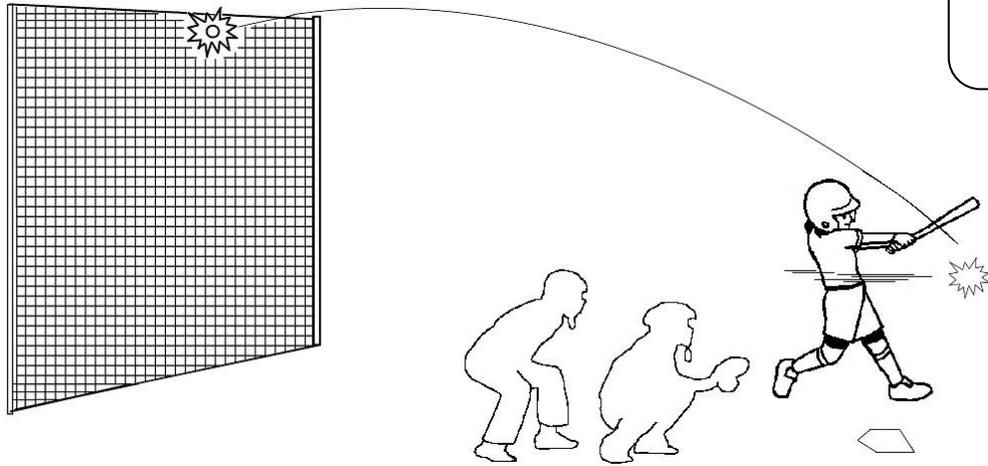
選手は  
「ファウル」と  
教えてくれる  
までは



また  
打つことになる

ラッキー  
じゃない

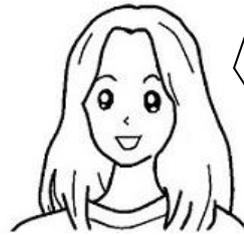
バックネットなどに  
ボールが  
当たったときも  
「ファウル」



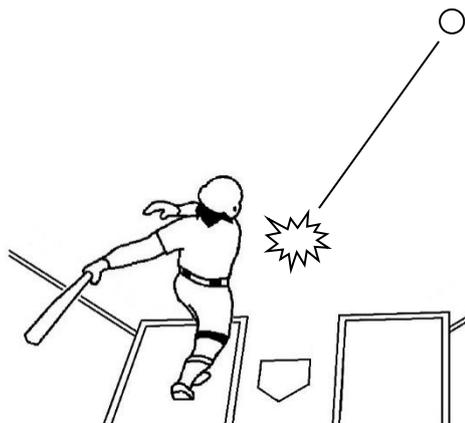
それでは  
フライやライナー  
のときを  
見てみよう

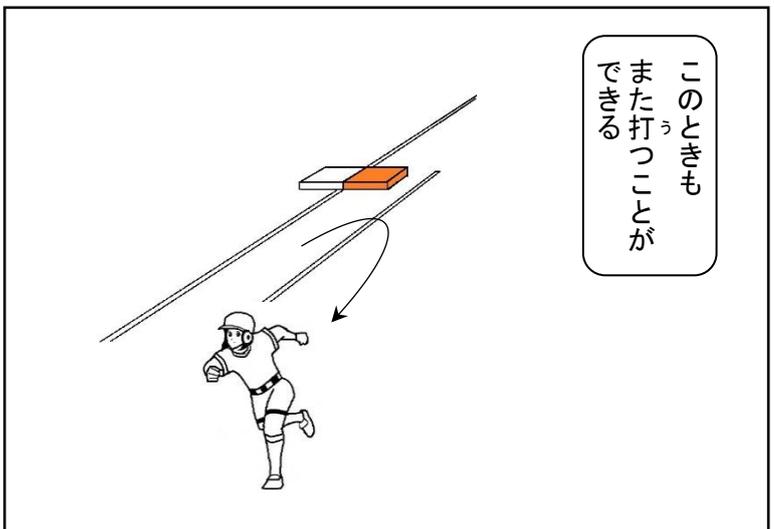
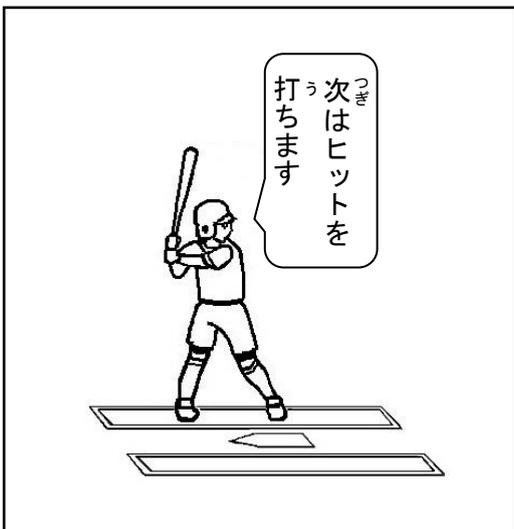
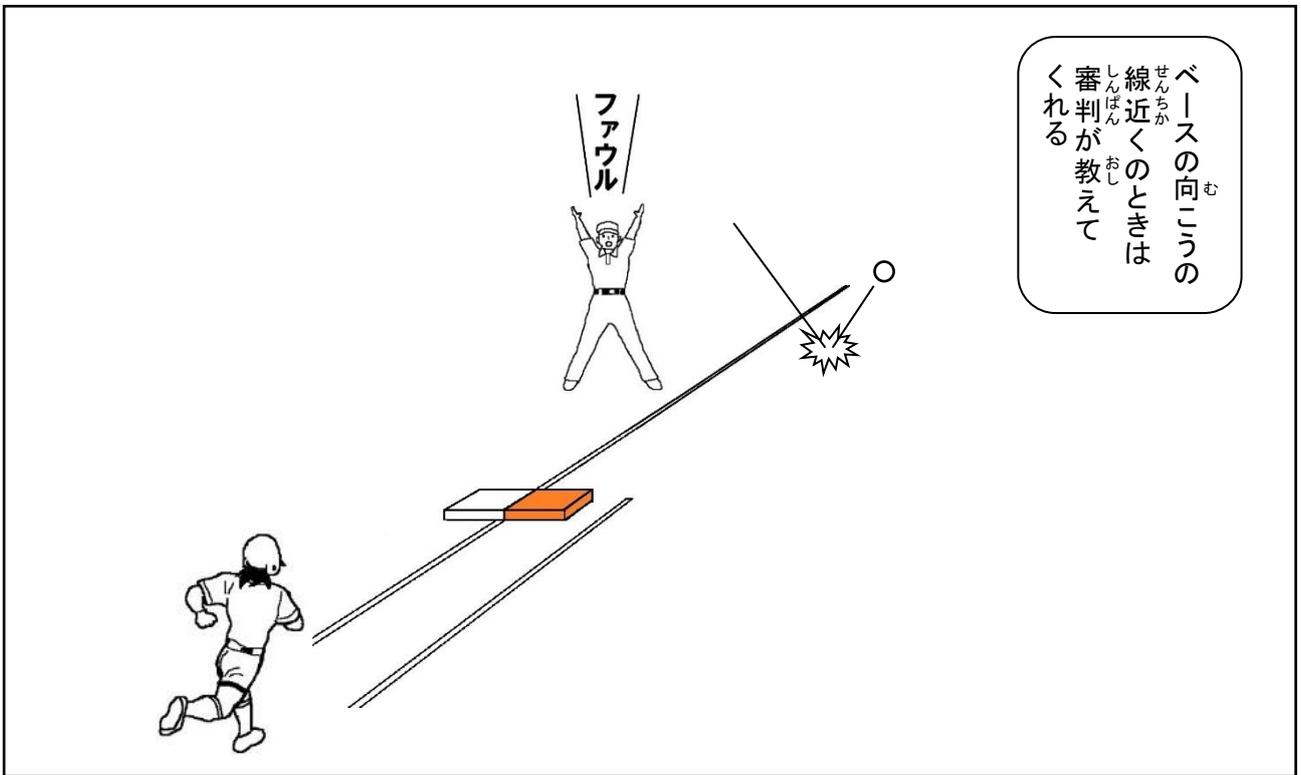
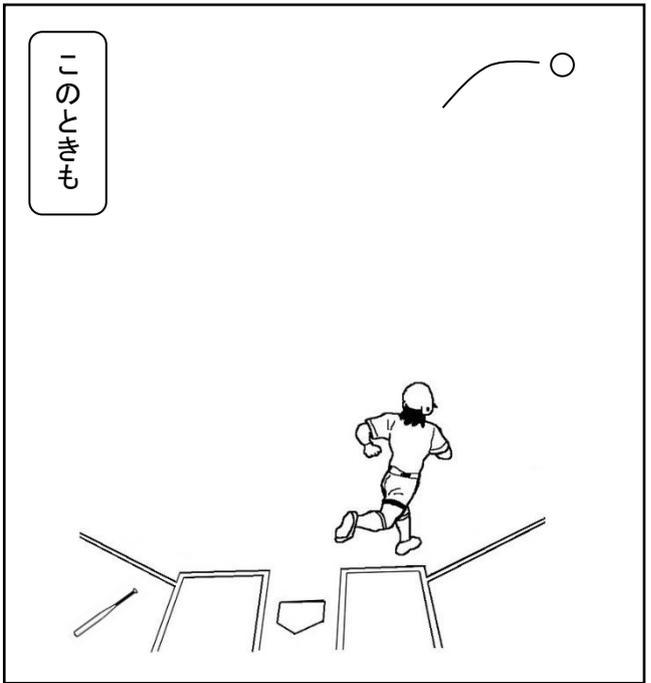


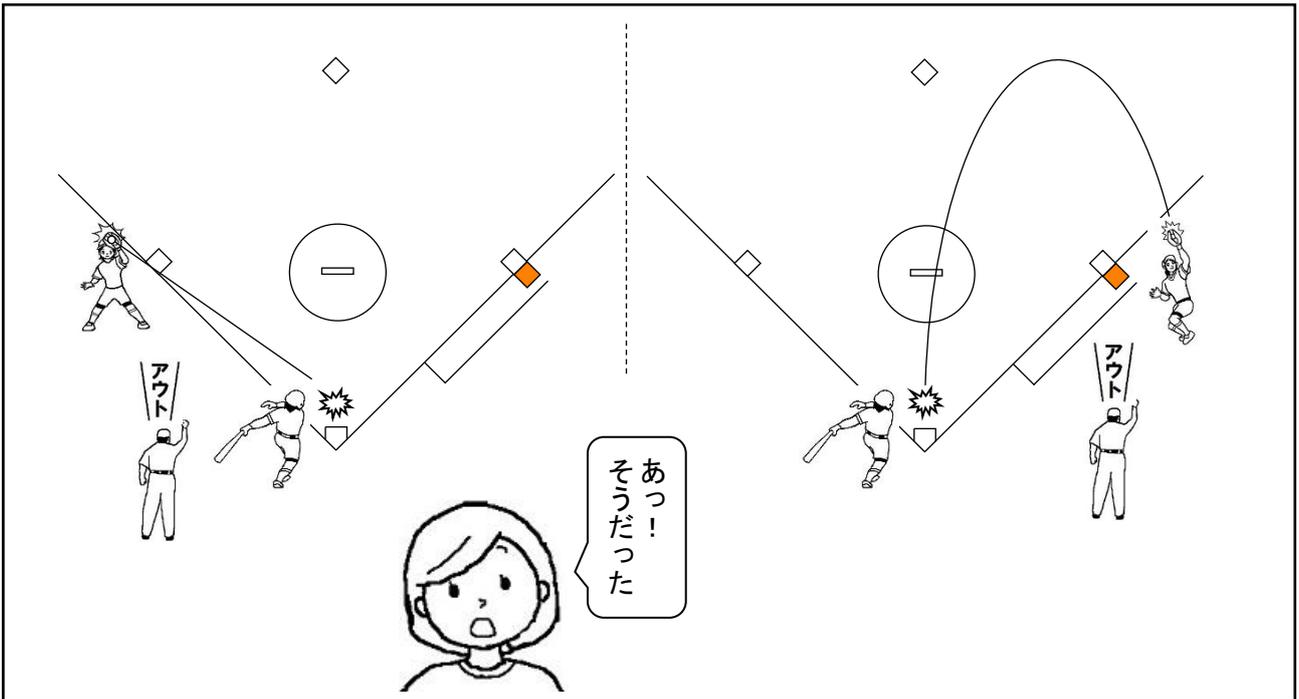
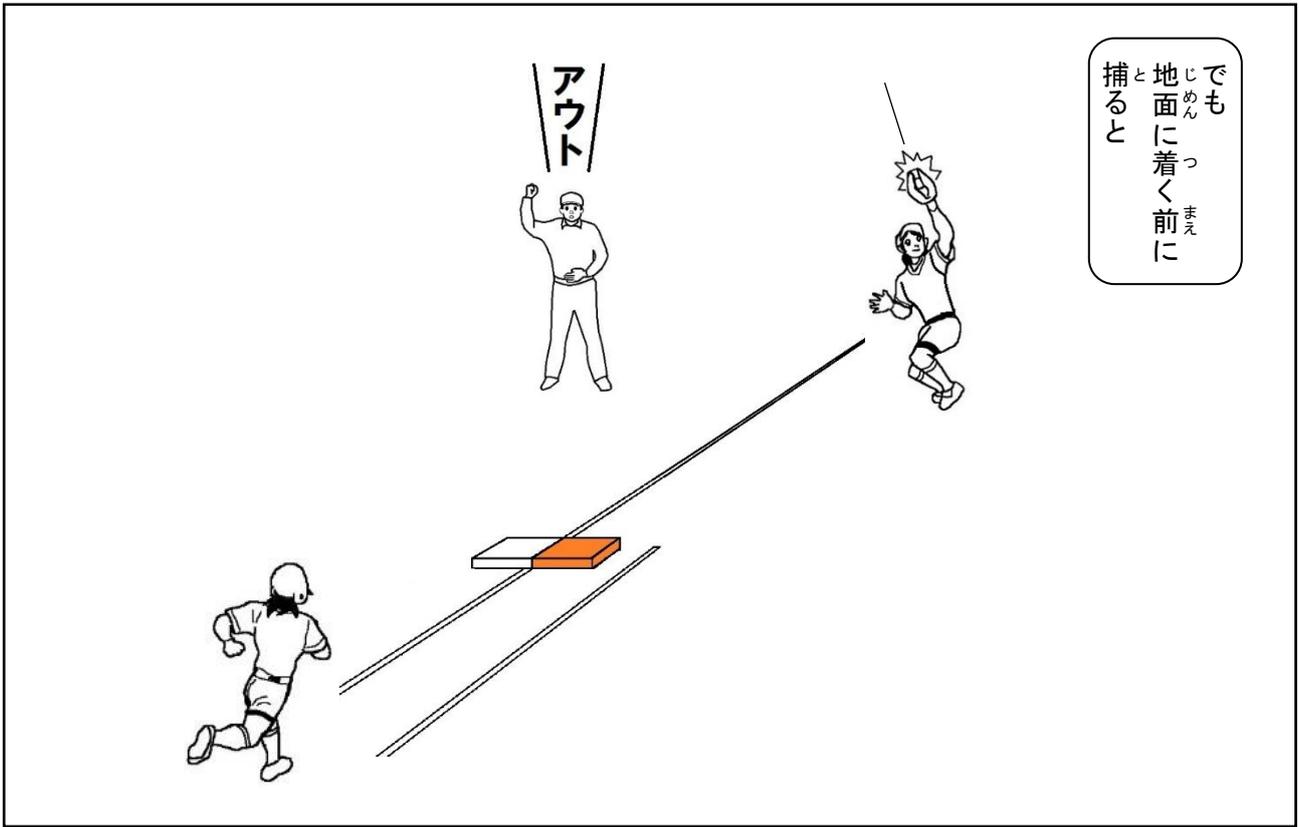
このときは  
走っていない  
かもしれない  
からね

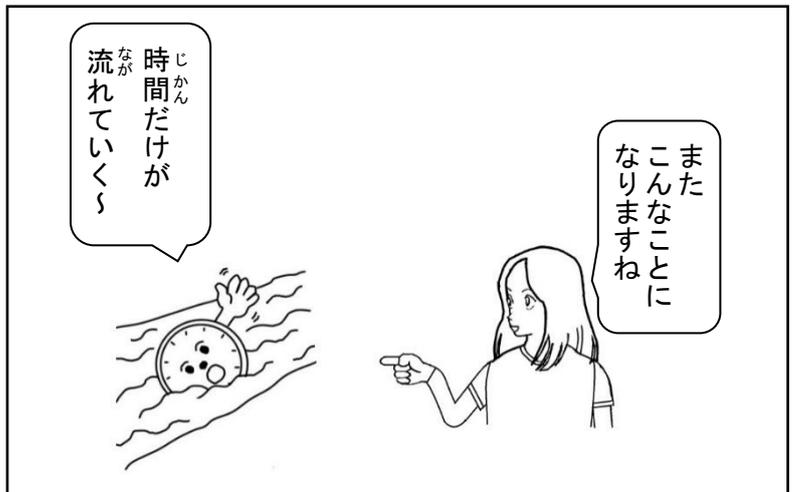
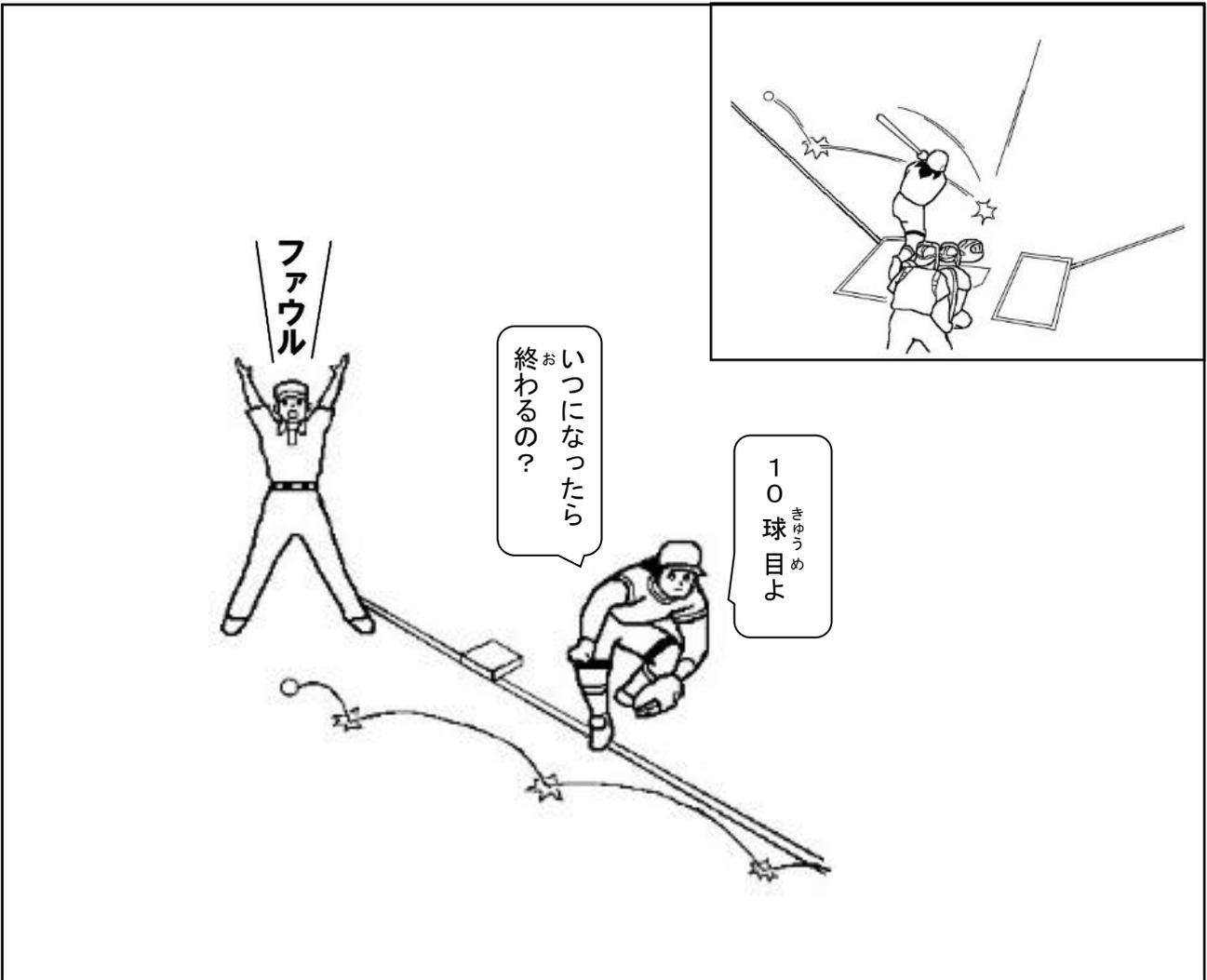


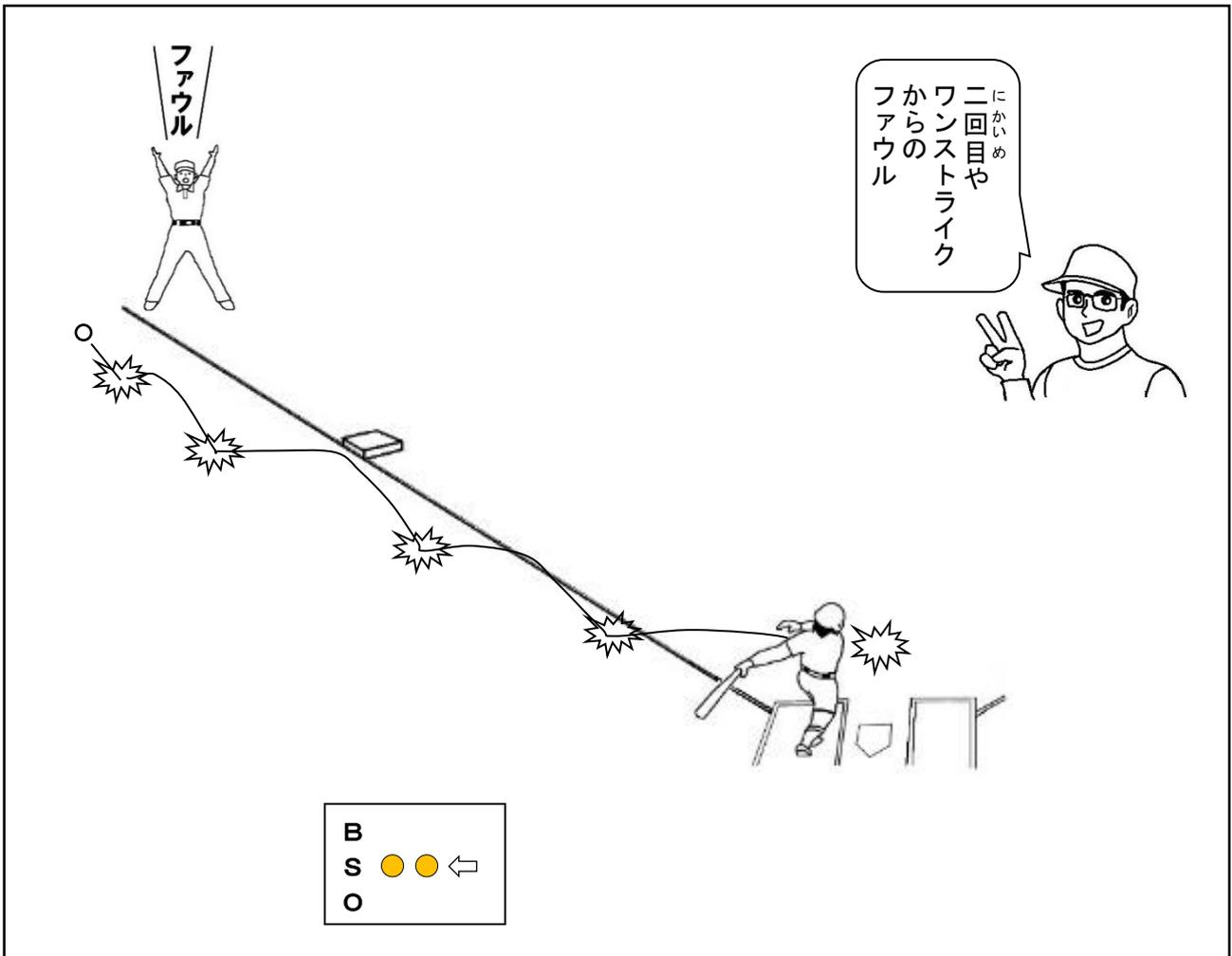
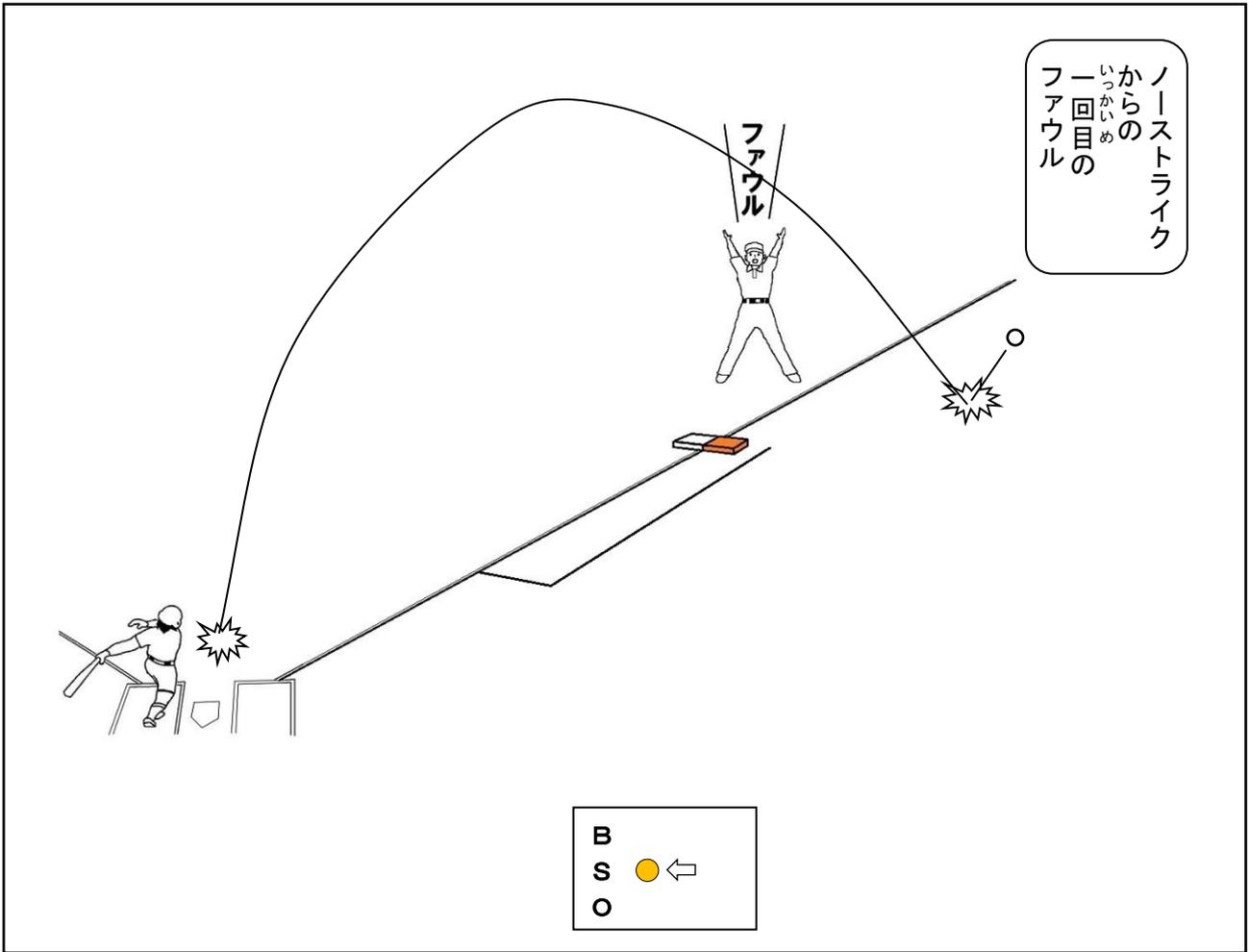
フライと  
ライナーの  
ルールは  
おなじだ



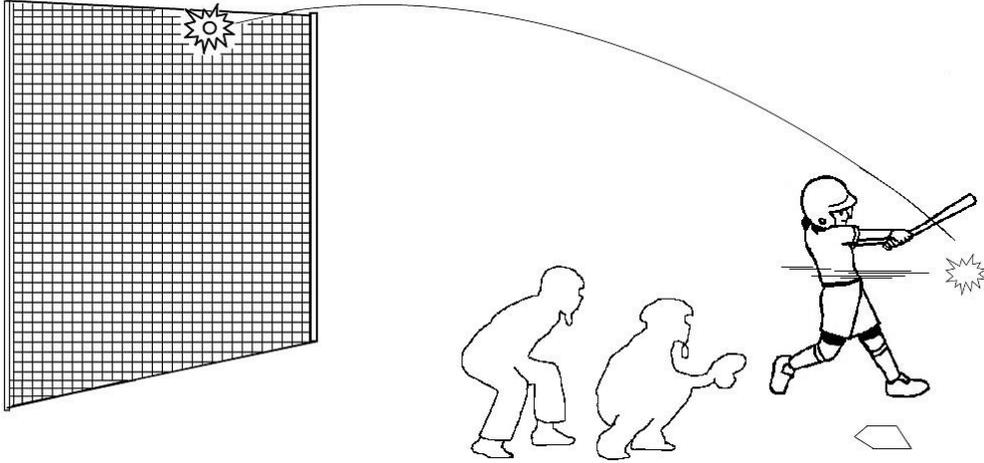




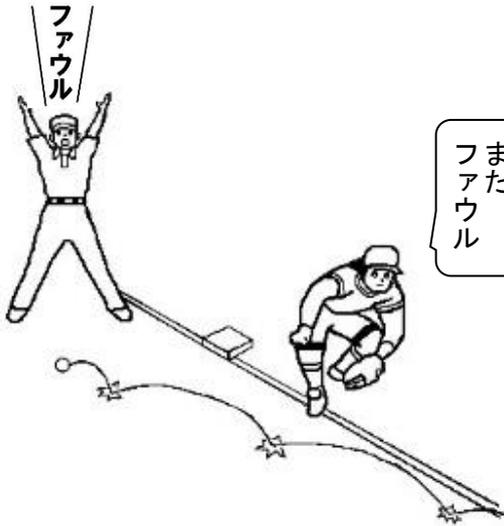
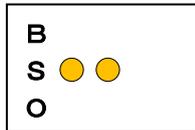




さんかいめ  
三回目や  
ツーストライク  
からのファウル



ツーストライク  
のまま



また  
ファウル

ツーストライク  
からは何回  
打ってもいいんだ



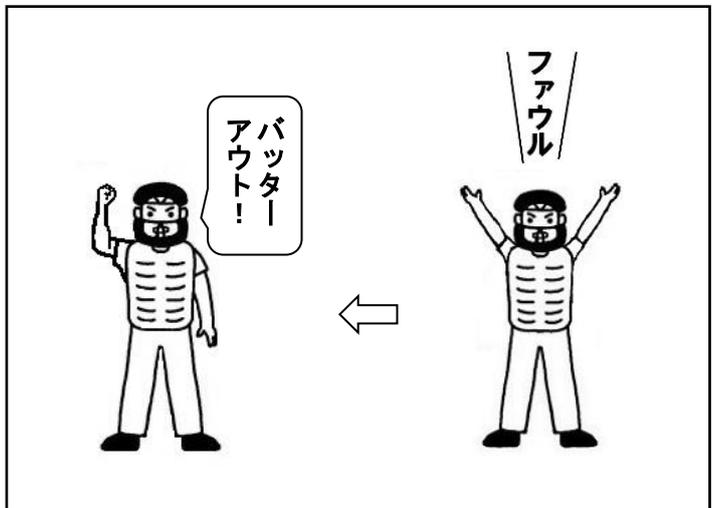
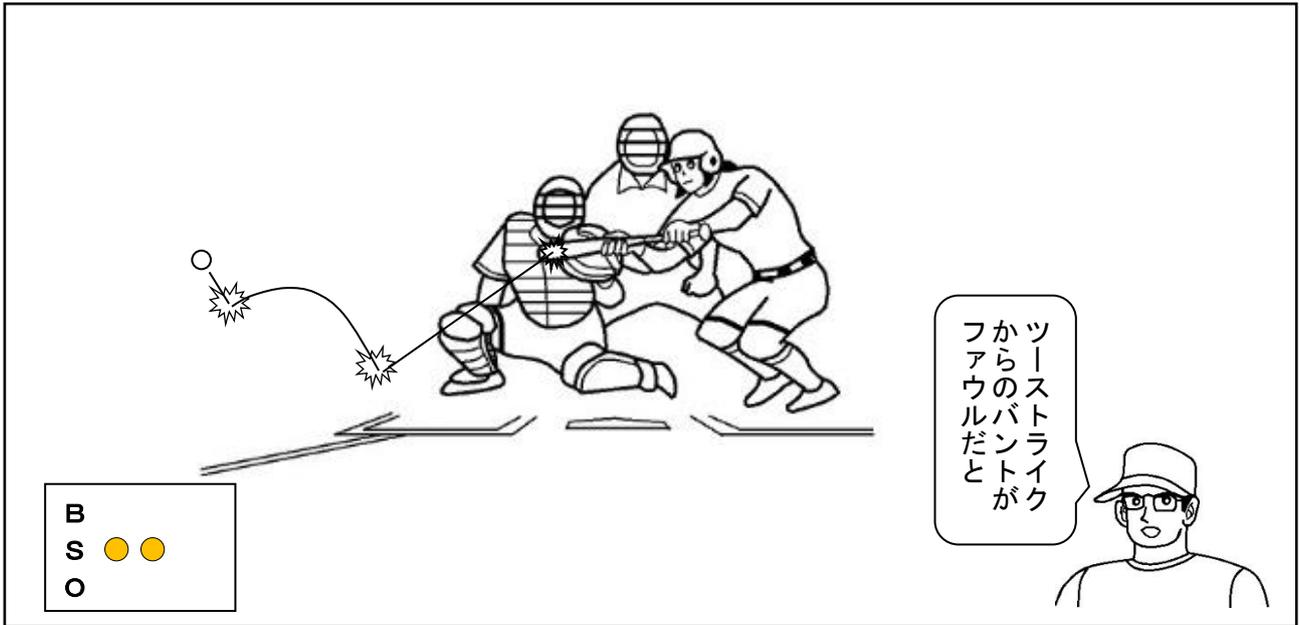
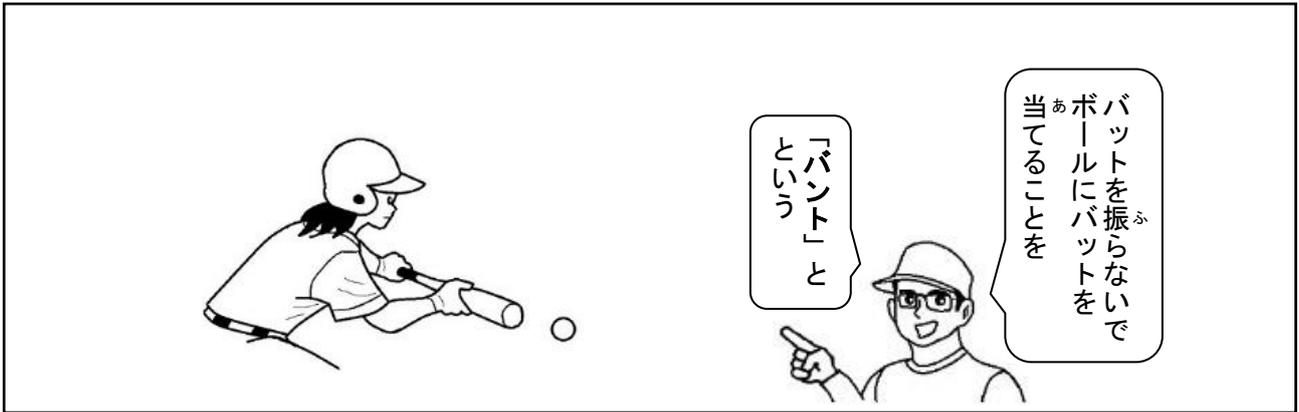
そこからは  
ピッチャーの  
がんばりだね

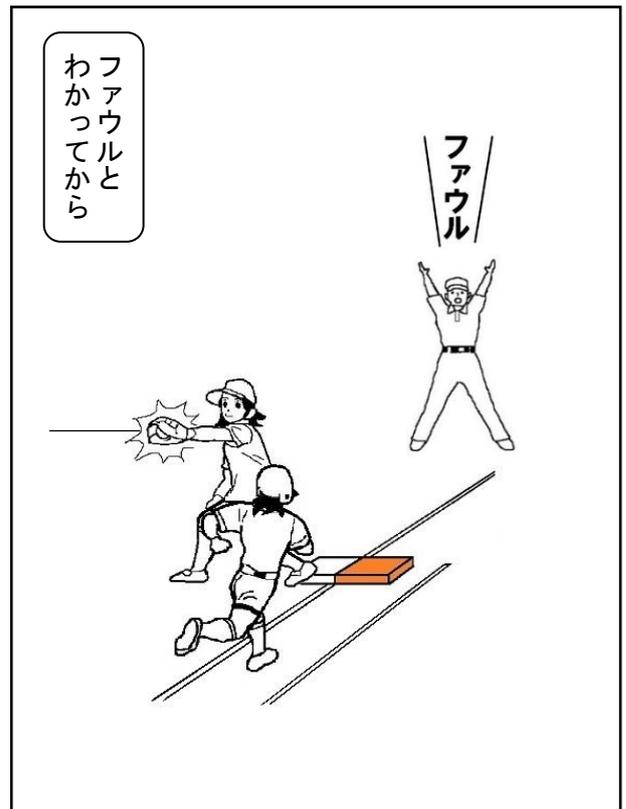
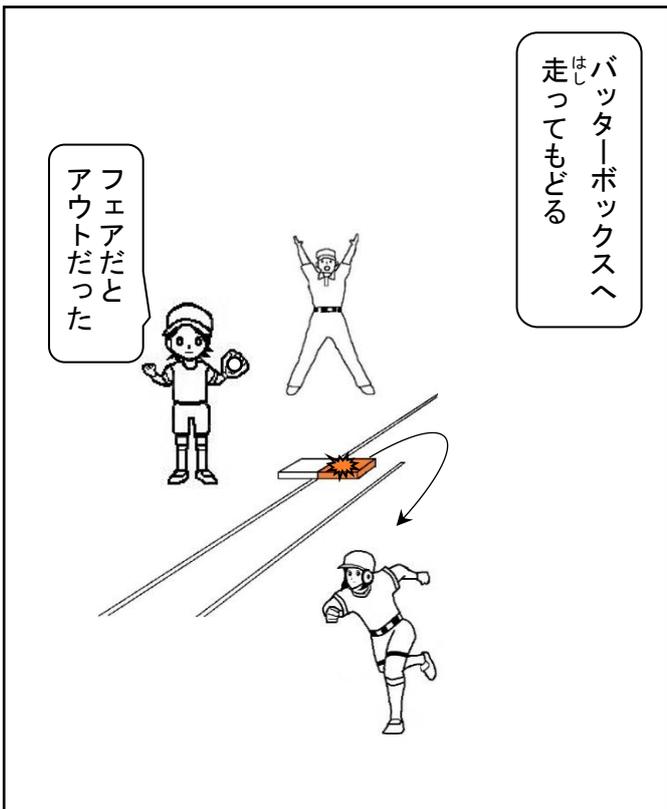
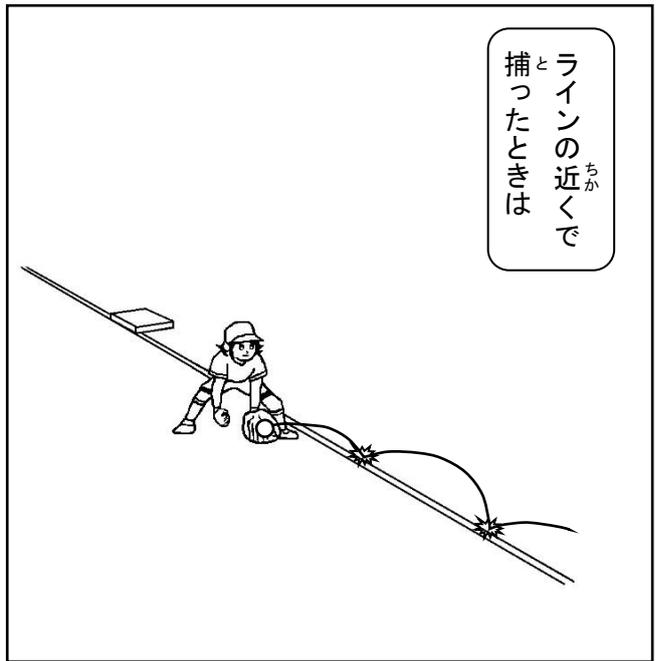
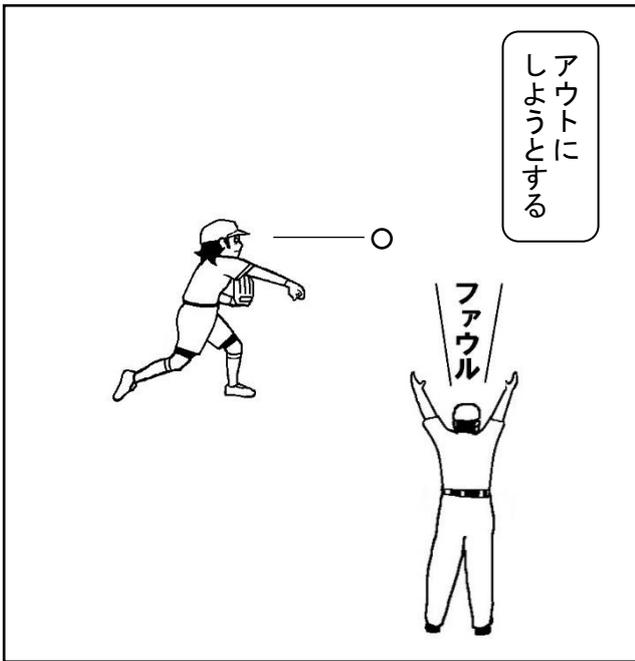
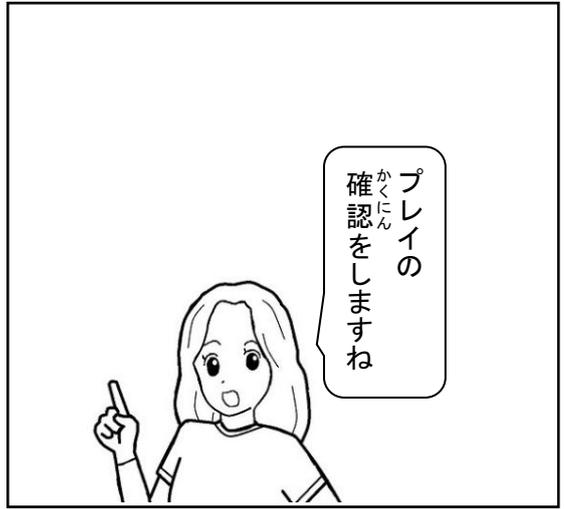
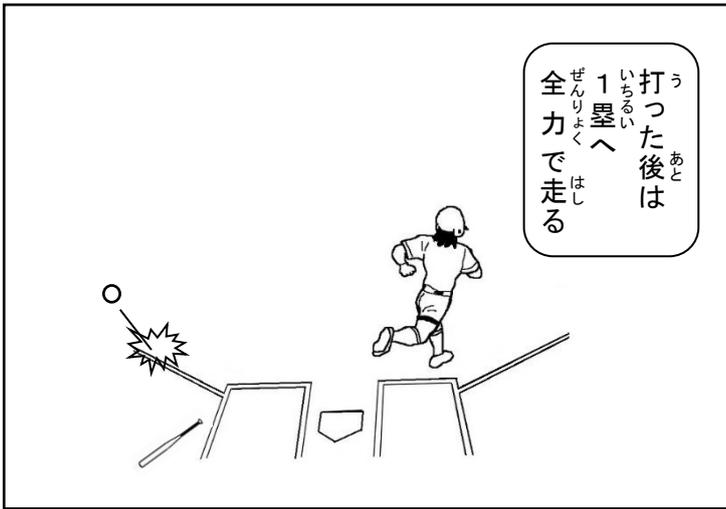
ツーストライク  
だから  
がんばろう



でも一つだけ  
つぎのルールが  
あります

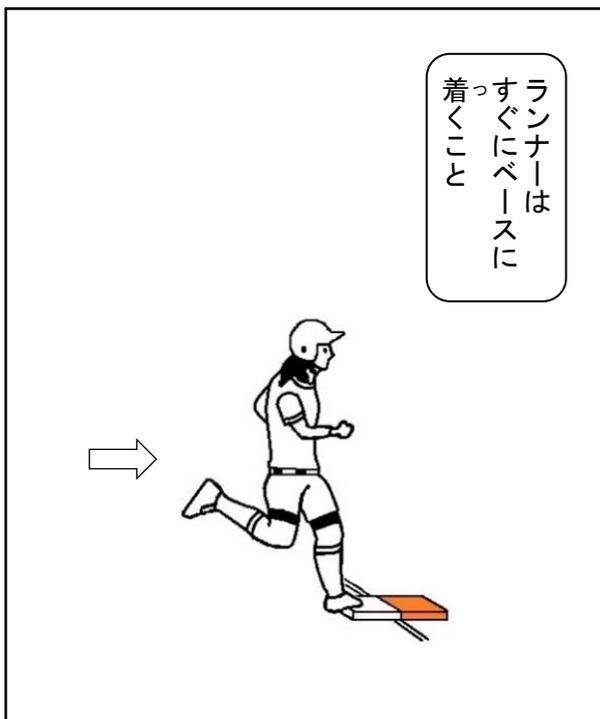


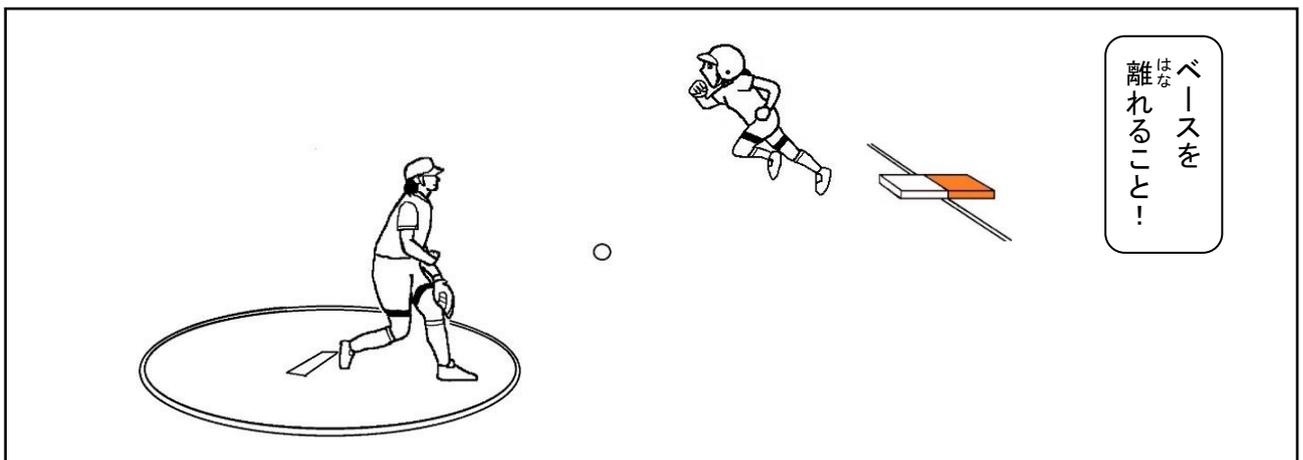
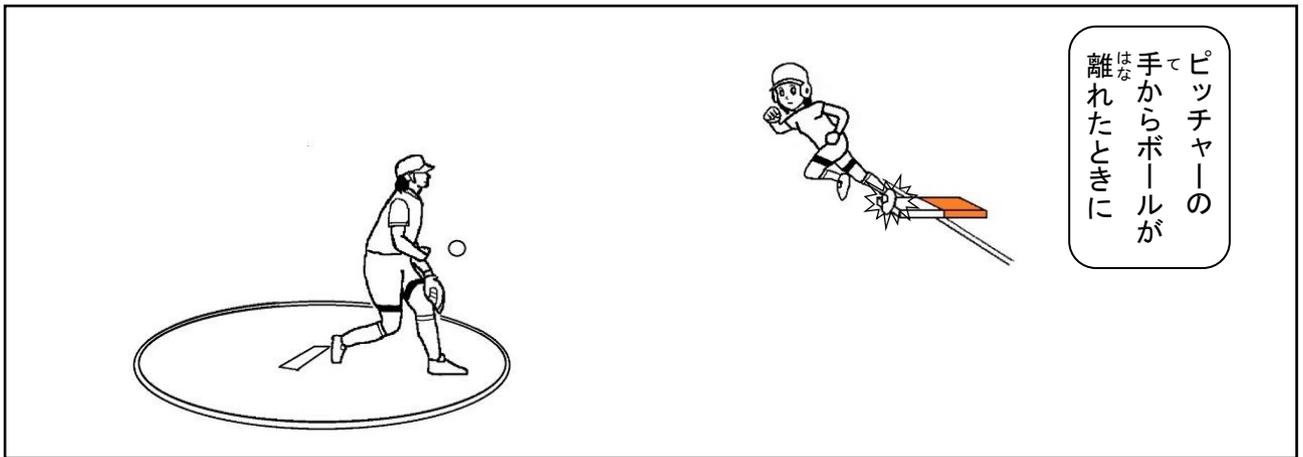
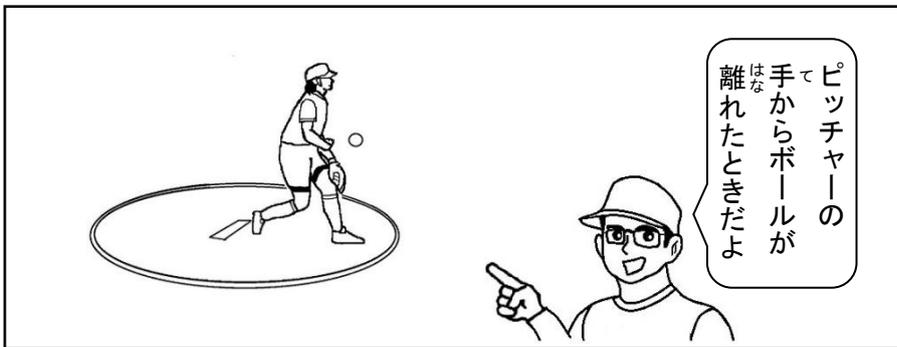
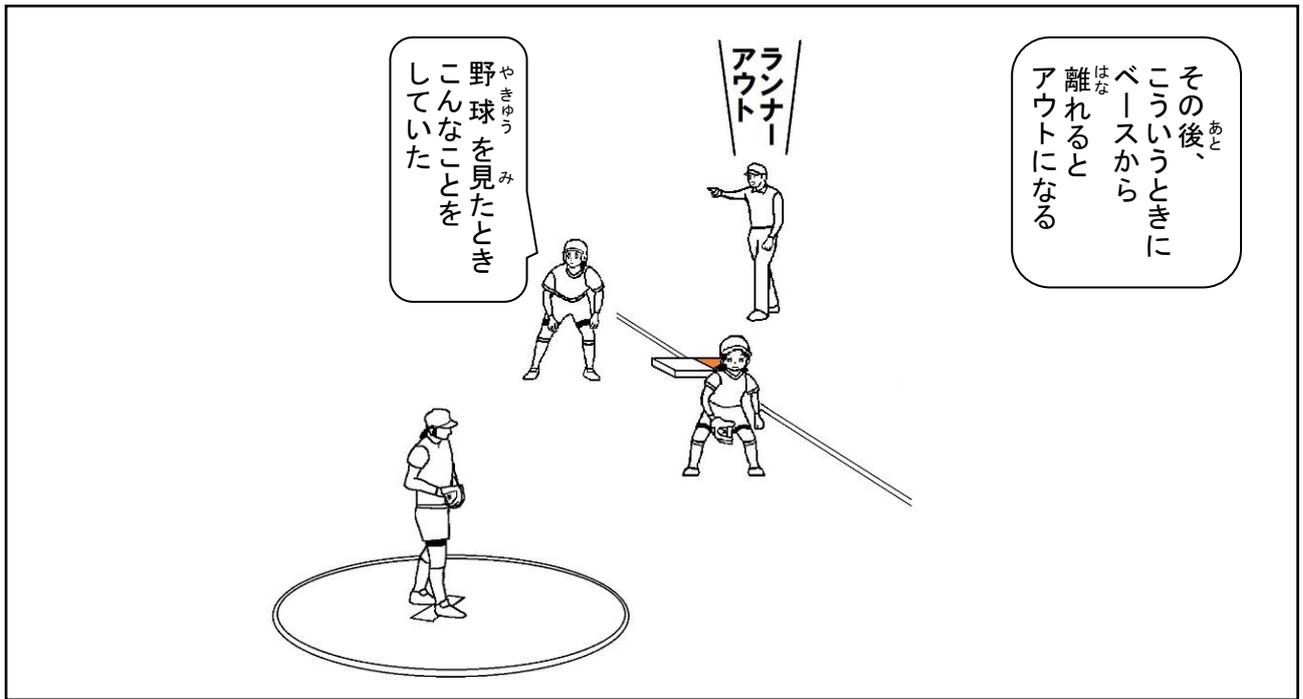


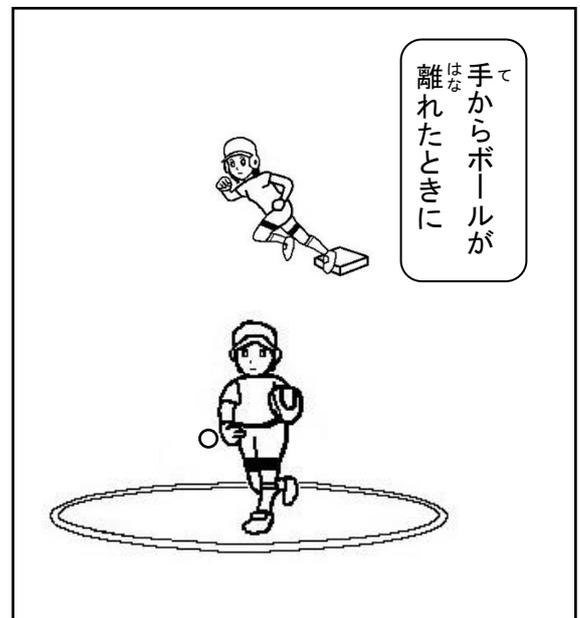
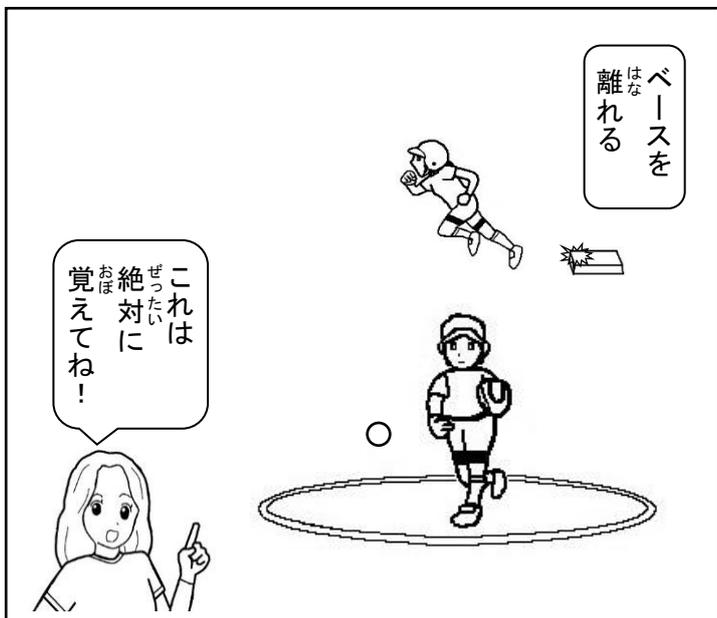
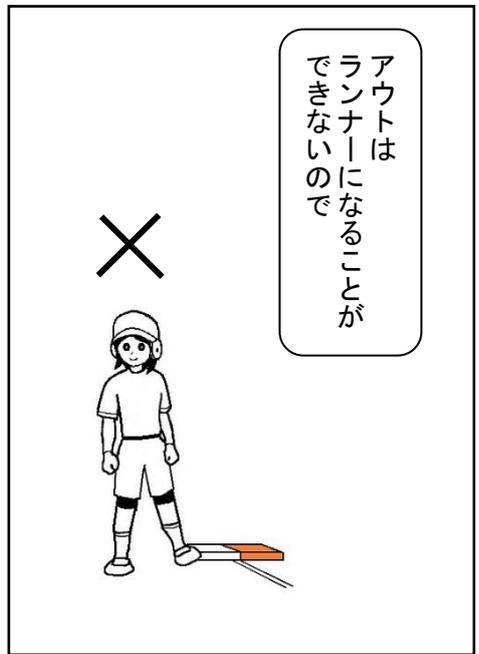
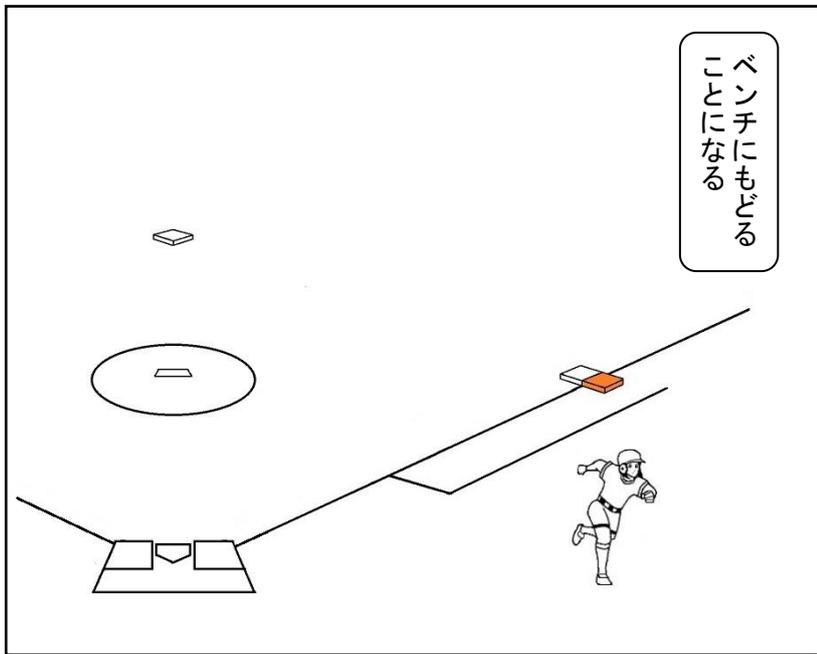
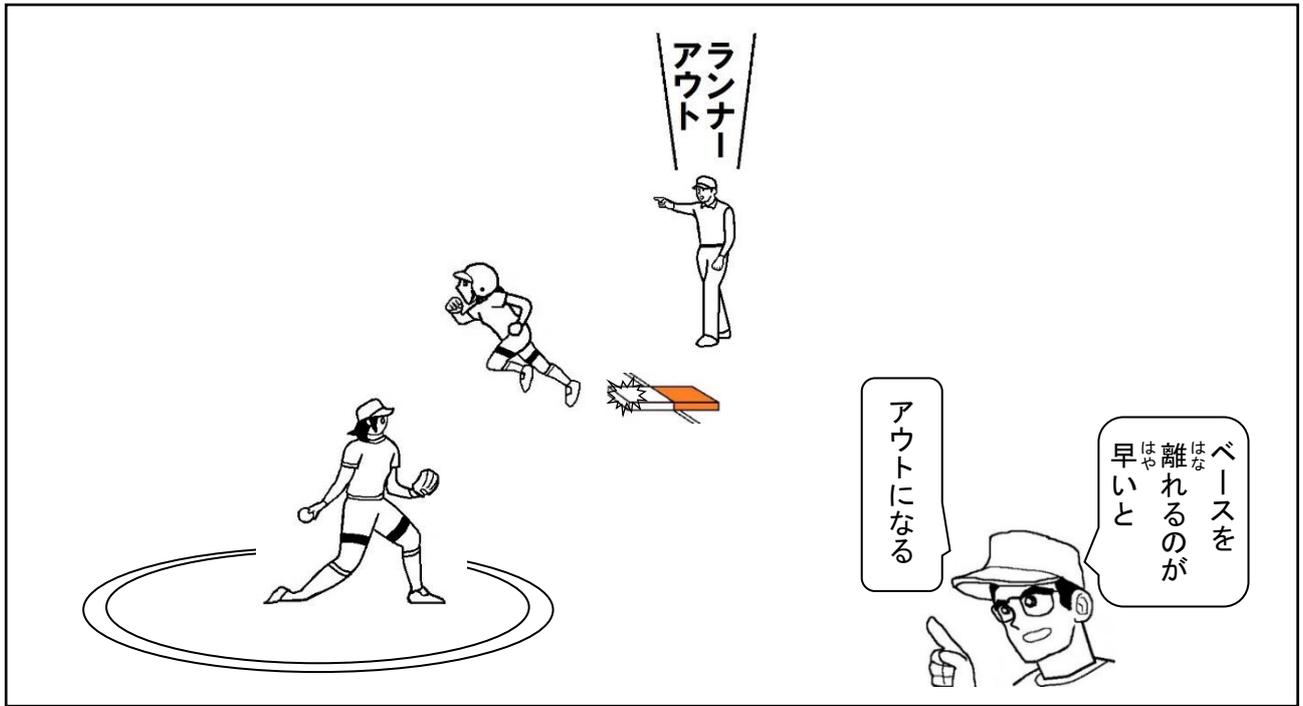


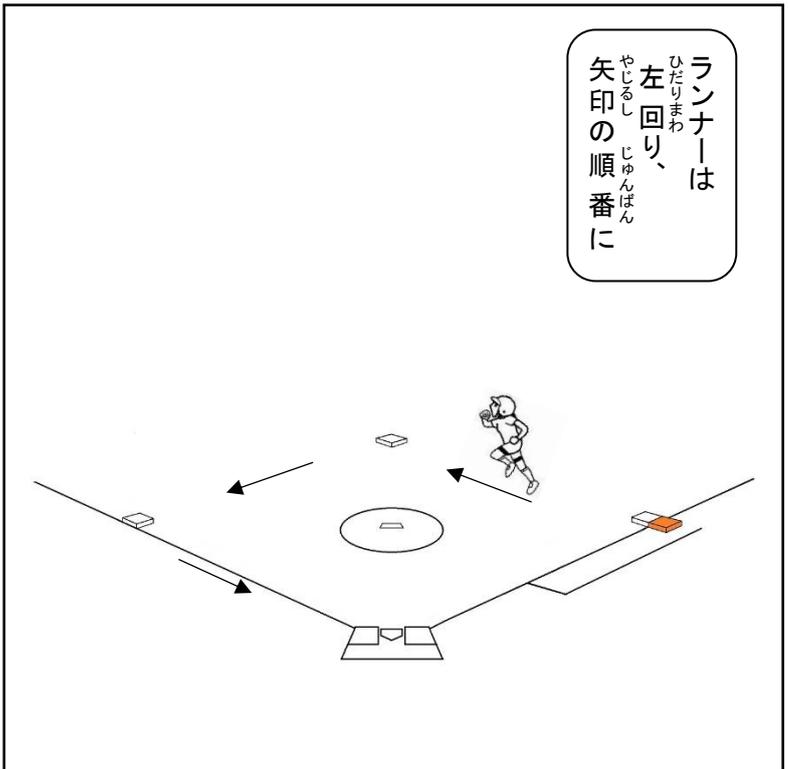
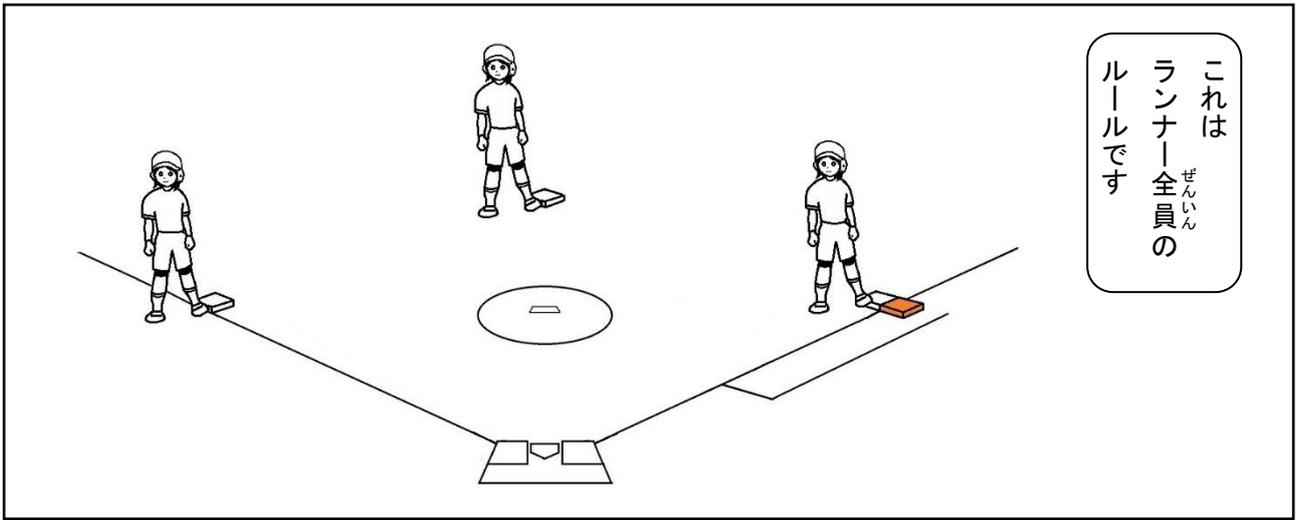


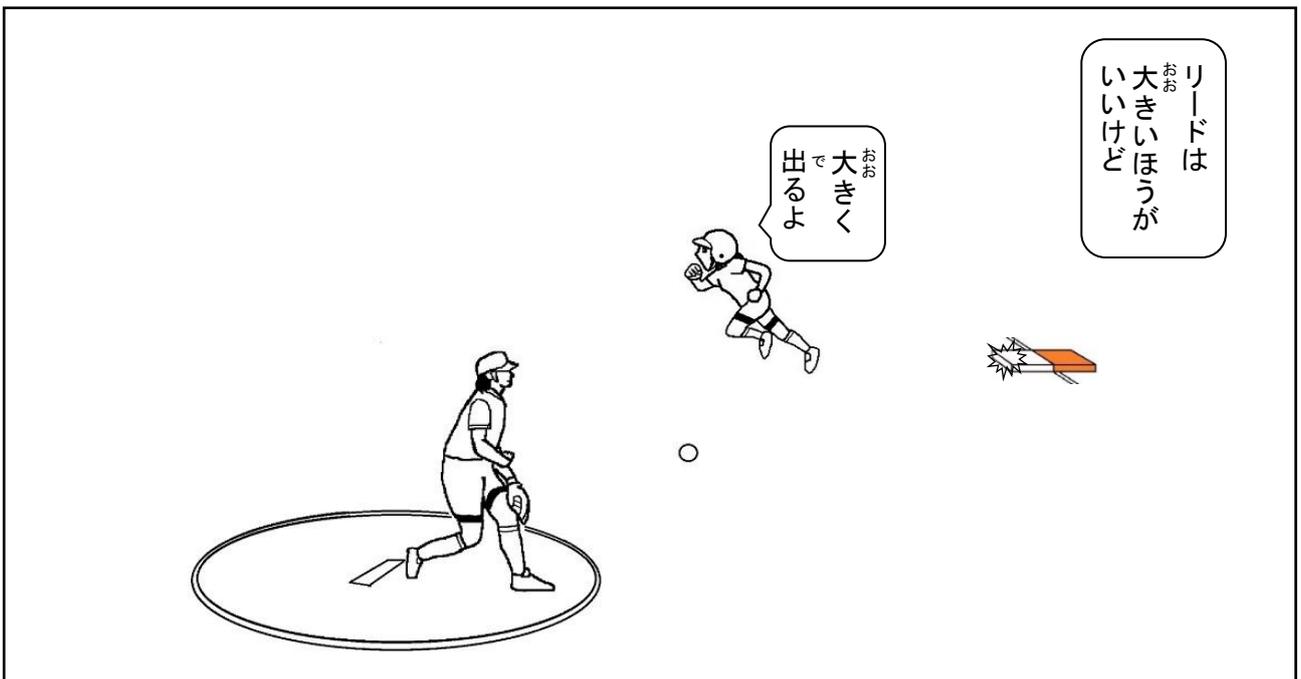
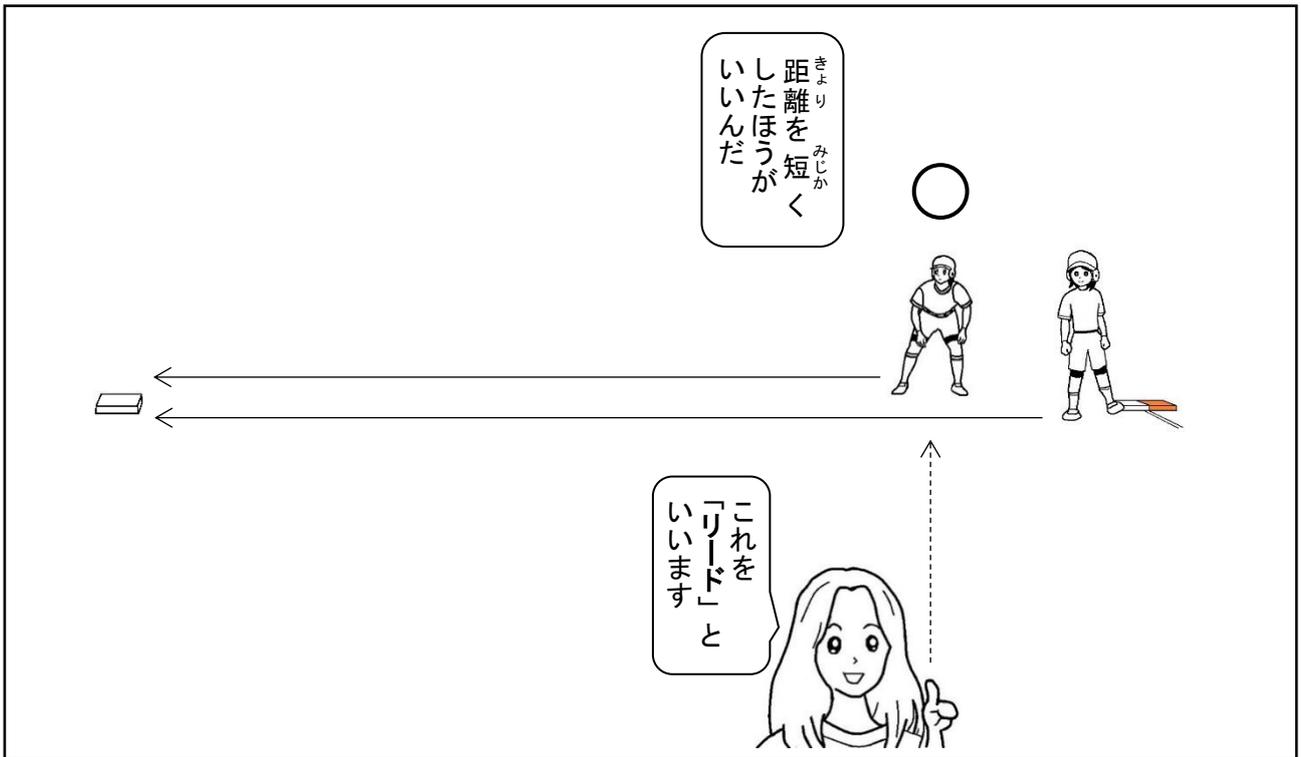
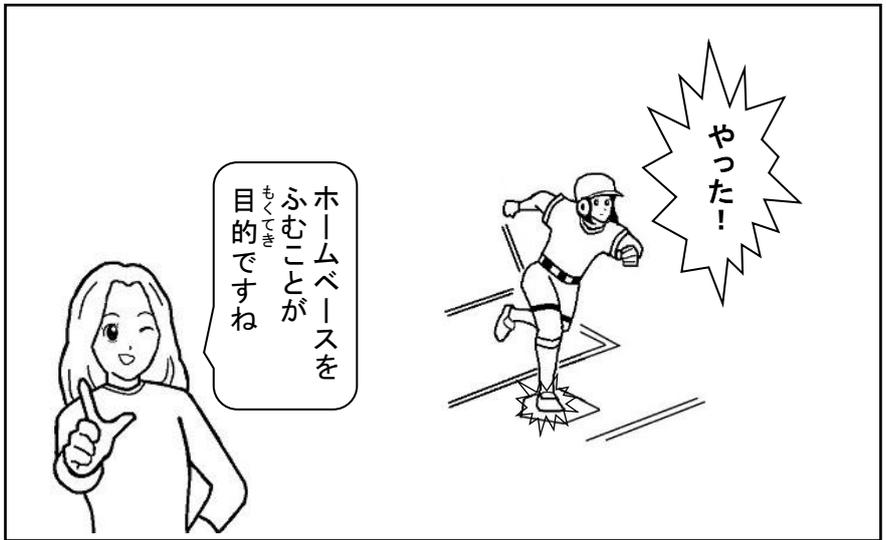
## 8. 「ランナー」になったとき

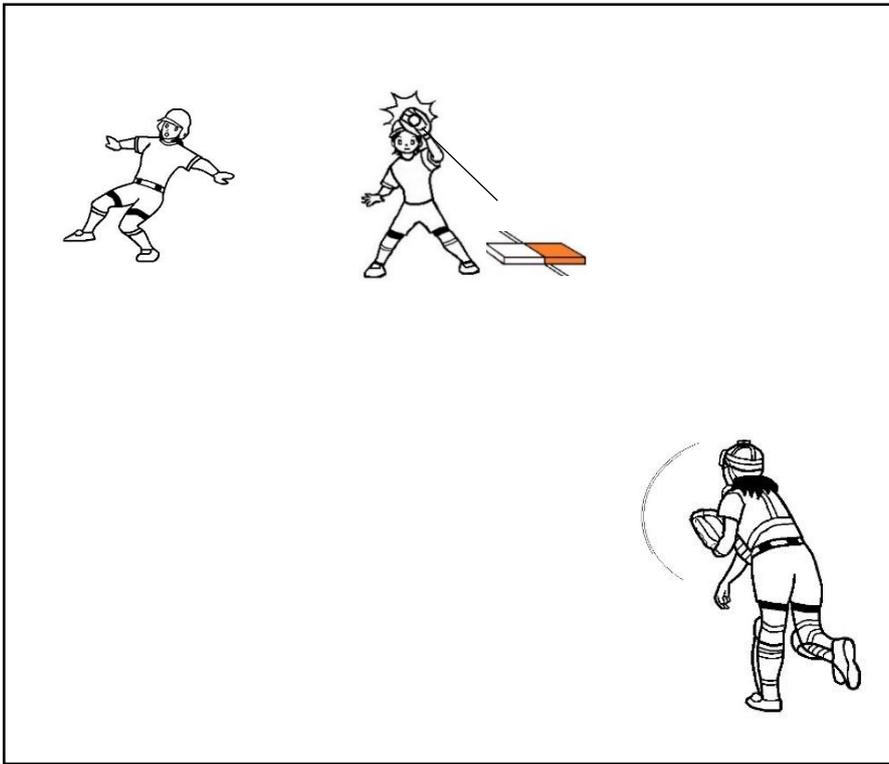




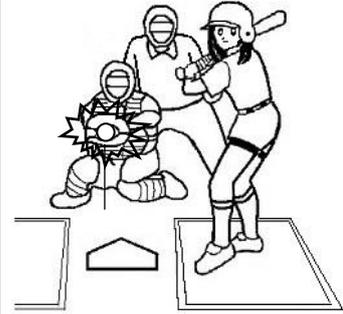




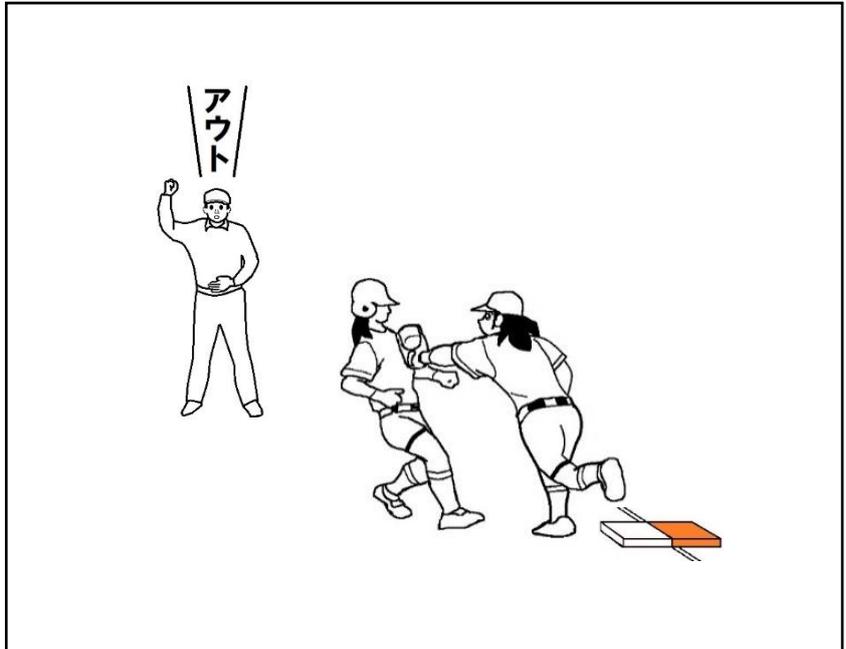




う  
打たなかった  
ときに



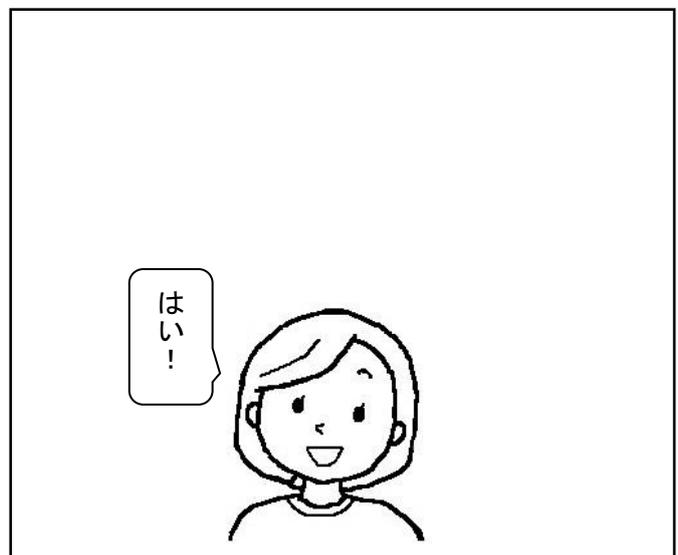
こうなっては  
ダメです



アウト



見み続つ  
見ていーう  
続きを



はい...

ベースには  
ひとり  
一人と  
きま  
ま  
つ  
て  
い  
る

次<sup>つぎ</sup>のこ  
とを  
あ  
た  
ま  
に  
頭  
に  
い  
れ  
て  
お  
こ  
う

ノ  
ー  
ア  
ウ  
ト  
か  
ワ  
ン  
ア  
ウ  
ト  
と  
ツ  
ー  
ア  
ウ  
ト

B  
S  
O

B  
S  
O

そ  
の  
と  
き  
の  
ア  
ウ  
ト  
カ  
ウ  
ン  
ト  
だ

さん  
る  
い  
3  
塁  
ラン  
ナー

に  
る  
い  
2  
塁  
ラン  
ナー

い  
ち  
る  
い  
1  
塁  
ラン  
ナー

そ  
れ  
と  
ラン  
ナー  
は  
ホ  
ー  
ム  
ベ  
ー  
ス  
を  
ふ  
み  
た  
い  
の  
で

た  
い  
せ  
つ  
大  
切  
な  
順  
番  
は  
じ  
ゆ  
ん  
ば  
ん  
次  
の  
よ  
う  
に  
な  
り  
ま  
す

ふた  
ちが  
二つの違いを  
しっかりと  
おぼ  
覚えましょう

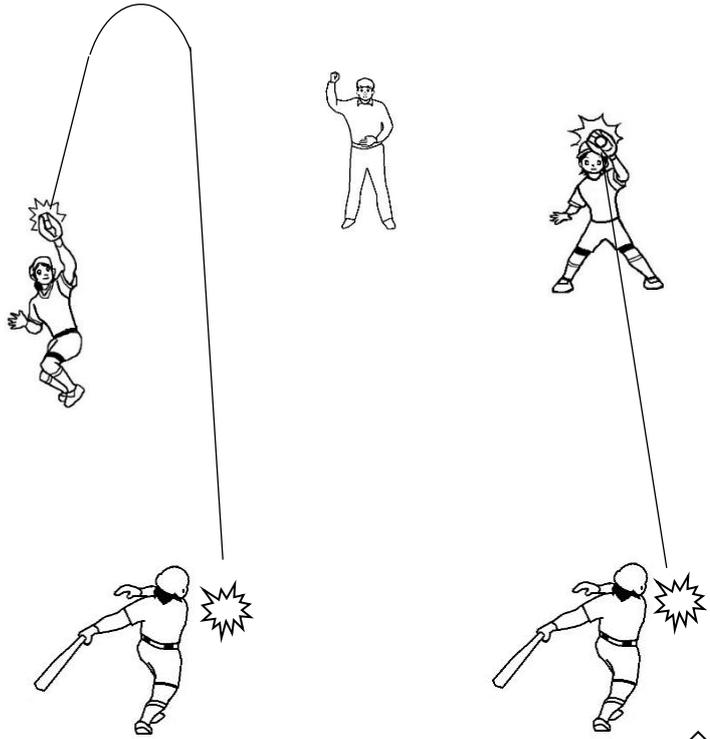


バッターの  
ときより  
たいせつ  
大切なので

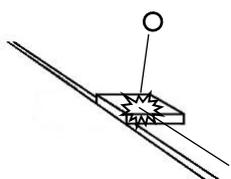
そして  
打球で  
走塁が  
ちが  
違う



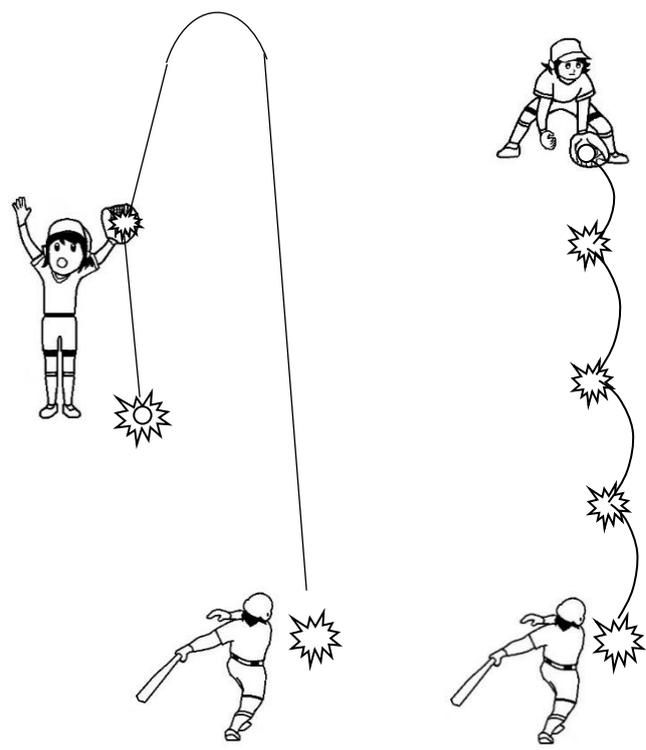
打球を地面に  
着くまえ  
まへ  
と  
捕ったとき



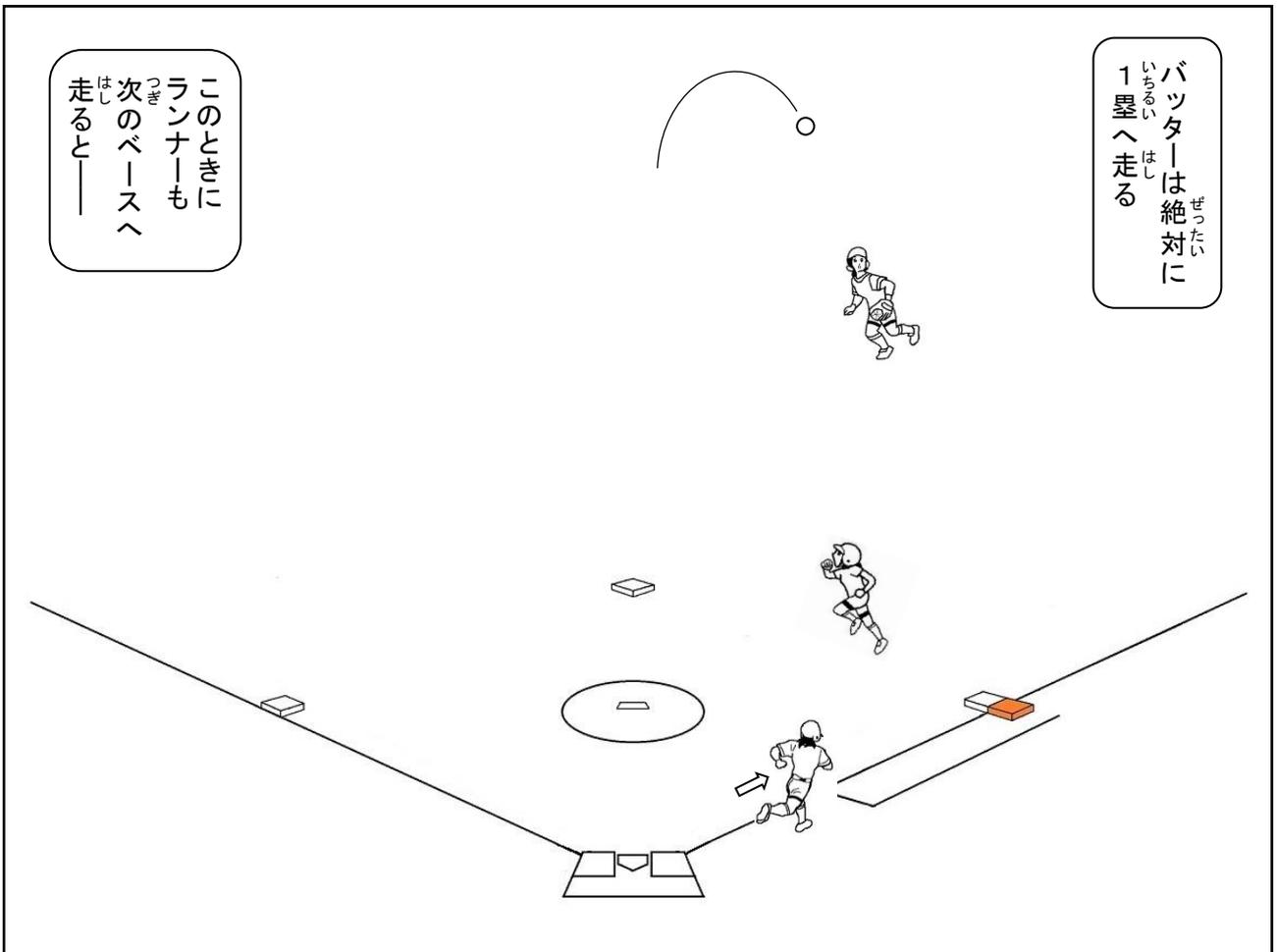
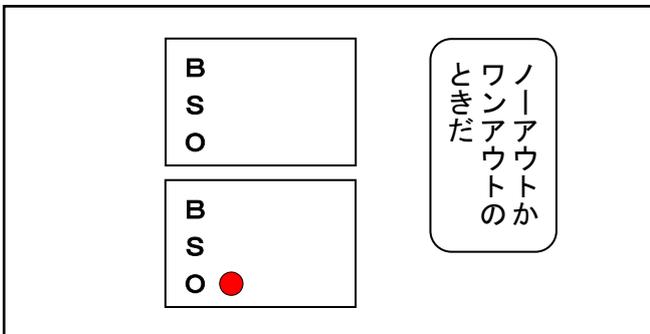
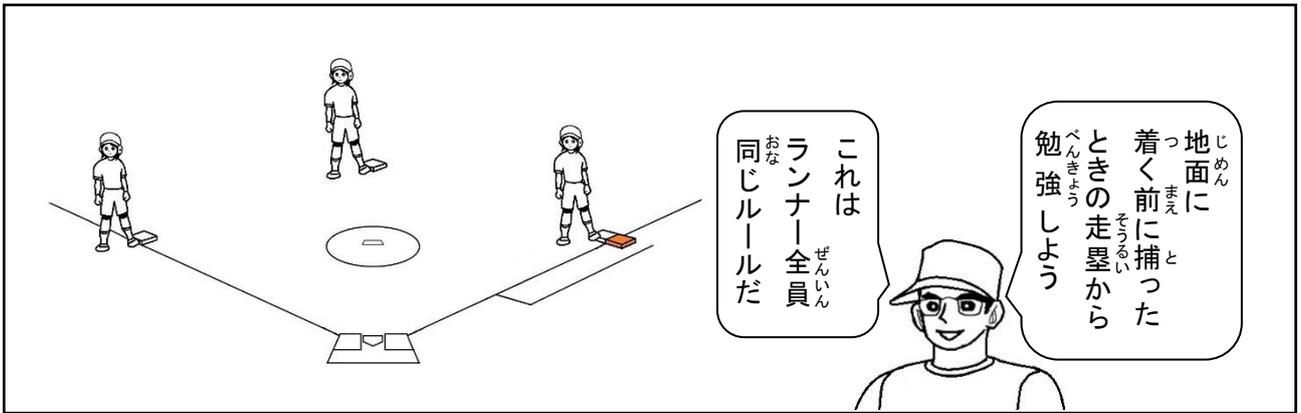
フェアグラウンドの  
ものに当たったときは  
地面に着いたこと  
になる

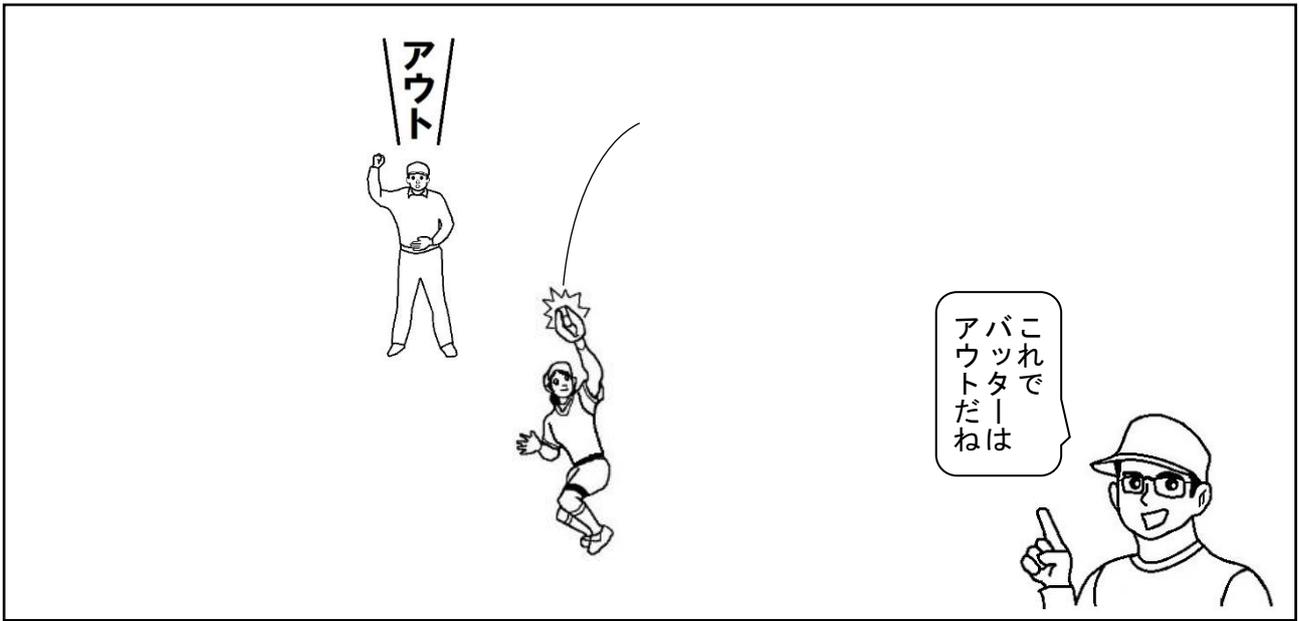


地面に着いたときで  
走塁が  
ちが  
違う

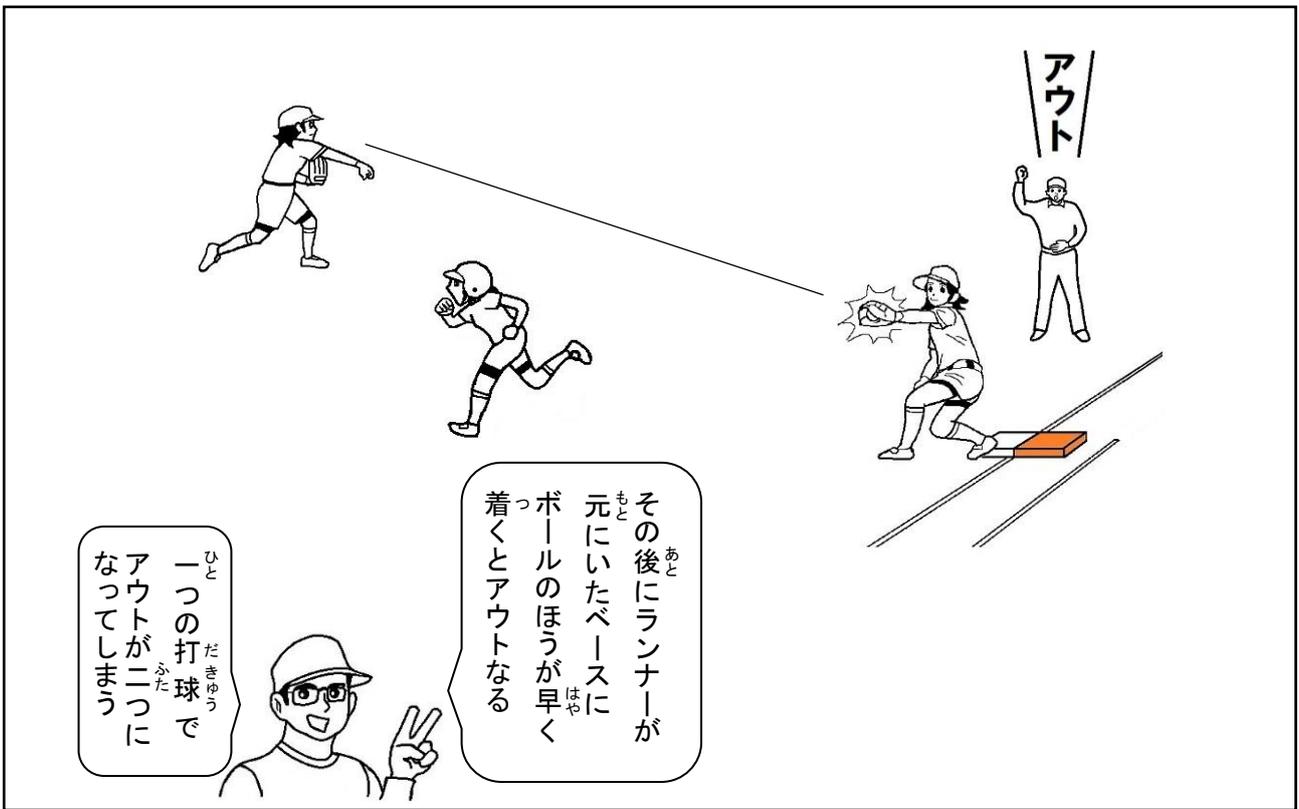


だきゅう　じめん　つ　まえ　と　　そうるい  
 打球を地面に着く前に捕ったときの走塁





これで  
アウトだね



ひとつの打球で  
アウトが二つに  
なってしまう



その後ランナーが  
元いたベースに  
ボールのほうに早く  
着くとアウトなる

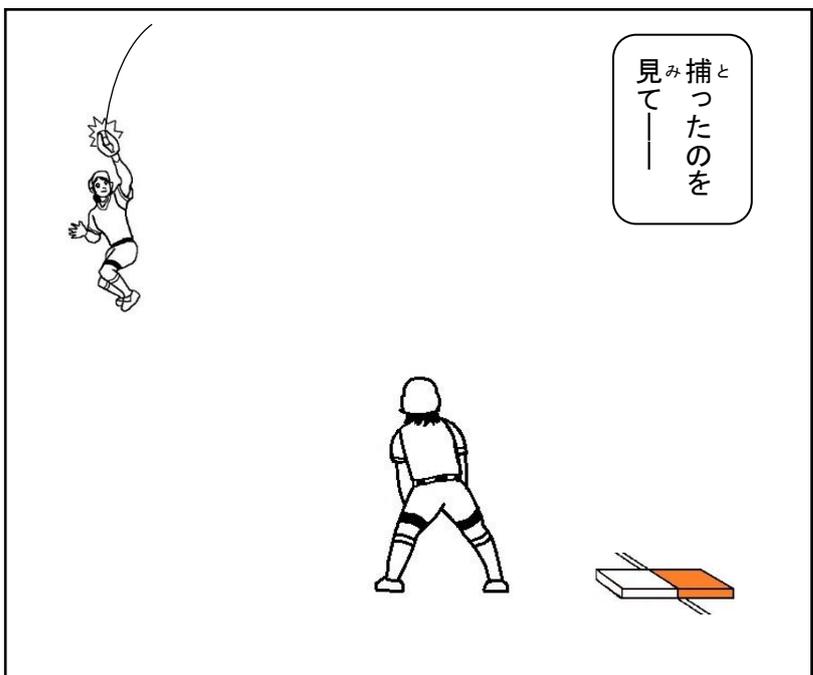
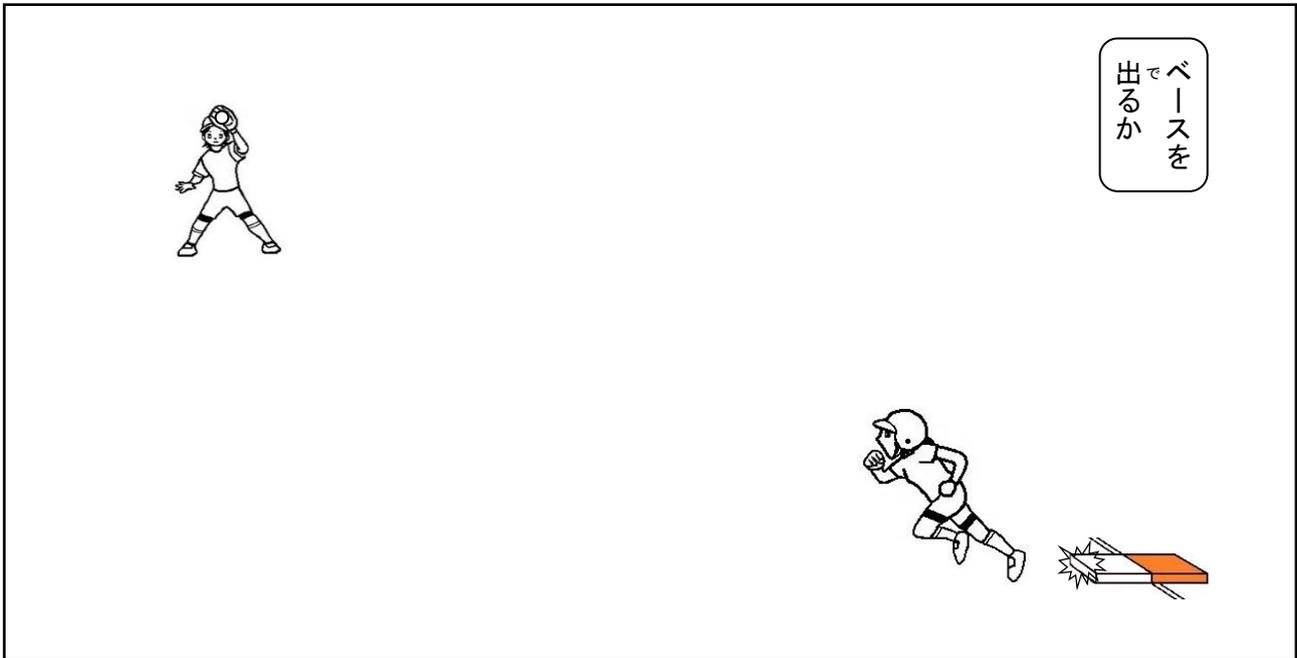
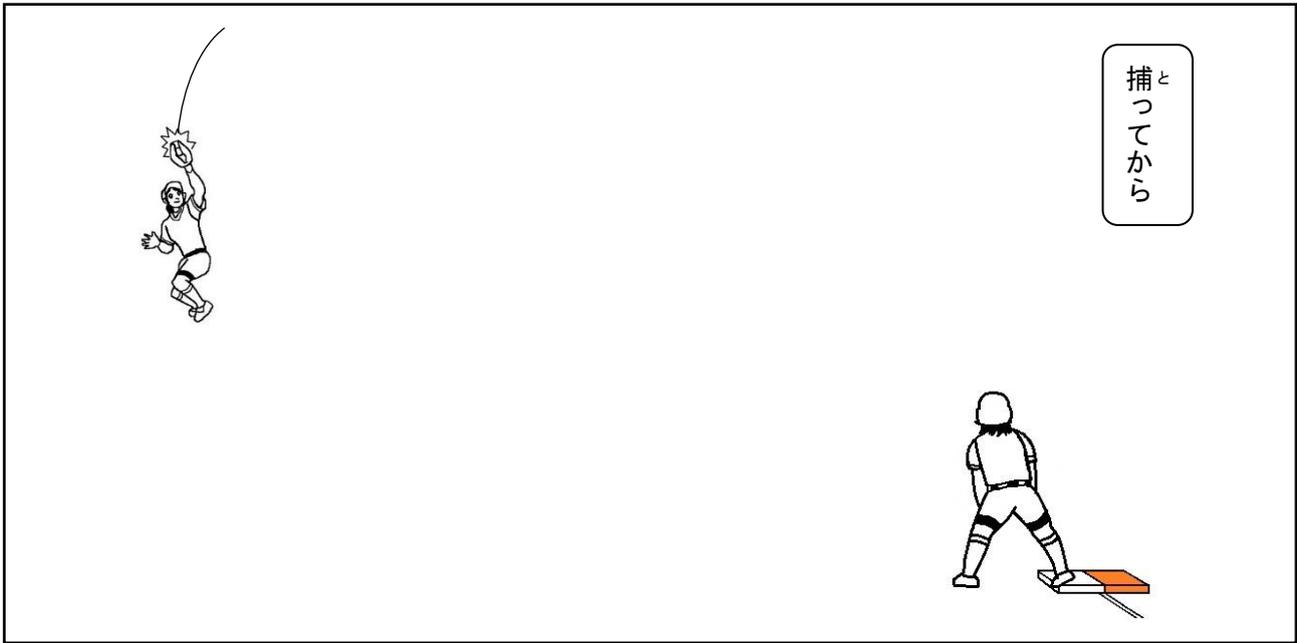
それじゃ  
ランナーは  
走れないの



ランナーは  
元いたベースに  
ボールより早く  
もどること

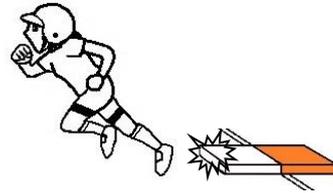


地面に着く  
前に捕った  
ときは





ベースを  
でるの  
は  
いん  
だ



ランナーは  
ぜったい  
絶対に元  
にいた  
ベースに  
着く  
こと！

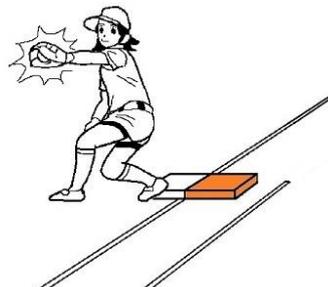
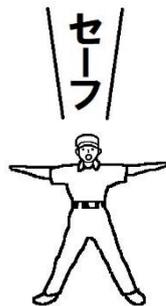


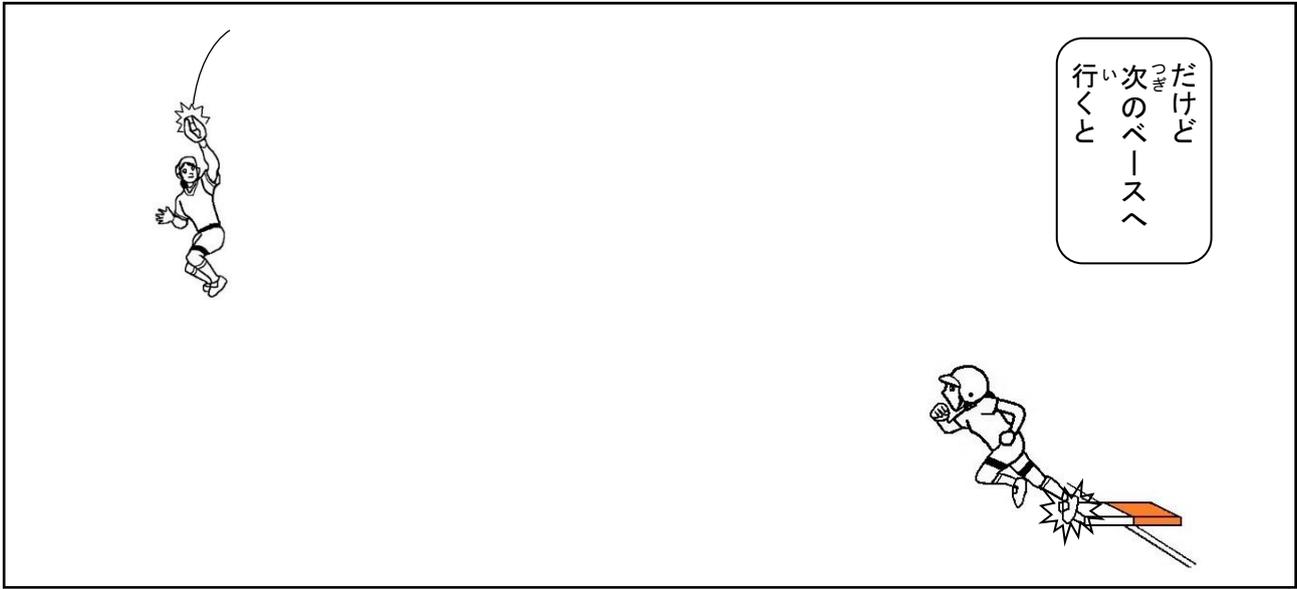
野手が地面に  
着く前にボールを  
捕ったときは

これらを  
「タッチアップ」  
といいます

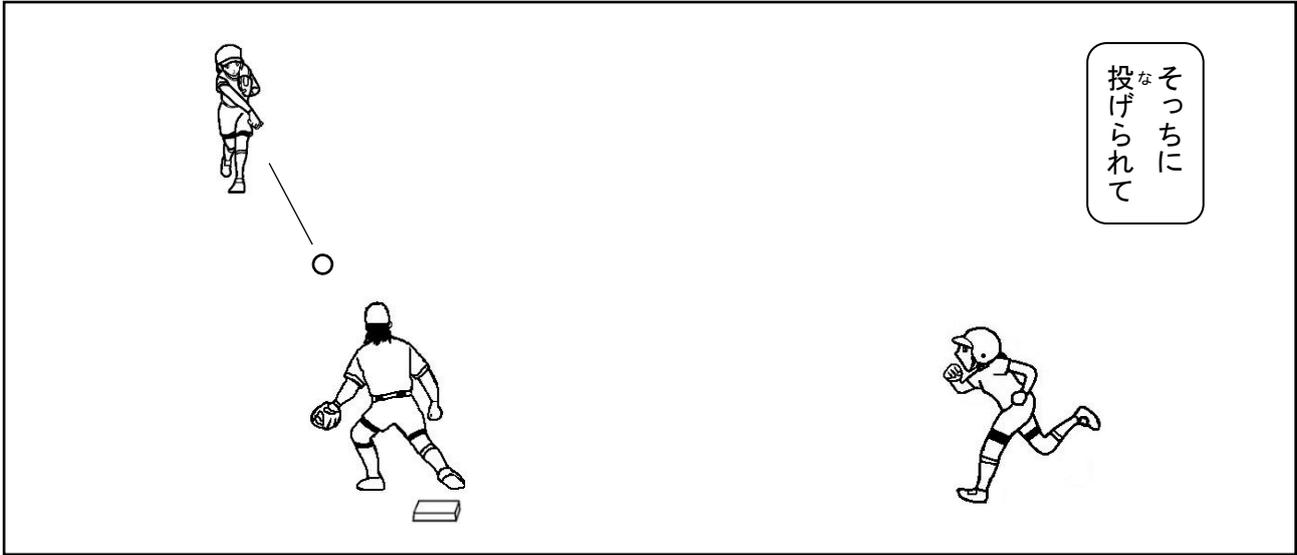


捕った後から  
出たときは  
元いたベースは  
アウトにならない

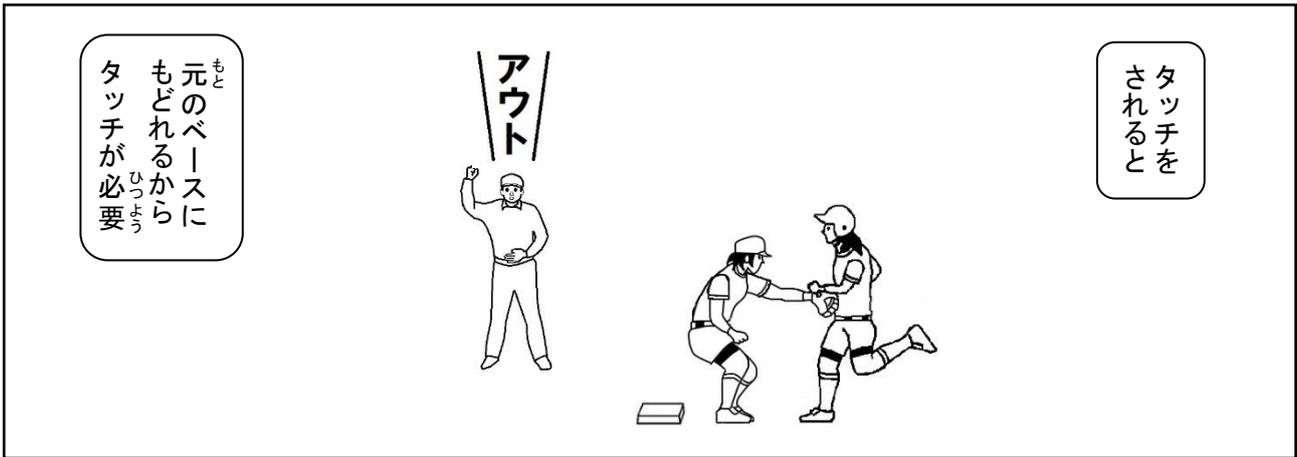




だけど  
次のベースへ  
い行く  
と



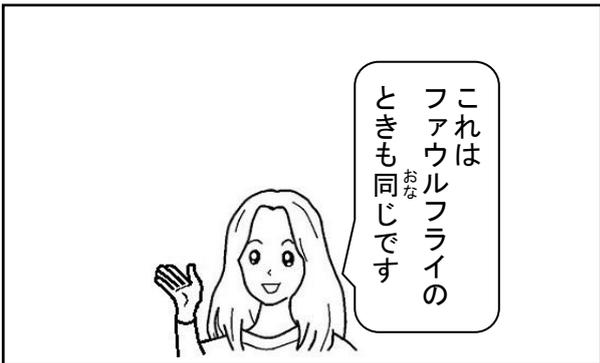
そつちに  
投げられて



もと  
元のベースに  
もどれるから  
タッチが必要  
ひつよう

アウト

タッチを  
されると



これは  
ファウルフライの  
ときも同じです  
おなじ

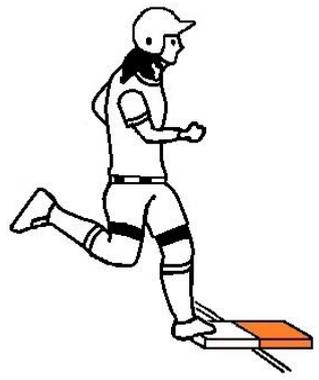


タッチのほうが  
はや  
早そうなときは  
い行かなくていい

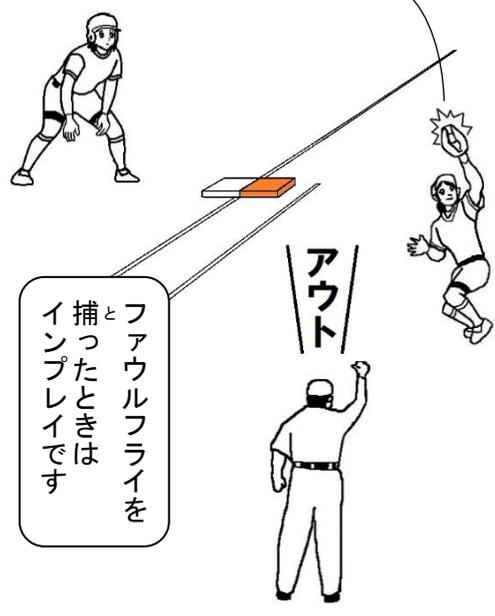
タッチアップ  
をして  
次のベースまでに  
つき

これを  
「帰塁」という

すぐに  
もとにいたベースに  
もどること！



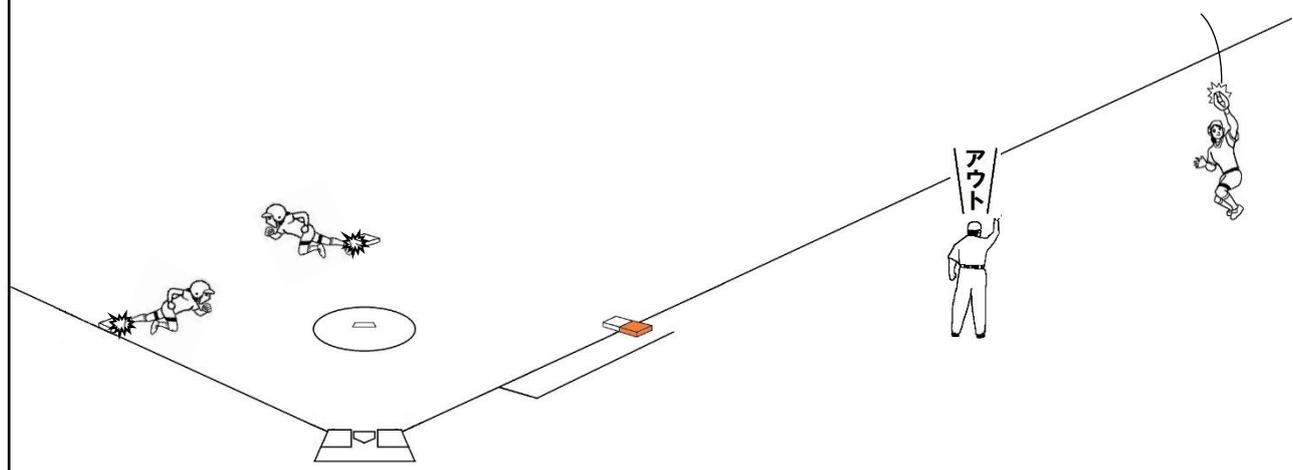
フライやライナーは  
グラウンド内の  
どこで捕っても

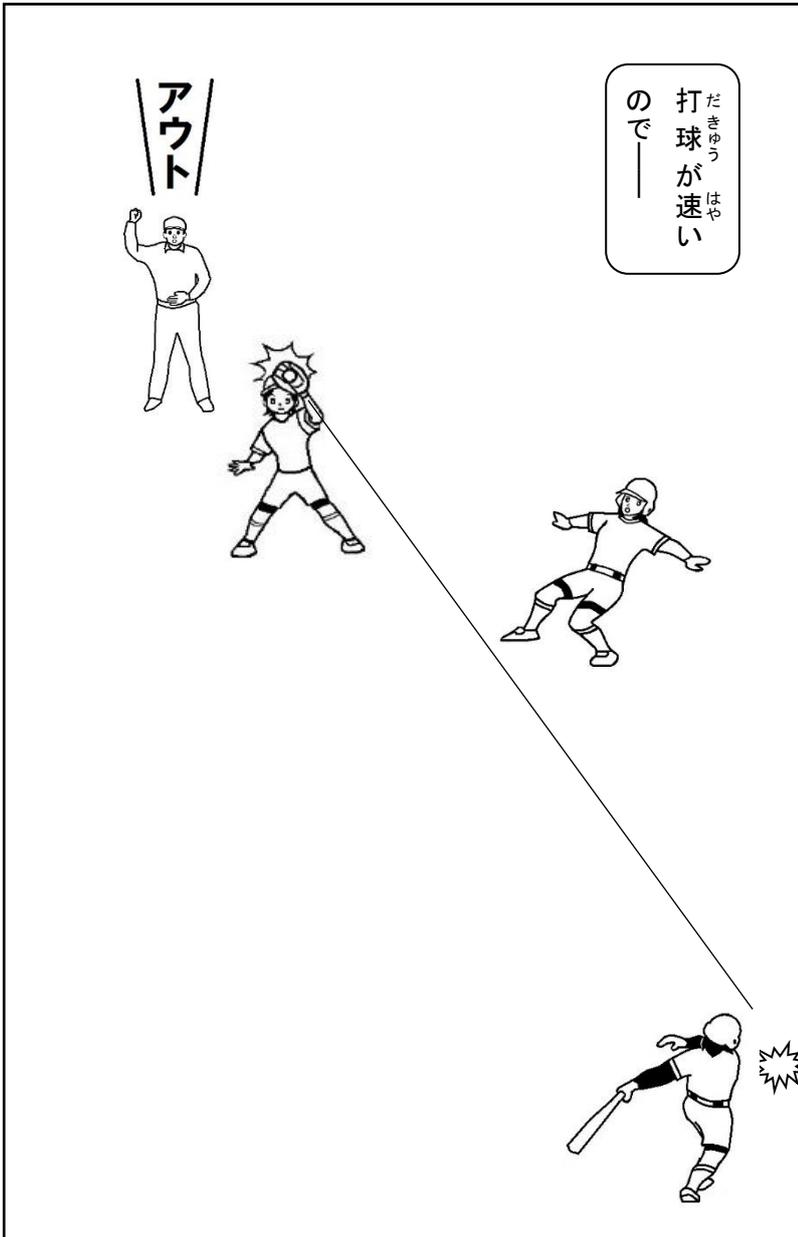


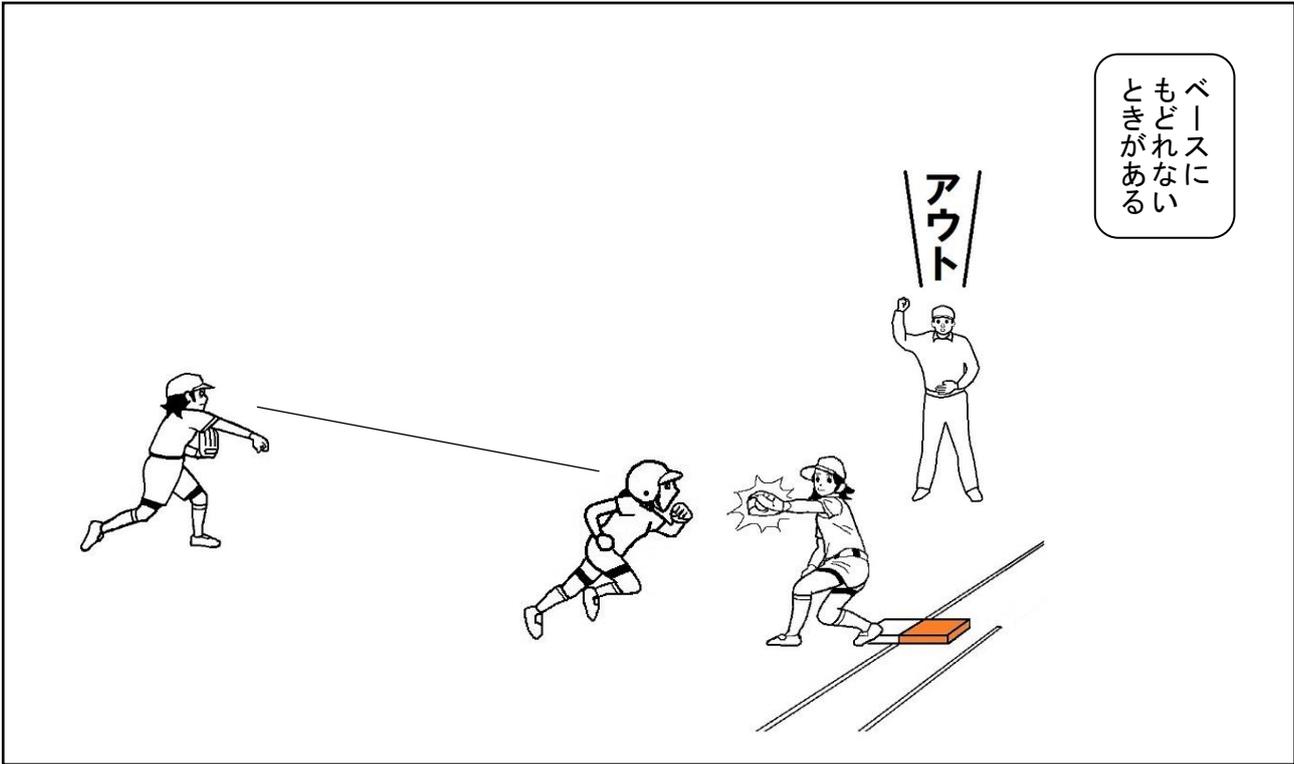
ファウルフライを  
捕ったときは  
インプレイです

フライやライナーは  
グラウンド内の  
どこで捕っても  
インプレイです

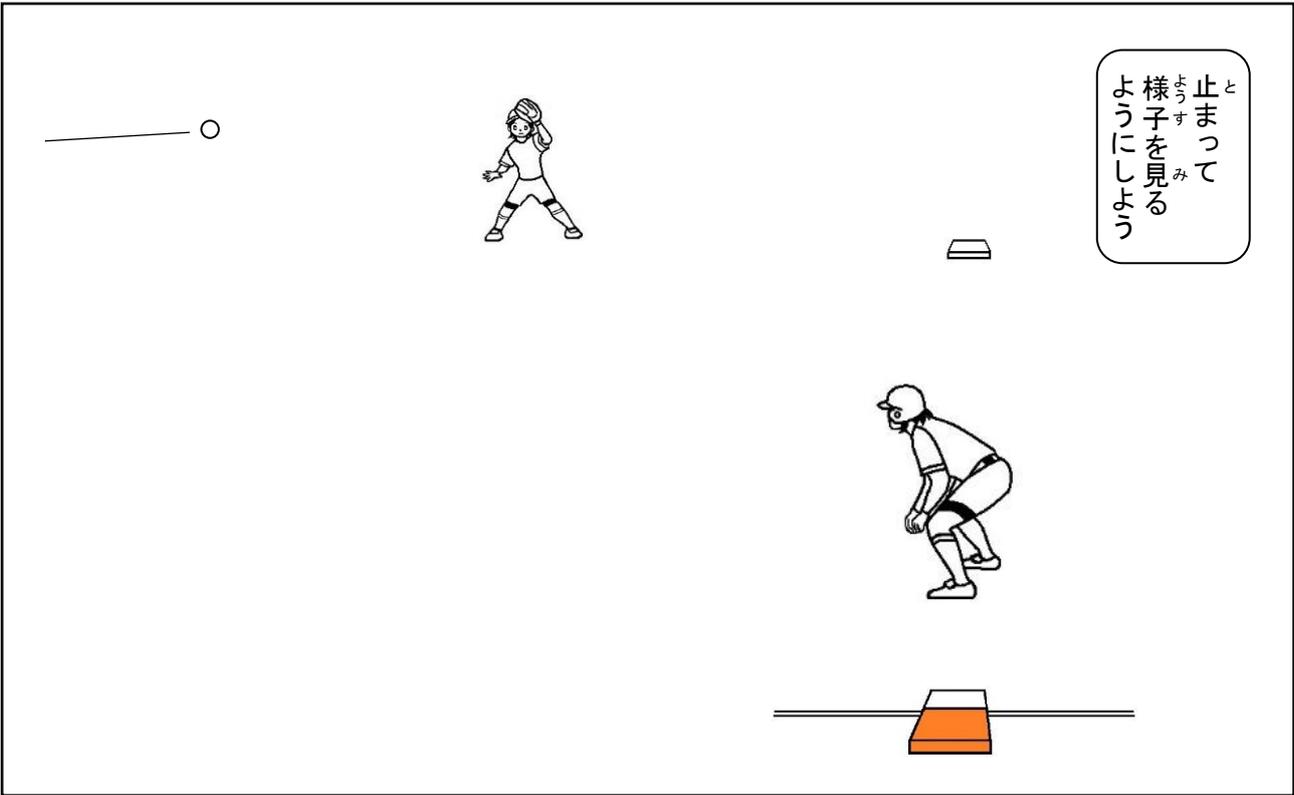
だから捕った後に  
タッチアップが  
できます  
(フェアグラウンドでは  
ボールが野手に  
ふれた後)







ベースにもどれないときがある



と止まって様子を見るようにしよう



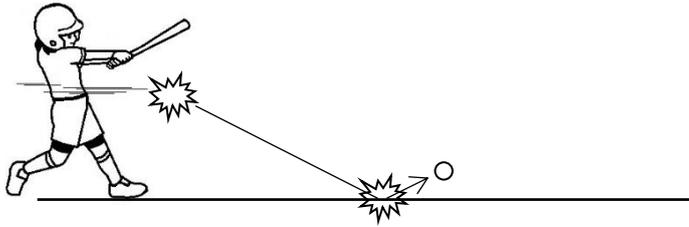
次のページに  
いこう

それが  
できてから



ここまでを  
よく読んで  
あたまに  
入れてね

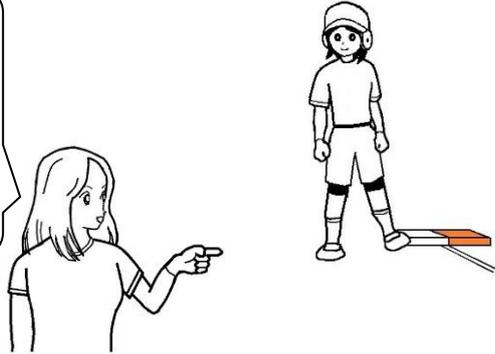
だきゅう じめん っ そうりい  
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁1



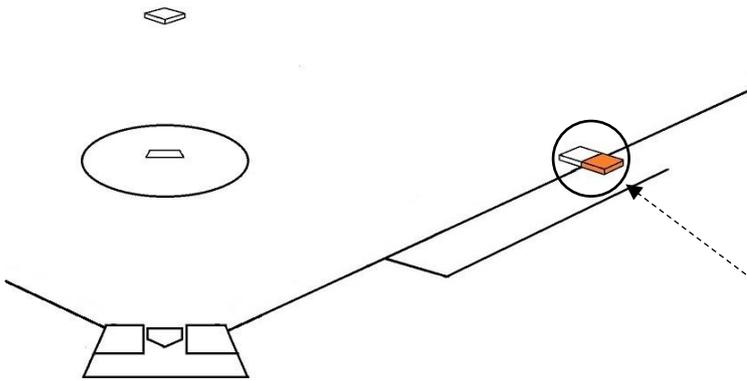
つぎ  
じめん  
は  
地面にボールが  
着いた（ゴロ）  
ときをいくよ



このときは  
しろ  
ベースに立って  
いますね



いち  
ばん  
ランナーの  
ときを  
見よう

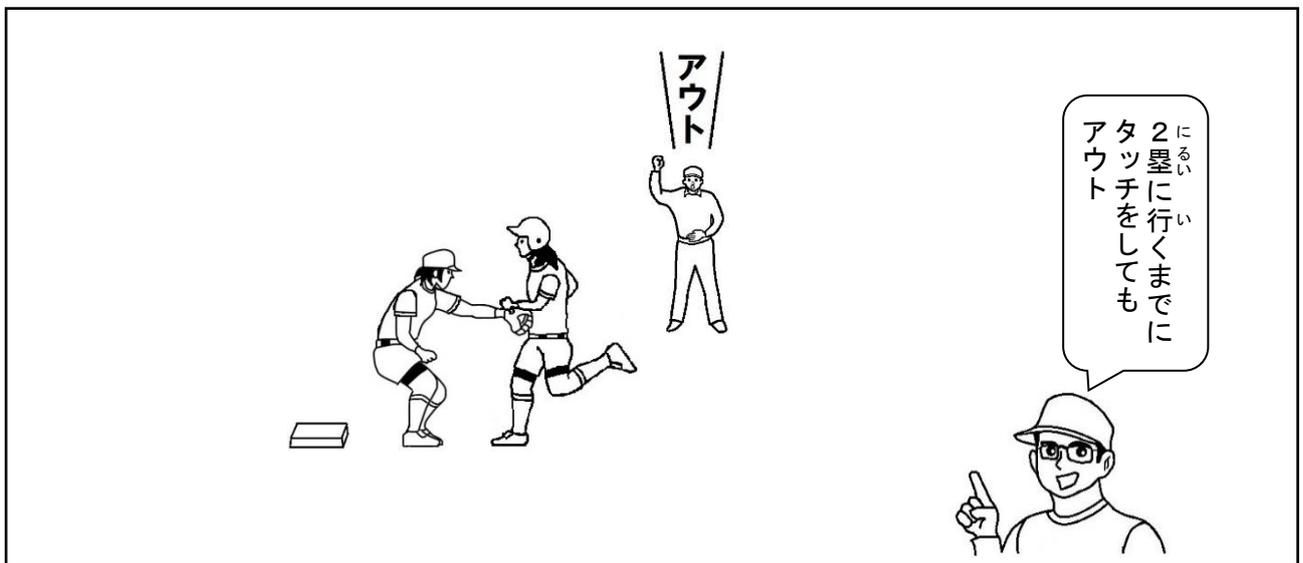
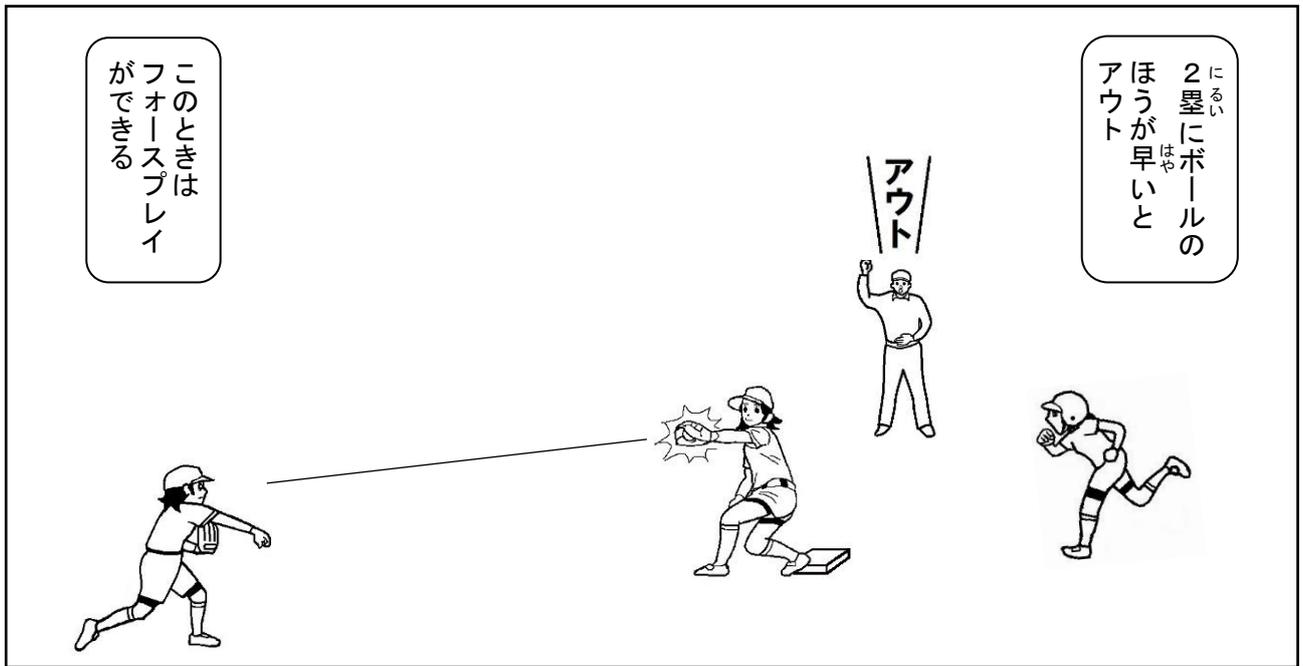
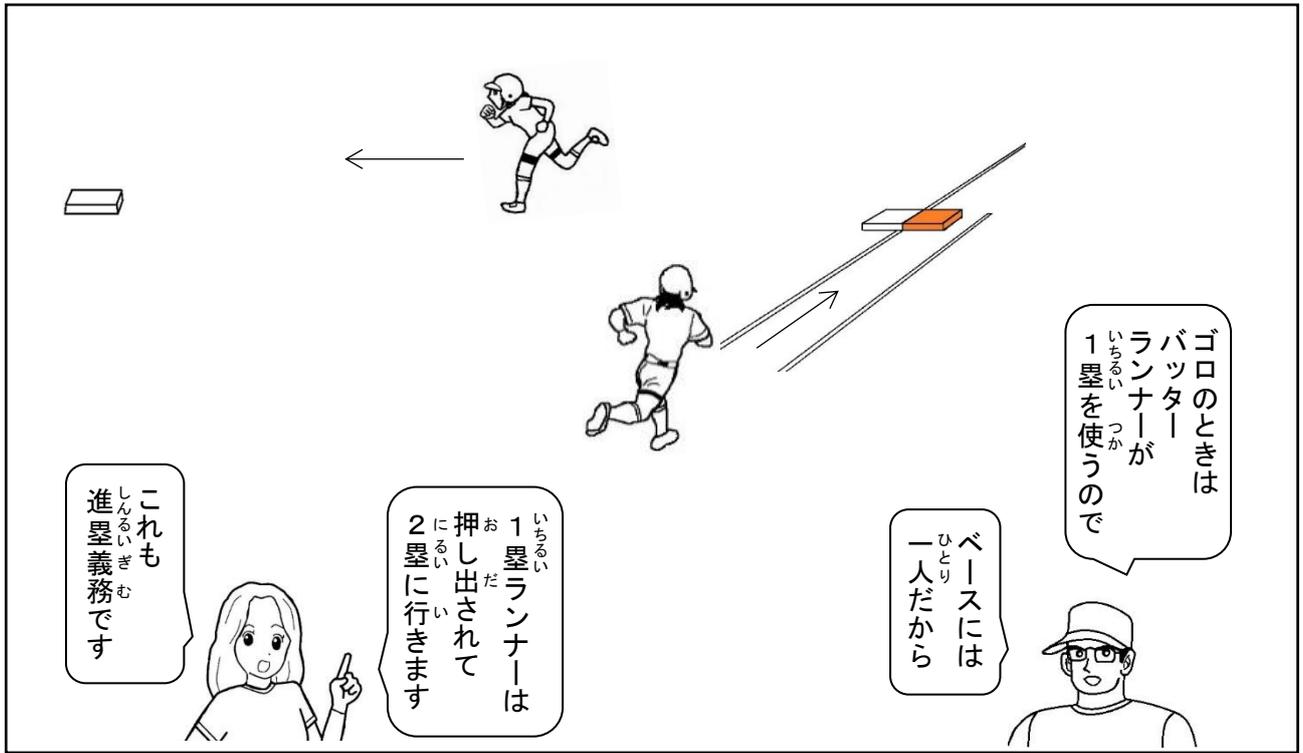


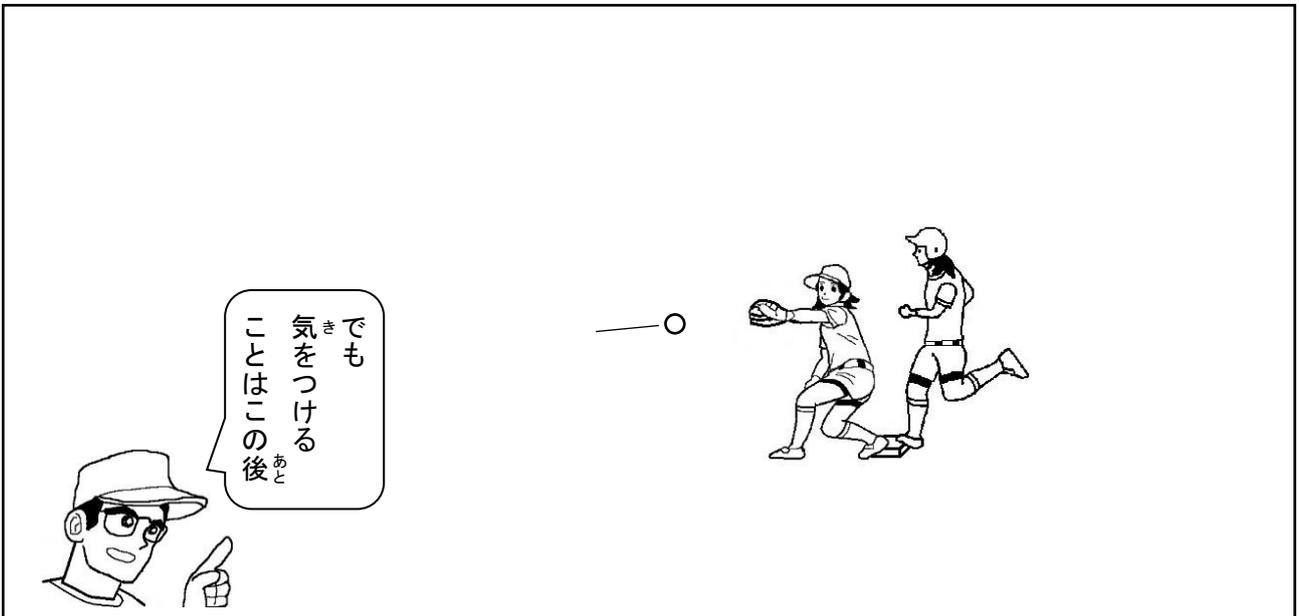
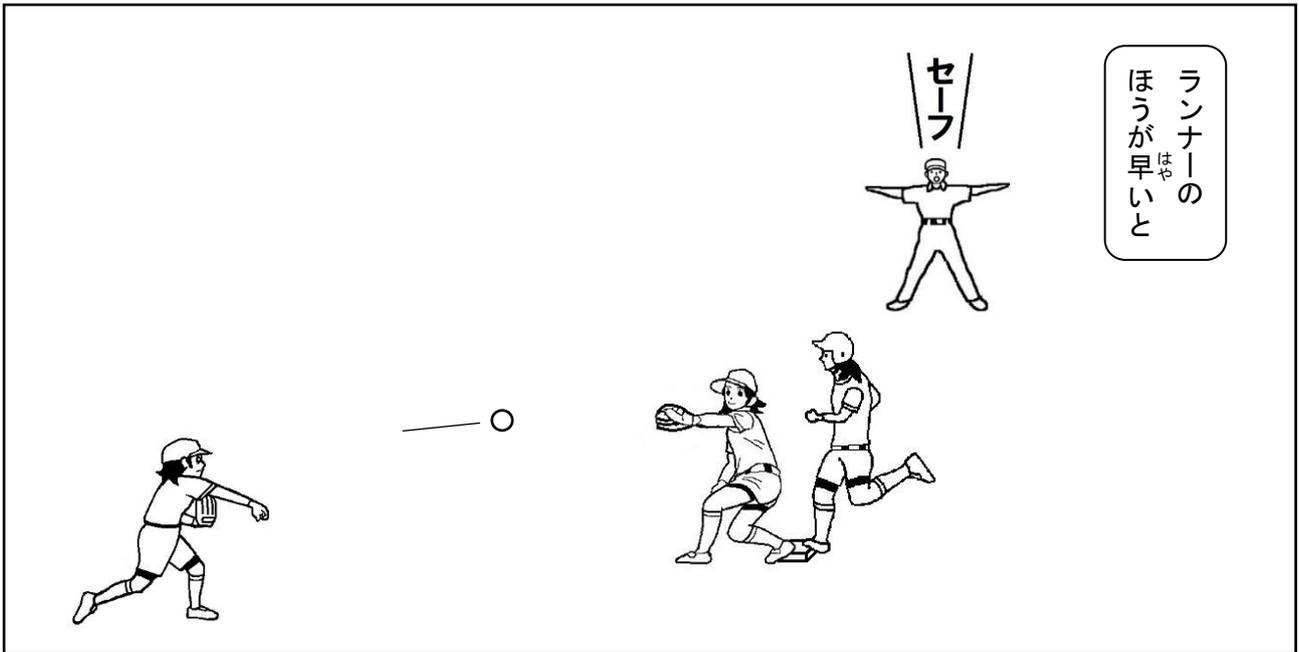
バッターの  
アウトかセーフは  
いち  
ばん  
ベースで  
決まるんだね

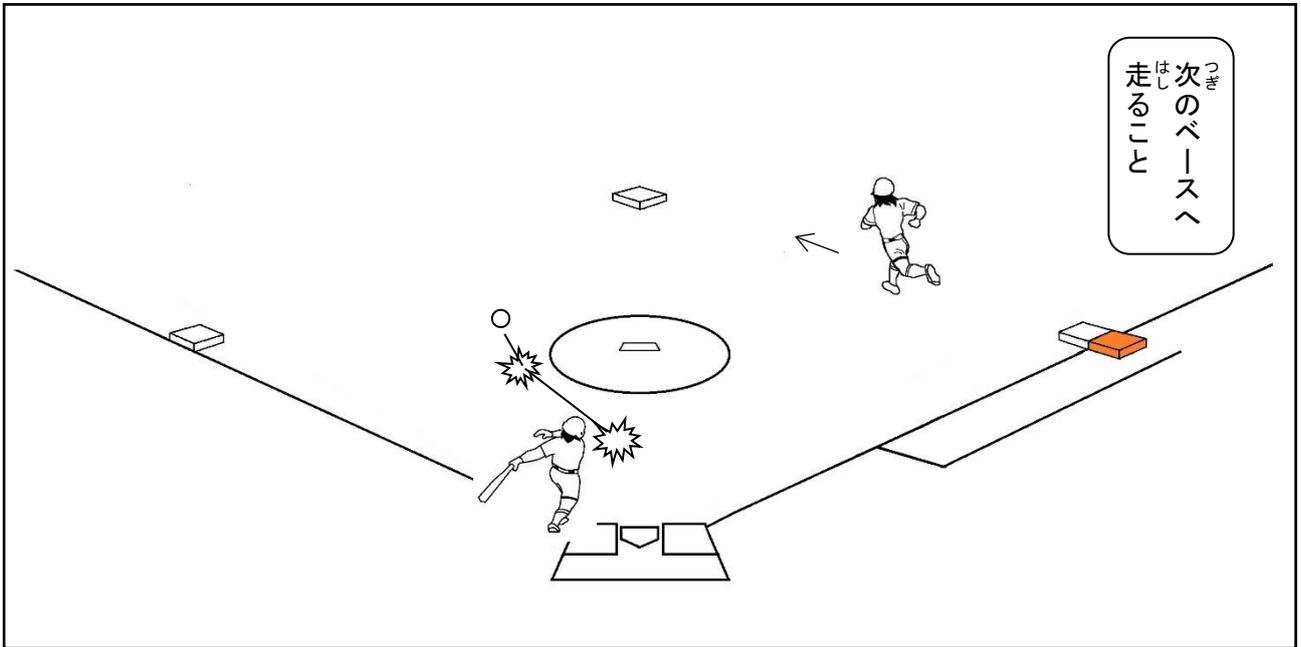
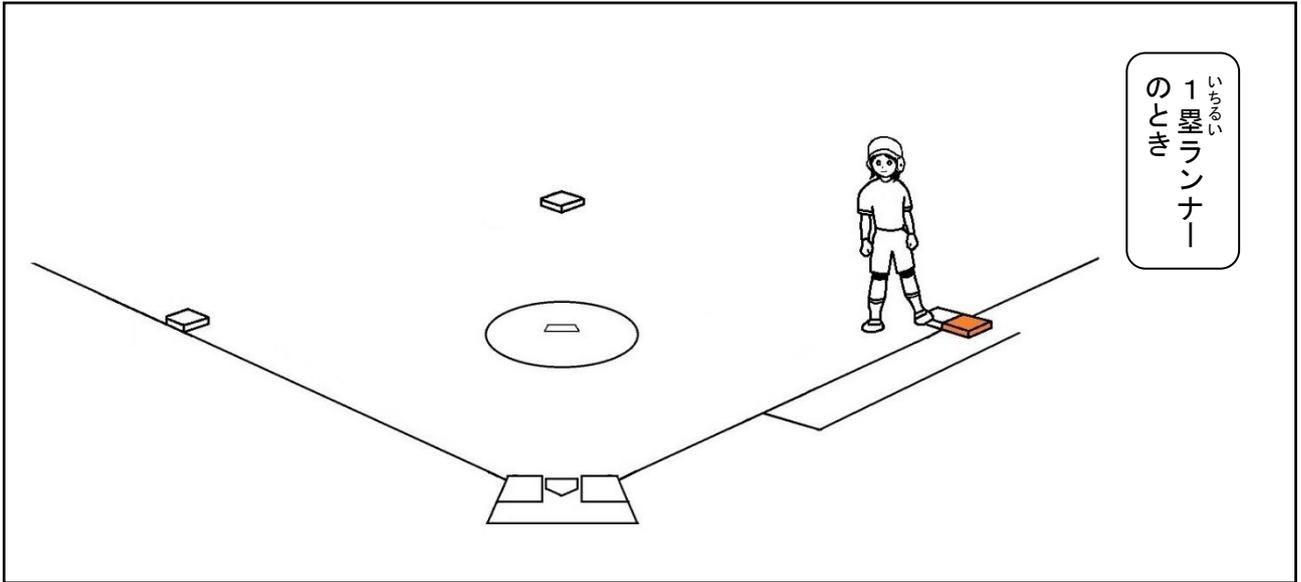


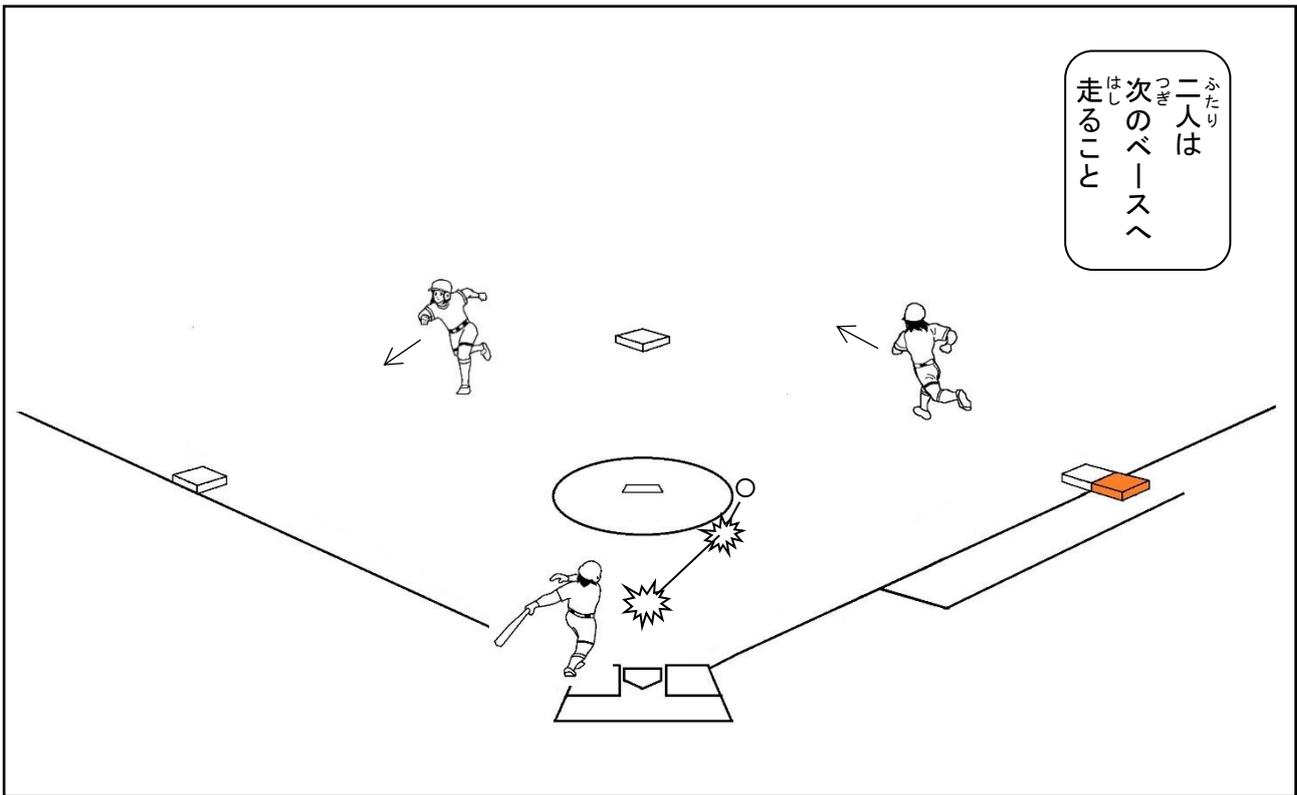
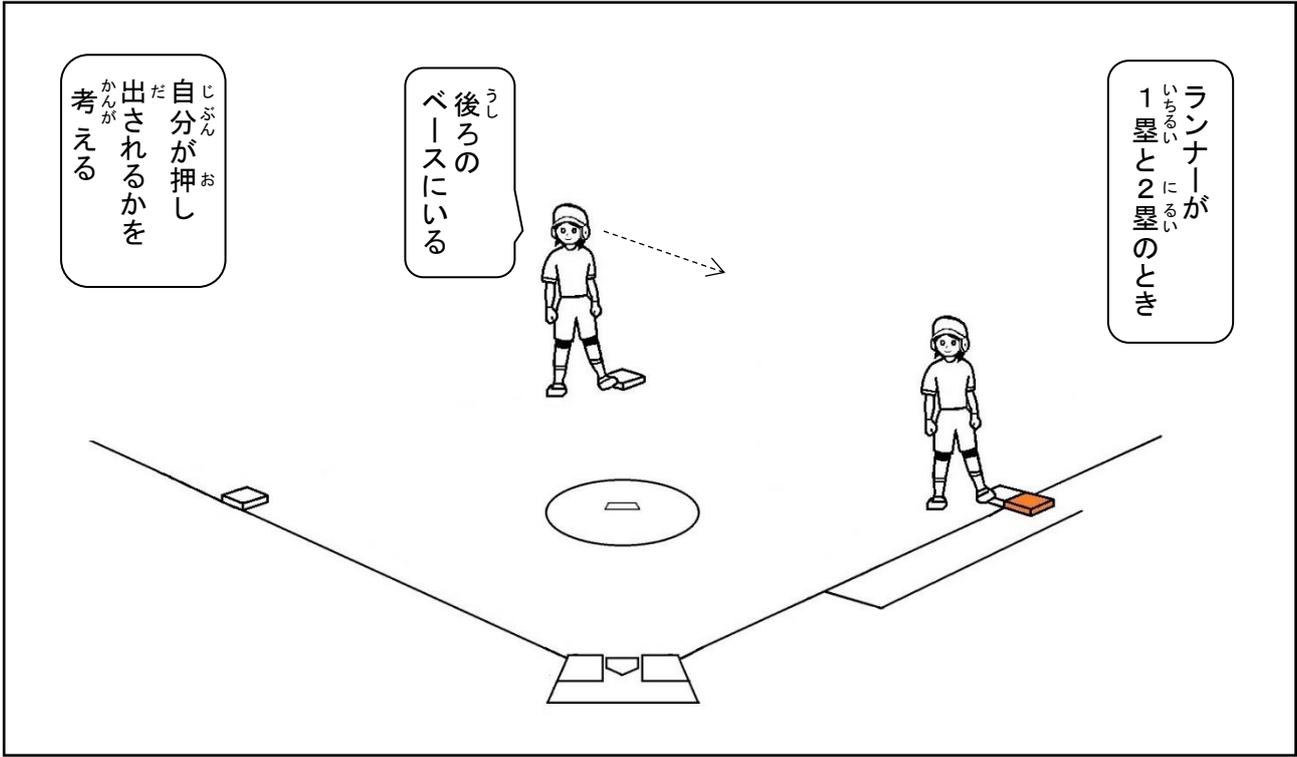
ゴロのとき  
バッターは  
しん  
い  
ぎ  
む  
進塁義務が  
あります

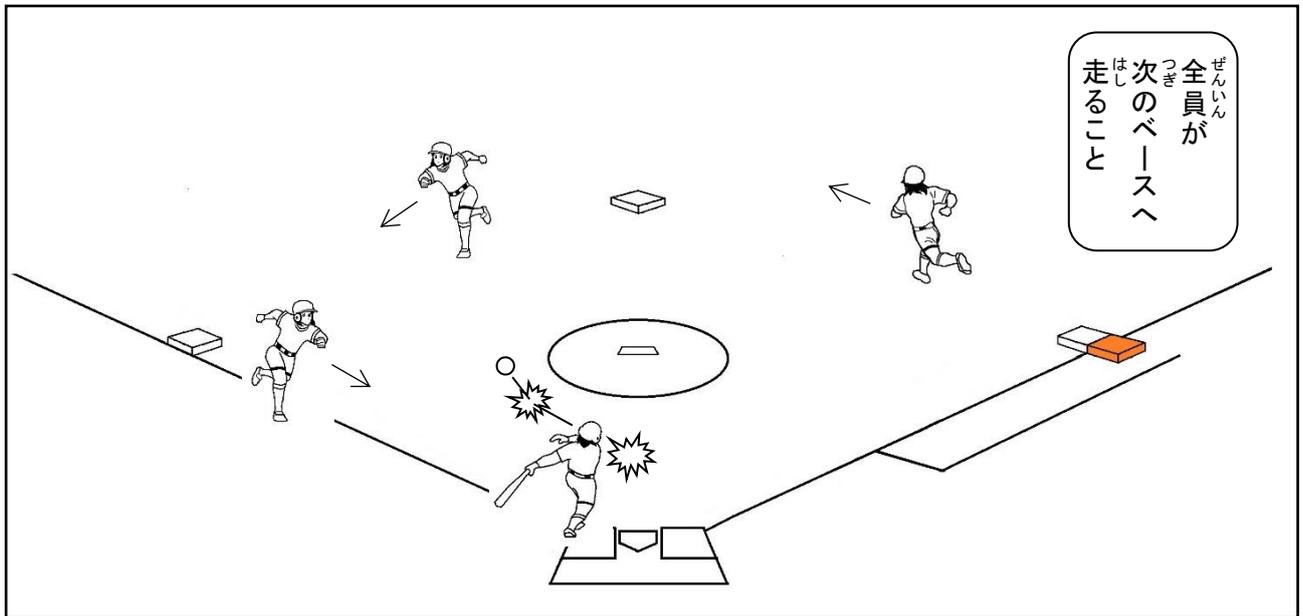
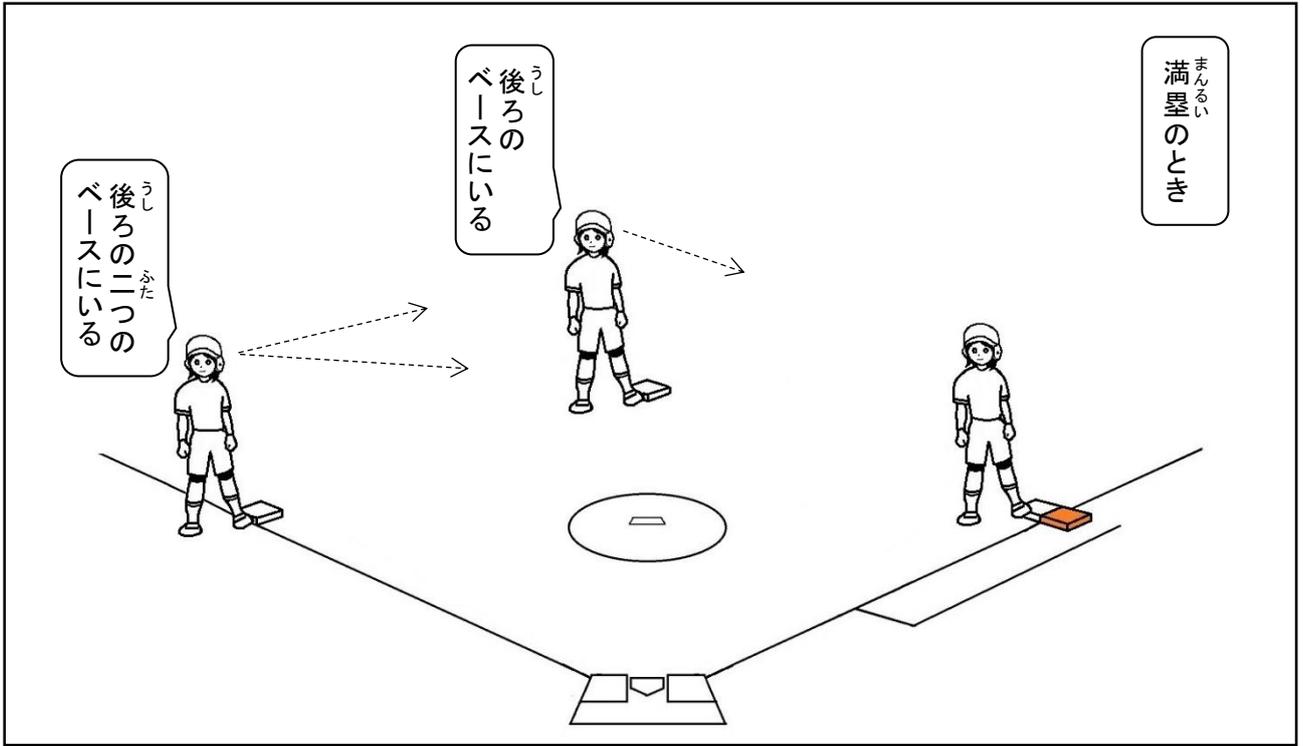










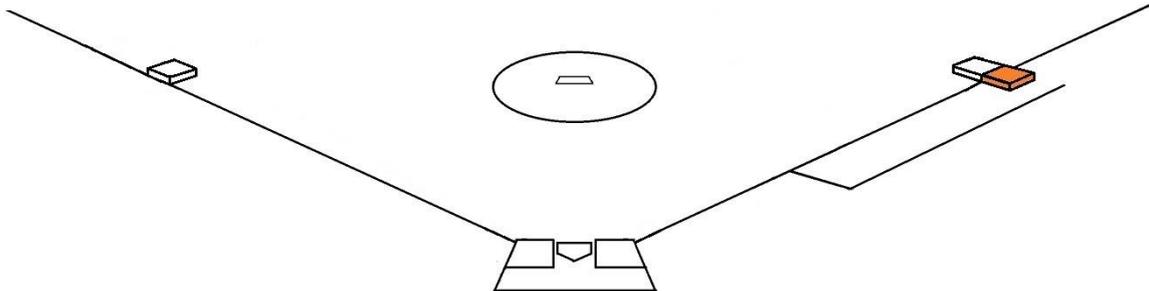
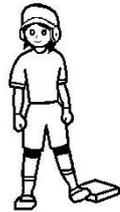


だきゅう じめん つ そうるい  
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁2

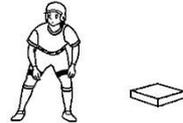
2塁ランナー  
だけのとき

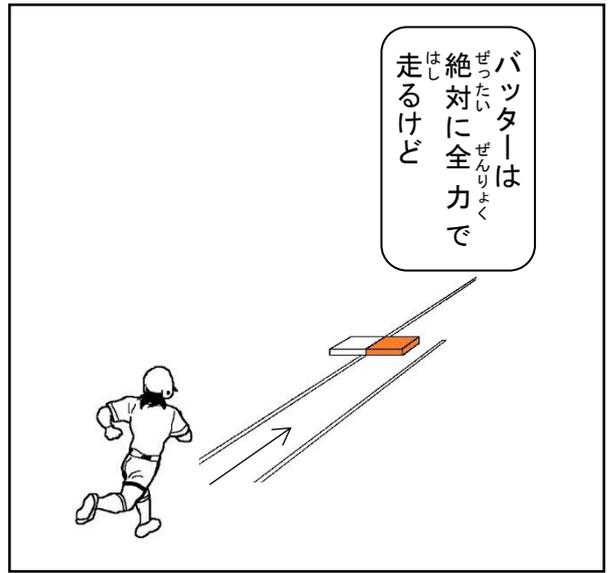
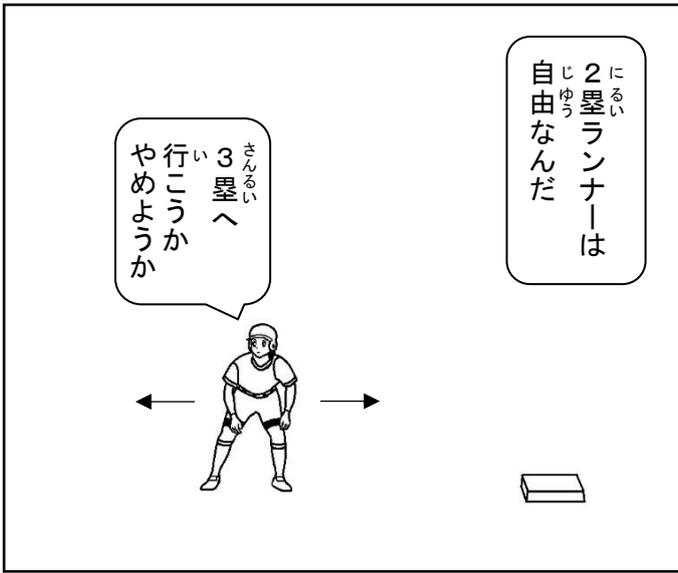
1塁ランナーが  
いない

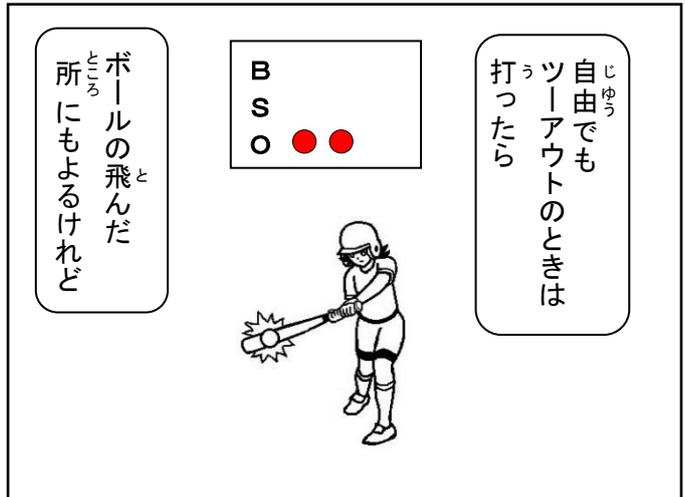
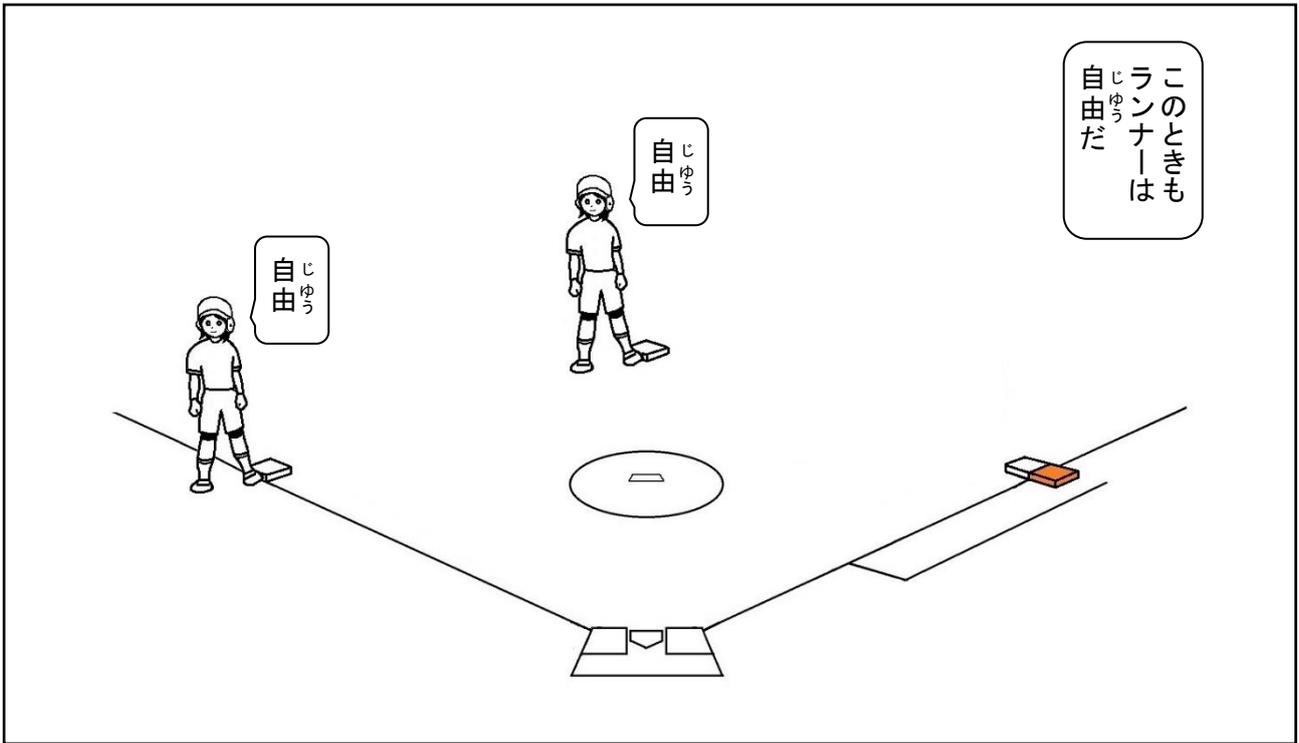
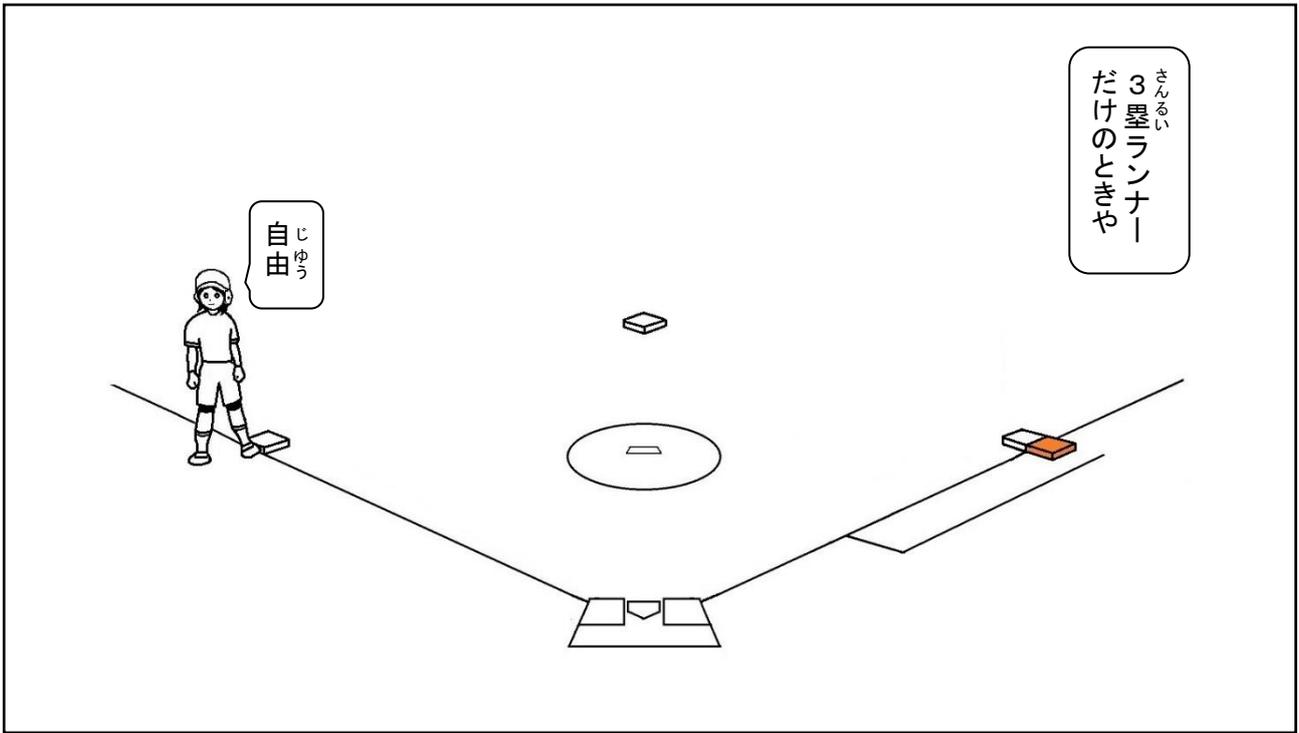
次は  
進塁義務がない  
ランナーを  
見よう

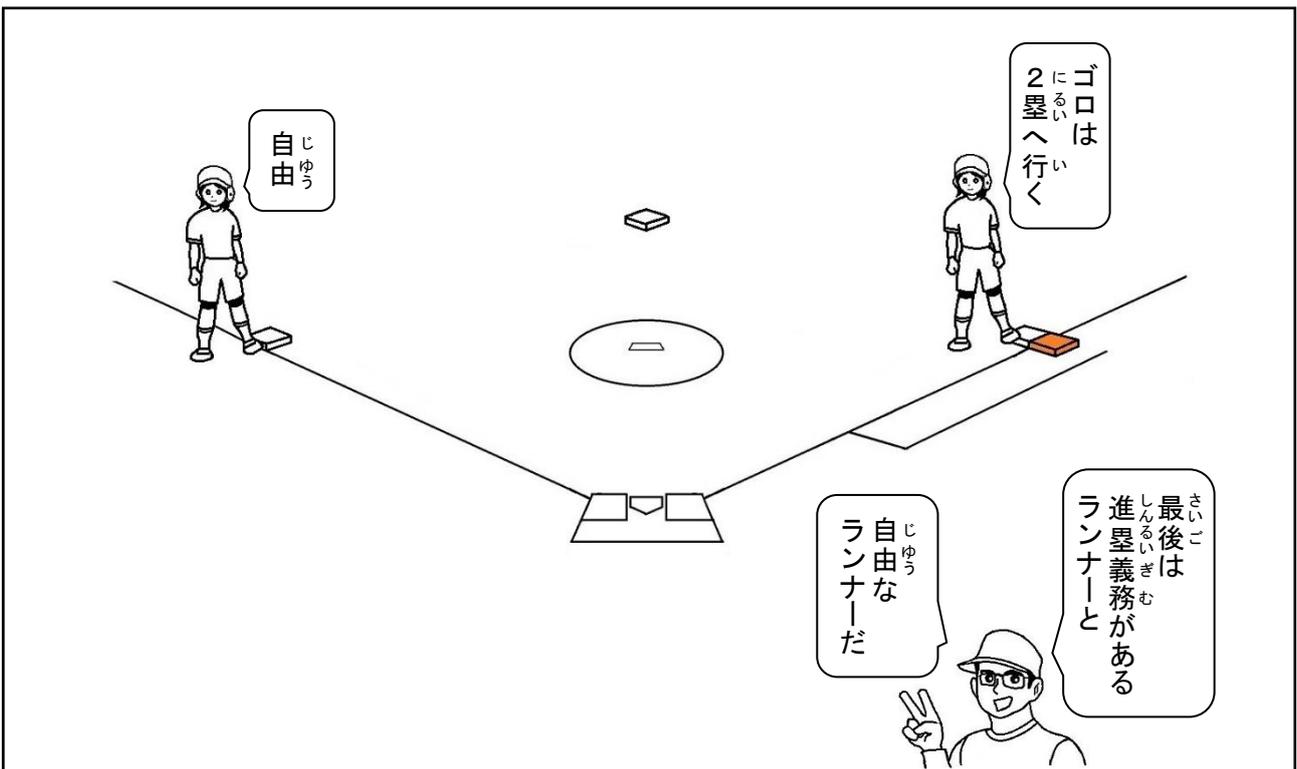
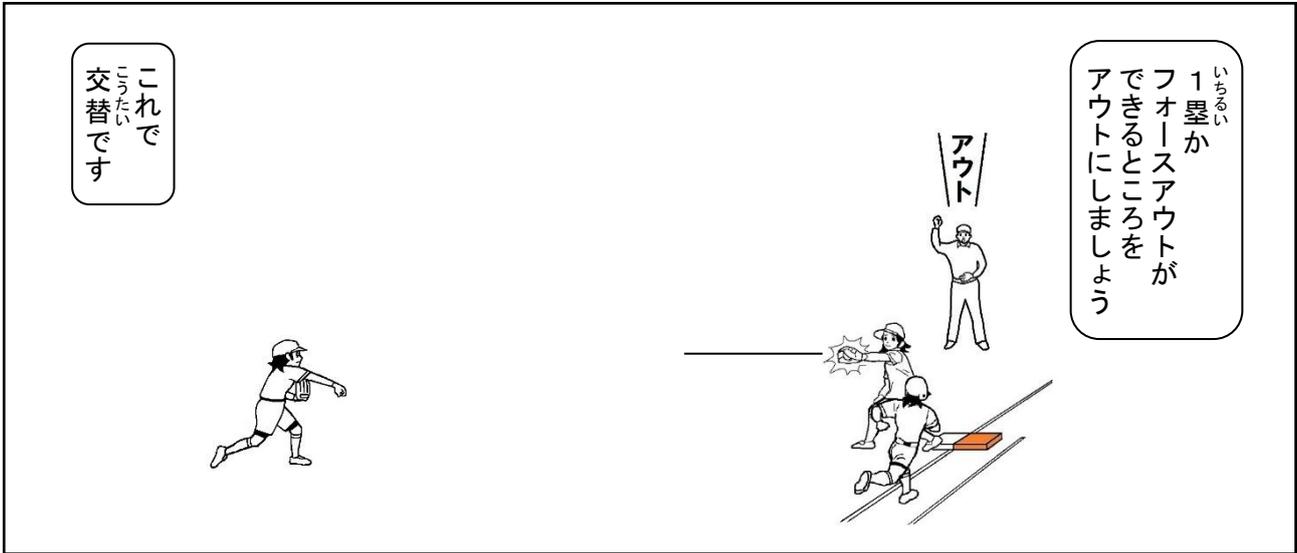
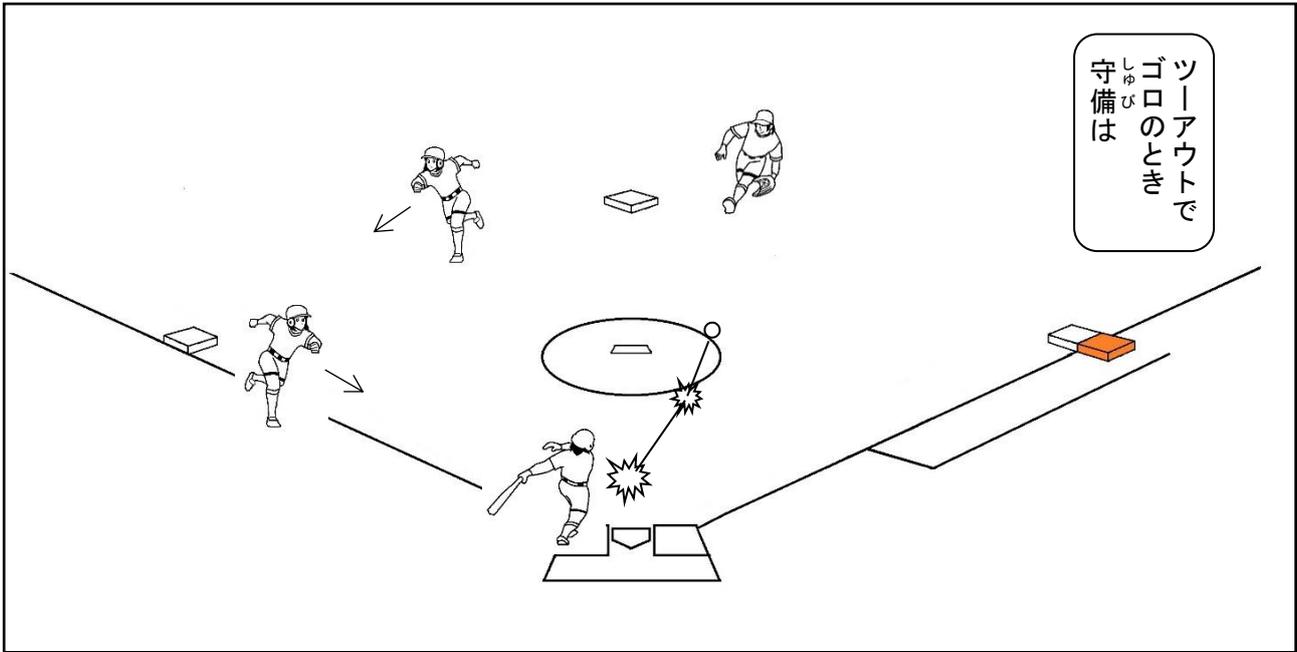


このときは

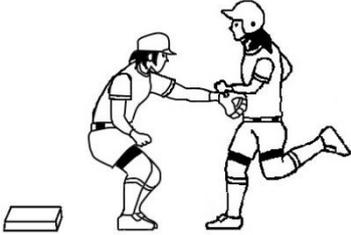








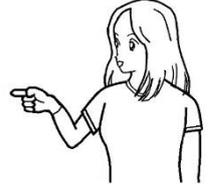
自由のランナーはタッチプレイになる



進塁義務のランナーはフォースプレイができる



確認をします



いつも今の状況を確認します



OK

ゴロは走るのよ!



だから試合でランナーと野手たちは

ワンアウト!ランナー1塁!

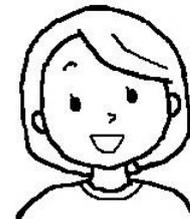


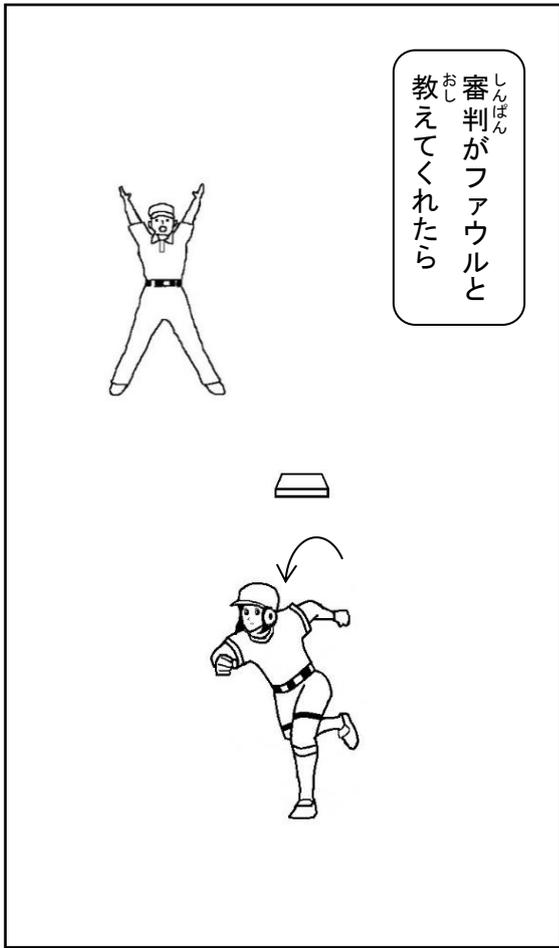
見てみましょう

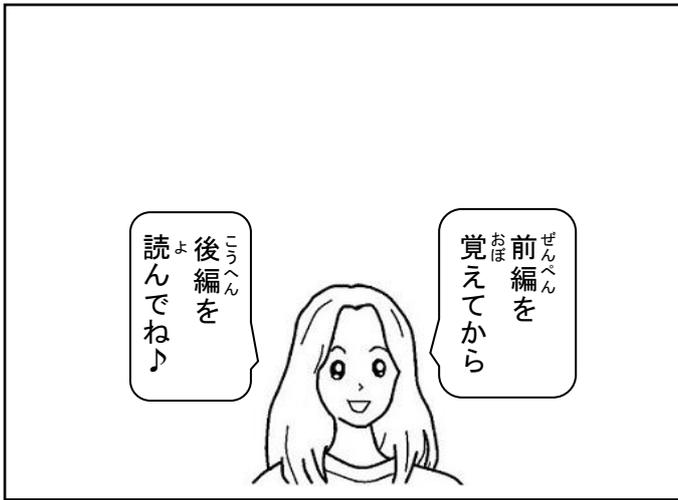


ランナーがファウルするとき

なるほど







本テキストは、2023 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 2023 年度版 前編

---

2023 年 3 月 20 日 初 版発行

著 者 あだち ゆうじ  
阿立 有司  
©2023 Yuji Adachi

連絡先メールアドレス [toikanm@gmail.com](mailto: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