

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
墨 球 ゲーム

2021 年度版

前 編

ソフトボールを知らない保護者も必見！

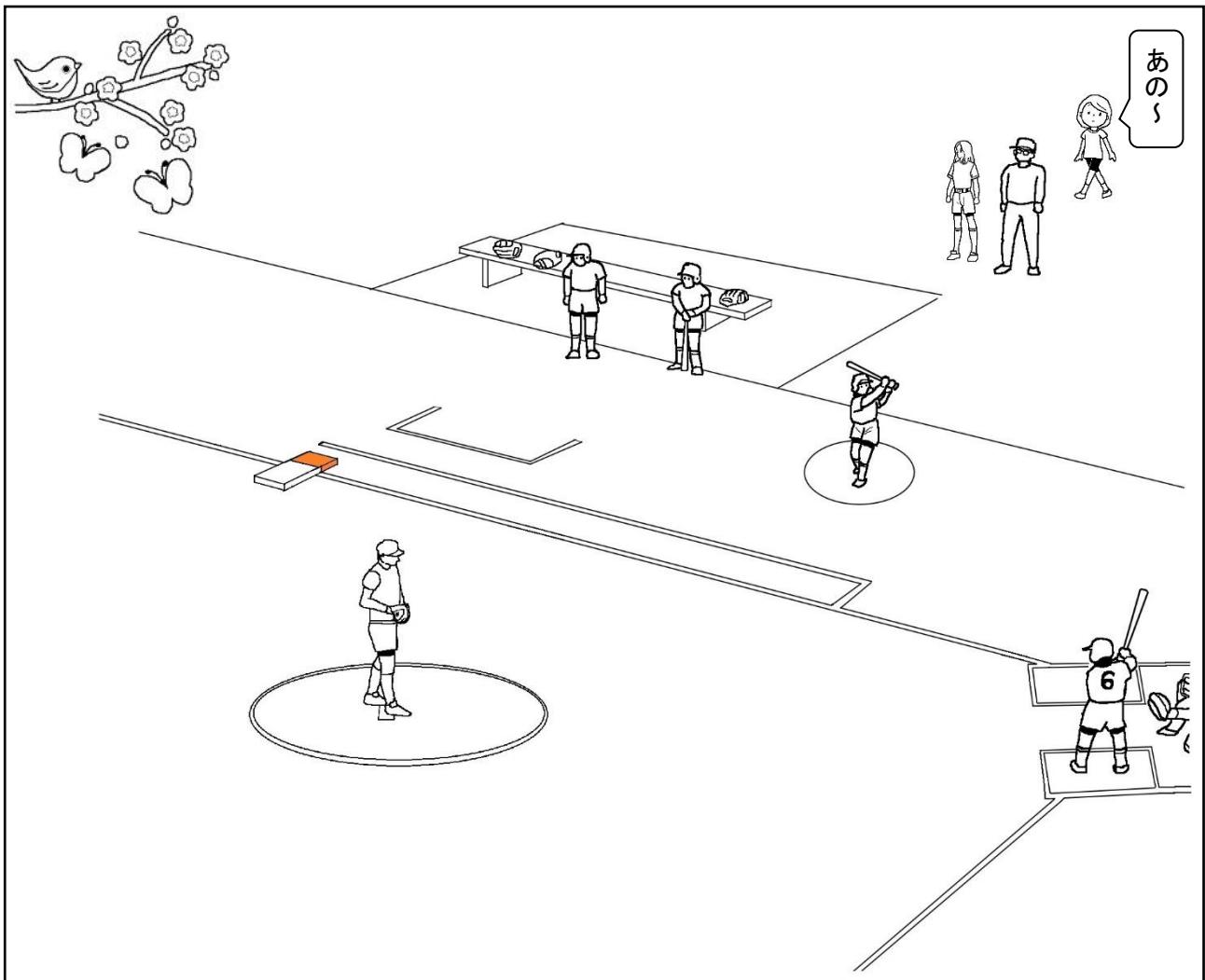
監 修 全日本大学ソフトボール連盟
研究調査部

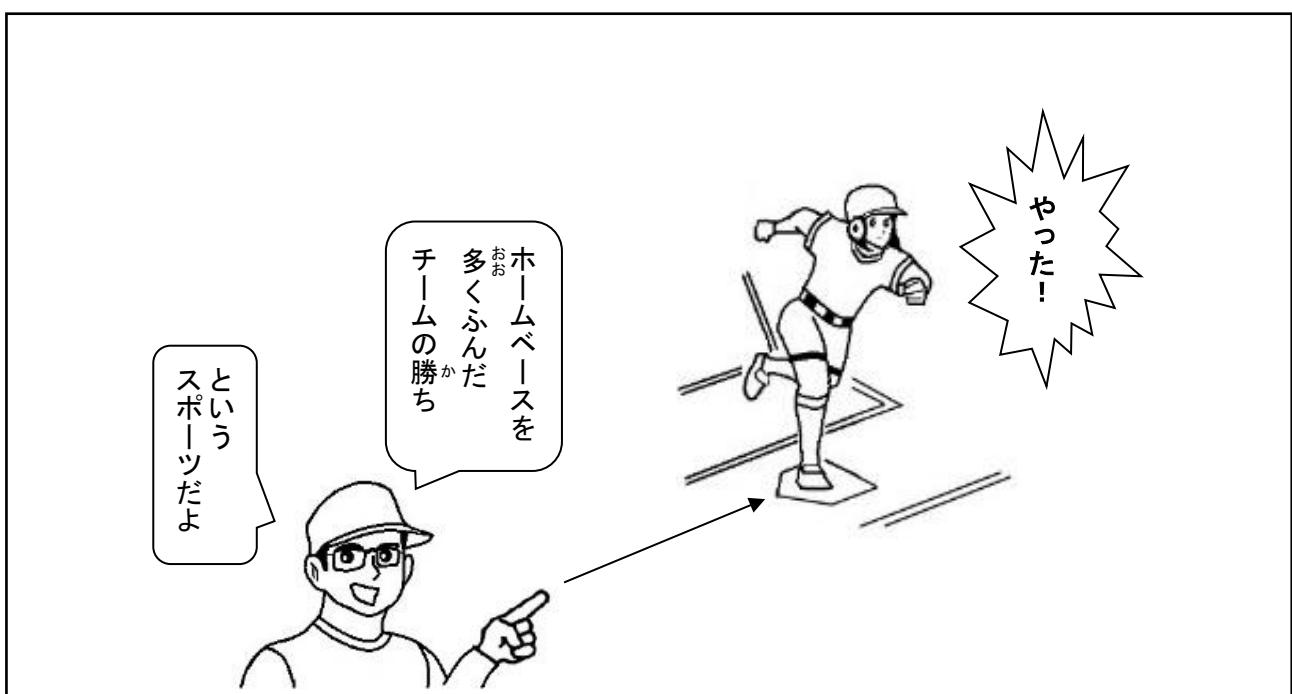
著 者 阿立 有司

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)

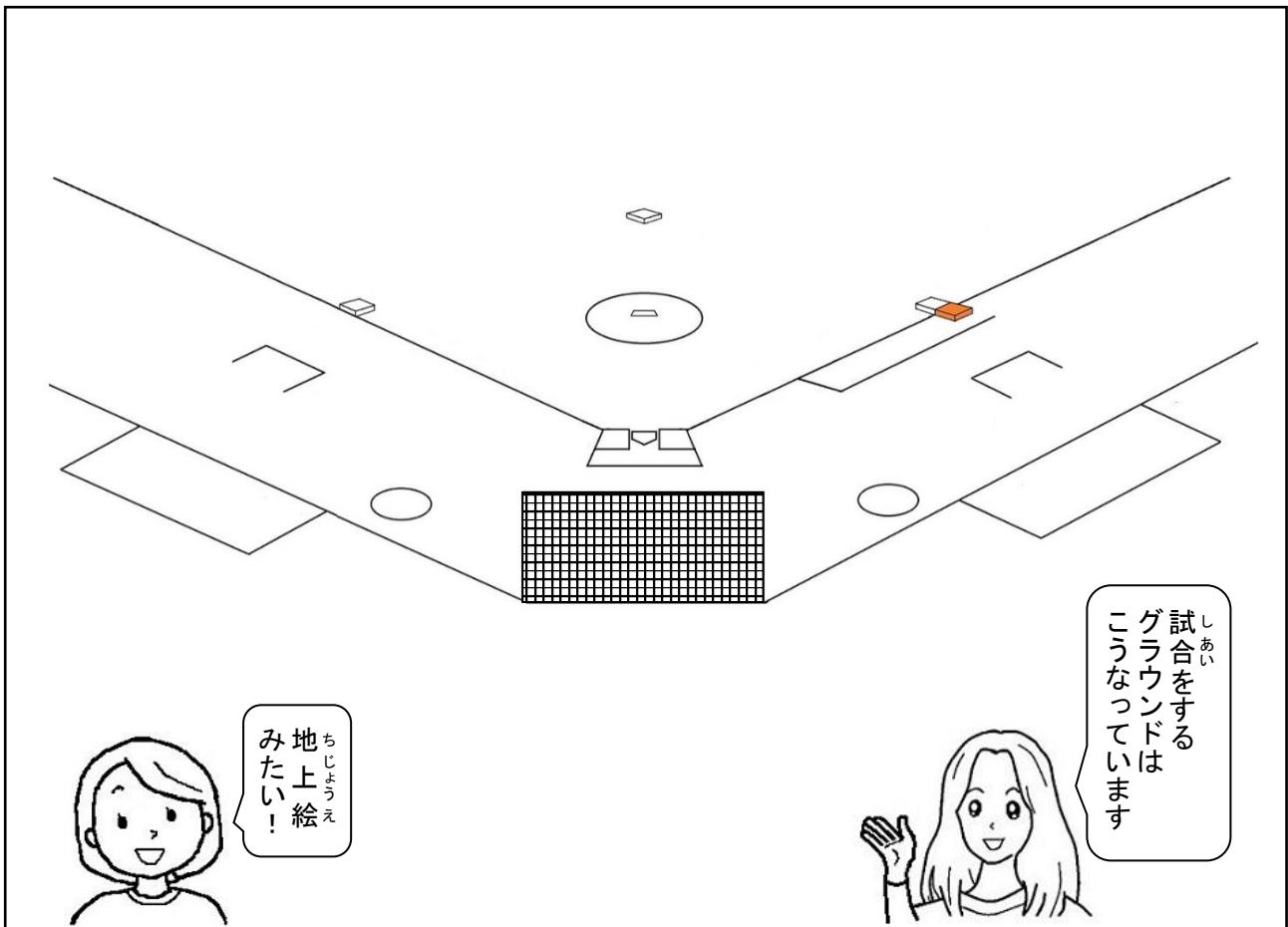
目 次

1. グラウンドにある物と人の名前	5
2. 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. 「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

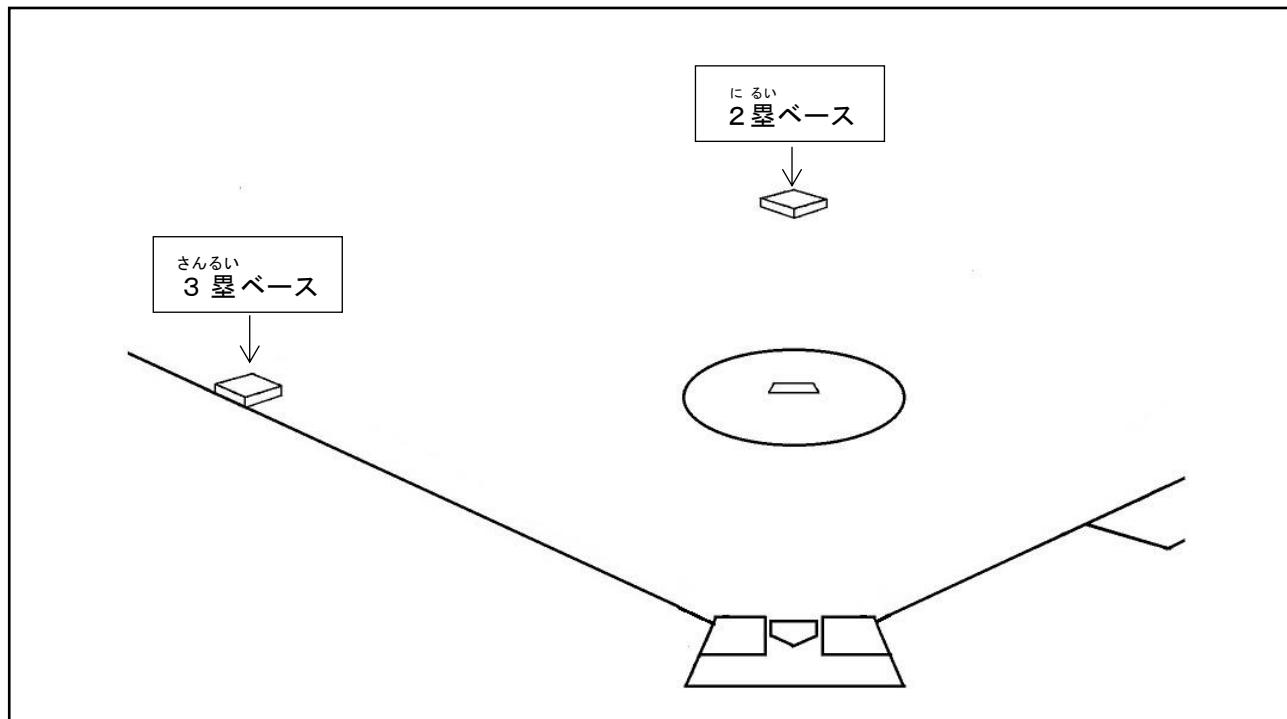
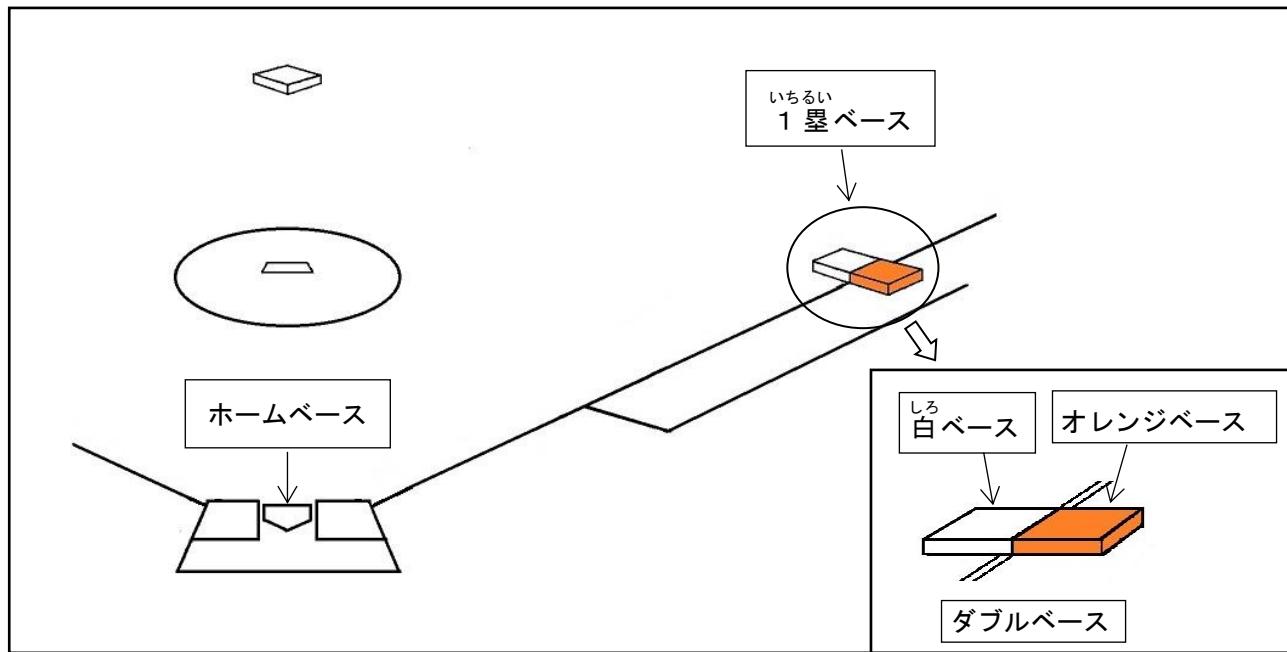


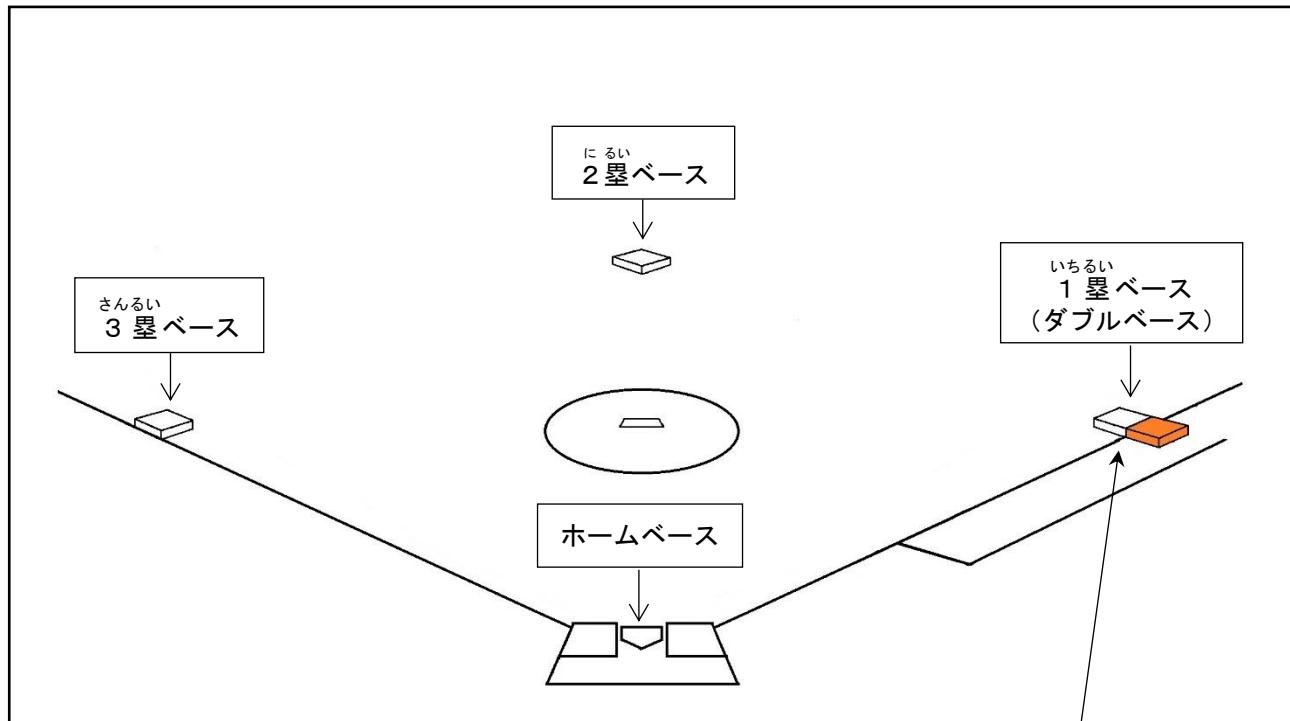


1. グラウンドにある物と人の名前

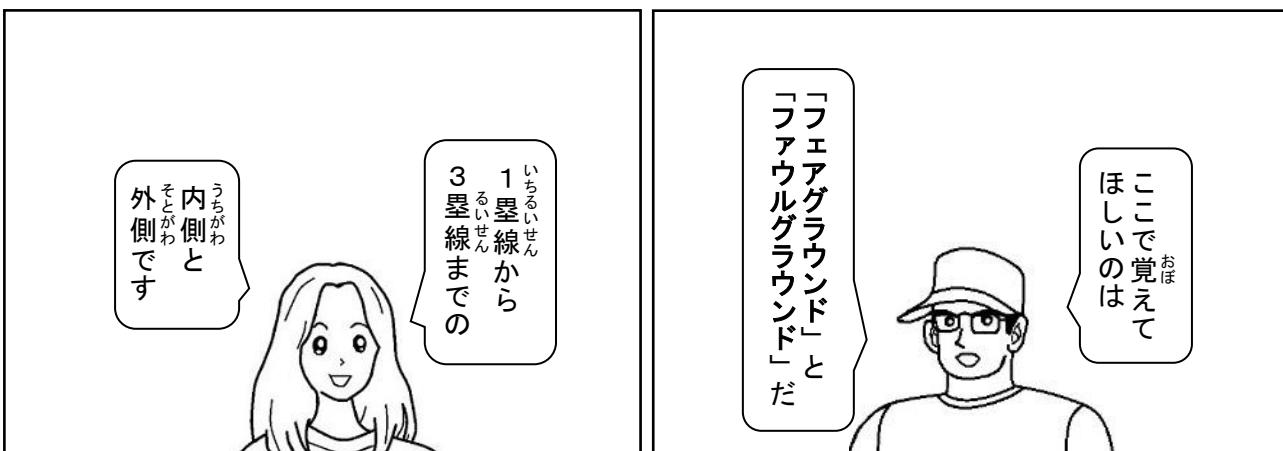
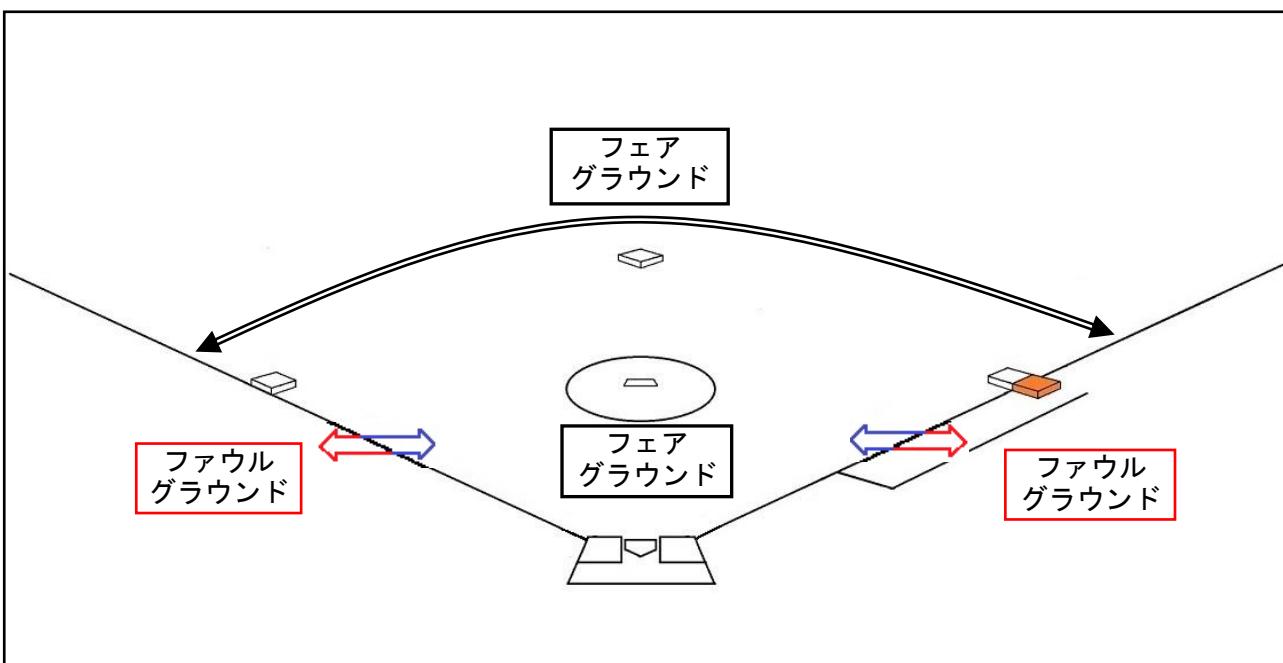
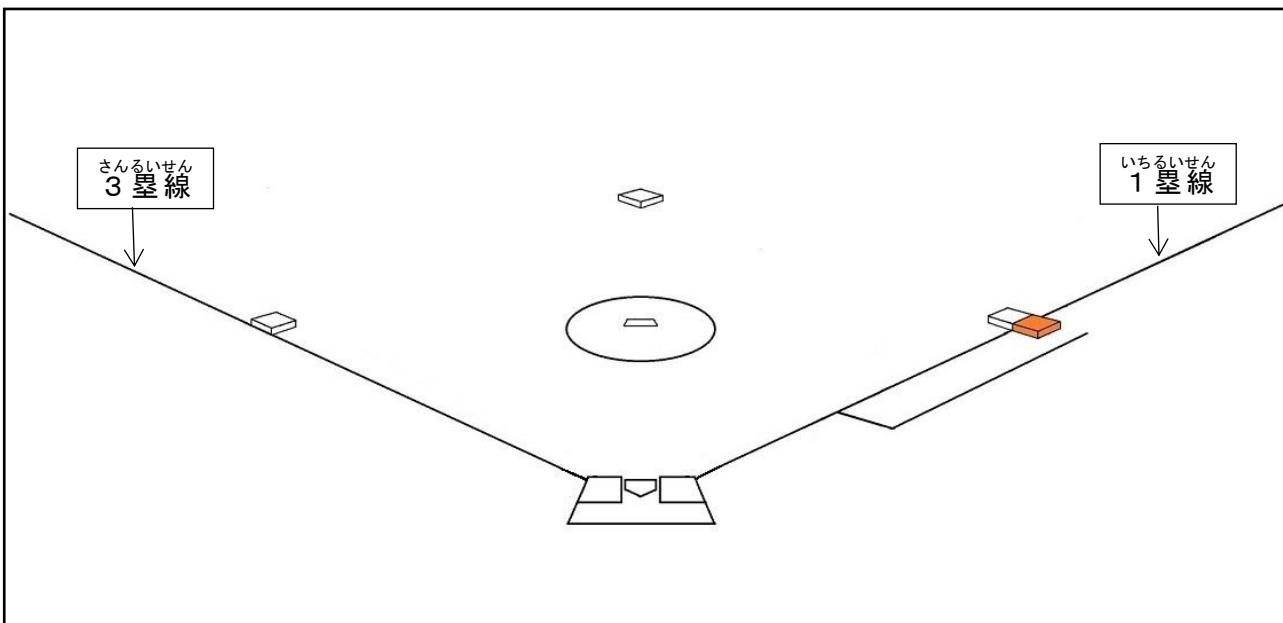


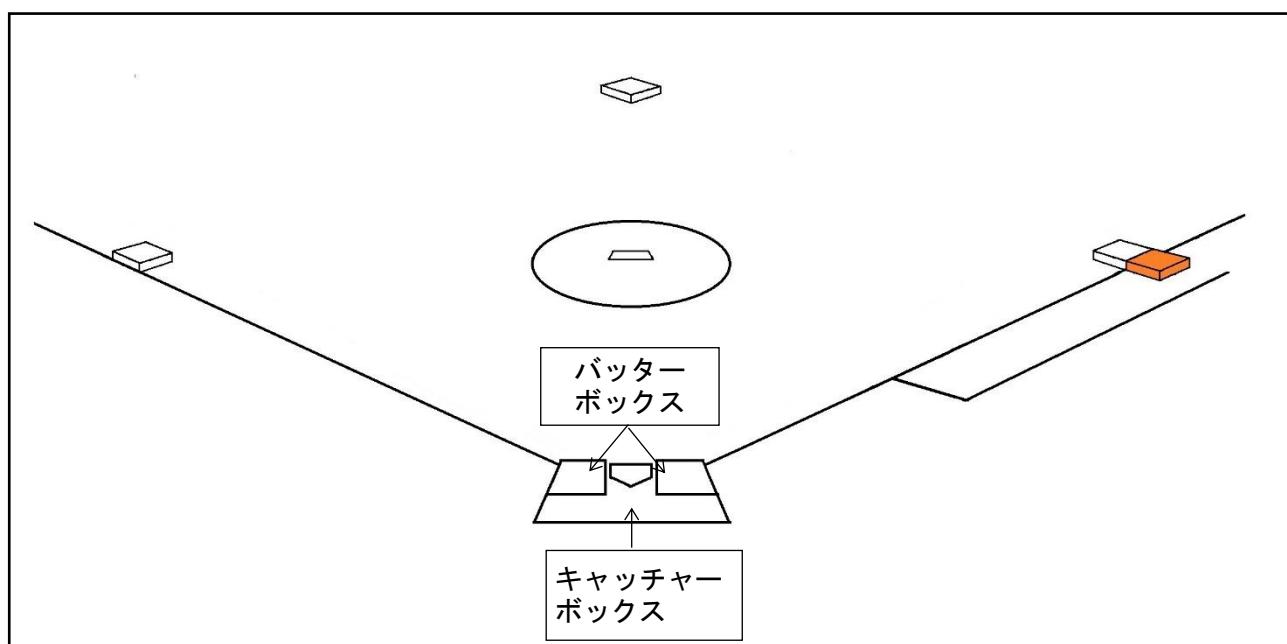
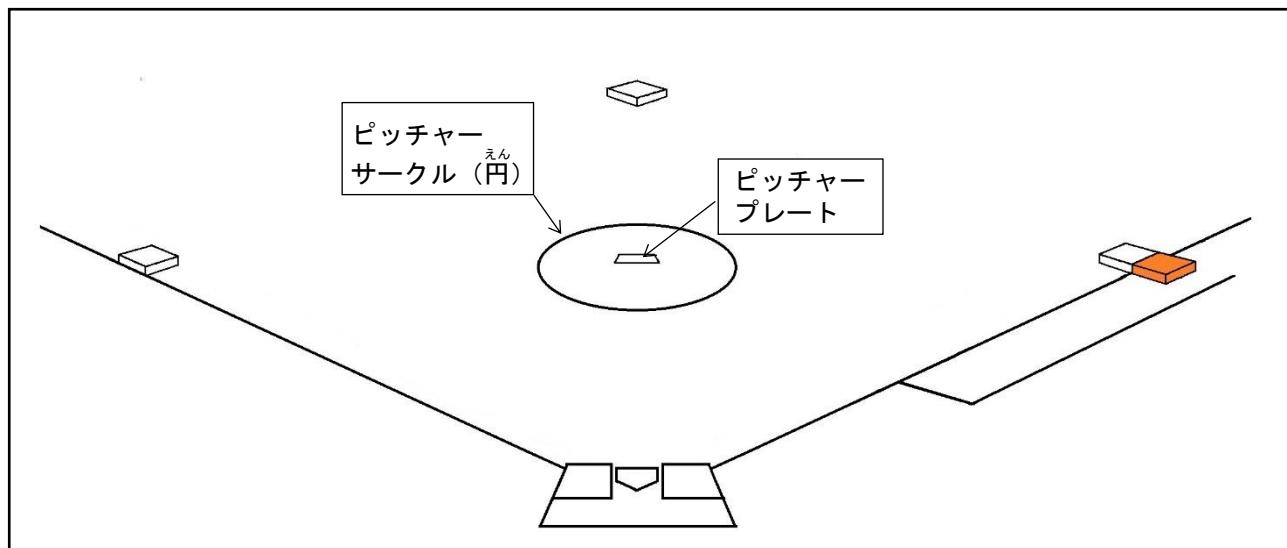
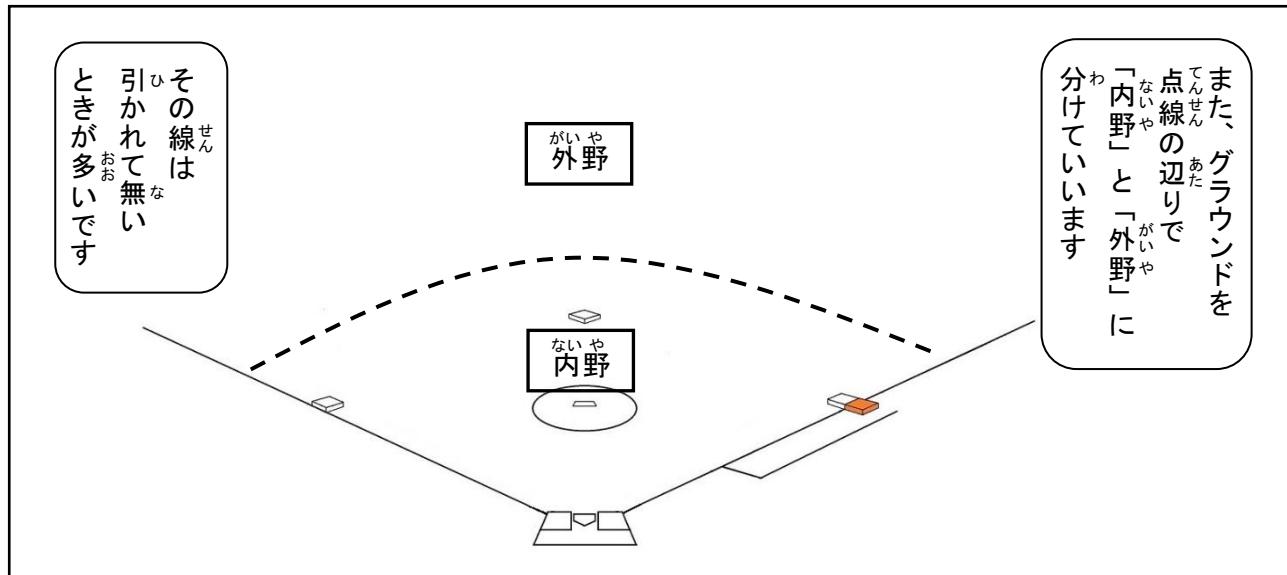
ベースの名前

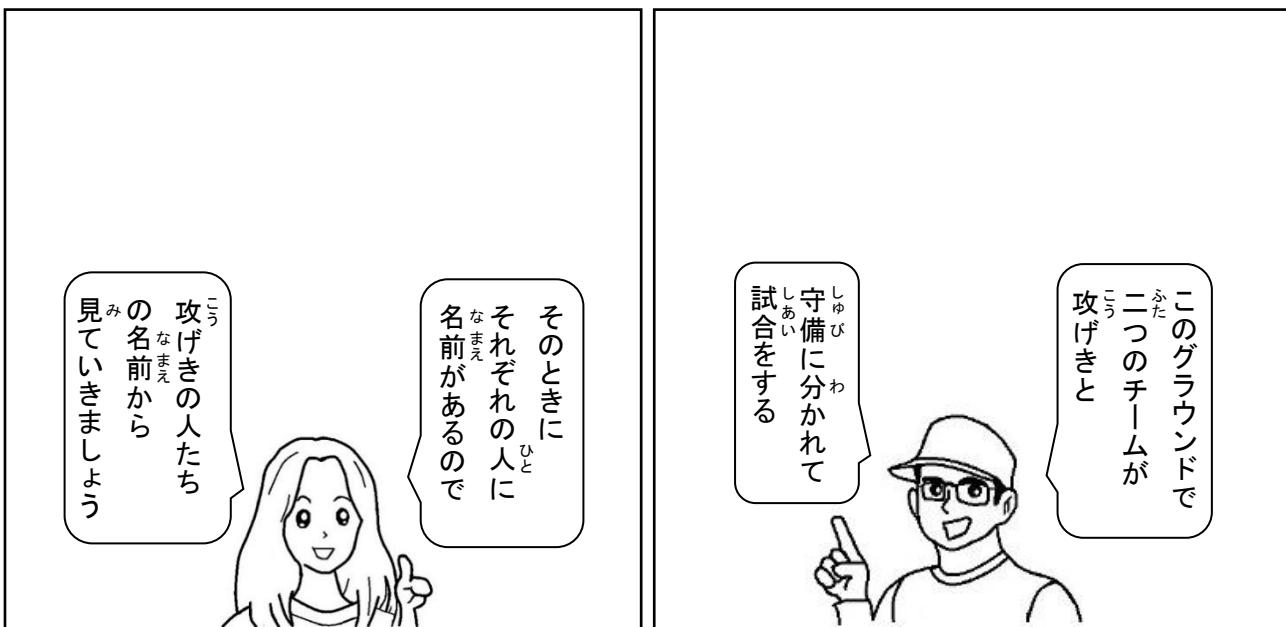
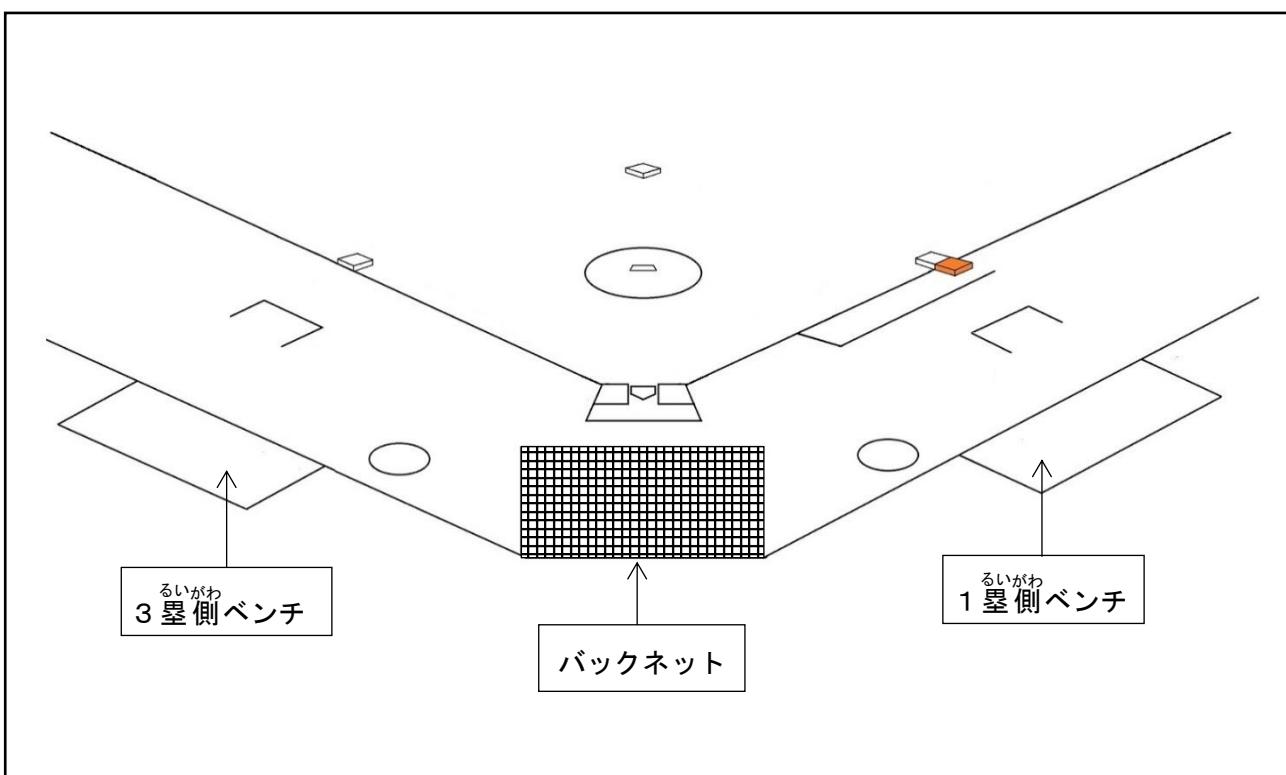
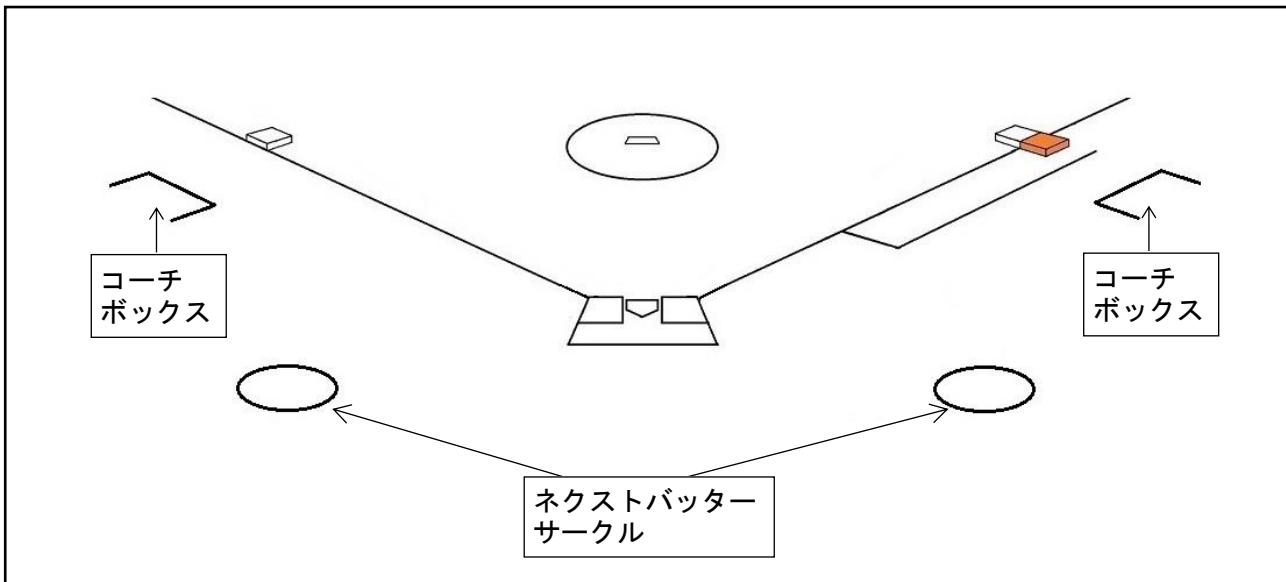




線や場所の名前







インフォメーション

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

振り逃げ → 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います
 言葉を使っています

他の言い方

ベース = 墓

1墓ベース = ファーストベース

2墓ベース = セカンドベース

3墓ベース = サードベース

ホームベース = 本墓

ピッチャーズプレート = 投手板

キャッチャーズボックス = 捕手席

バッターズボックス = 打者席や打席

ネクストバッターズサークル = 次打者席

他ほかのまた、
 介かい言い場ばしょ
 しますもなどの

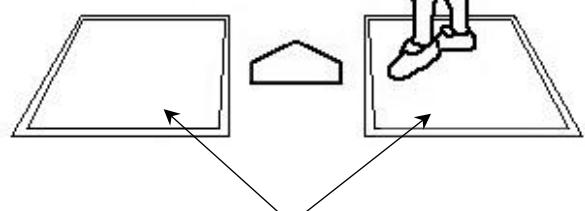
ひとたちの名前

バッター

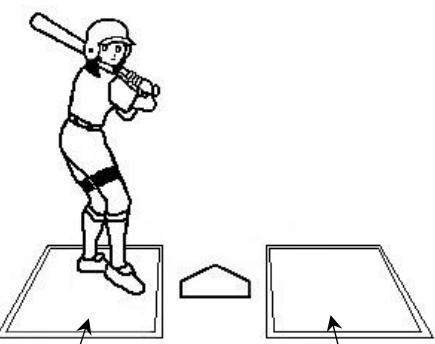
ヘルメット

バット

立つ人だ
「バッター」は
バッターボックスに
バットを持つ



バッターボックス

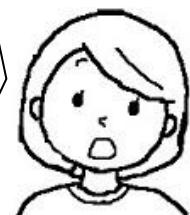


ひだり 左 バッターボックス

みぎ 右 バッターボックス

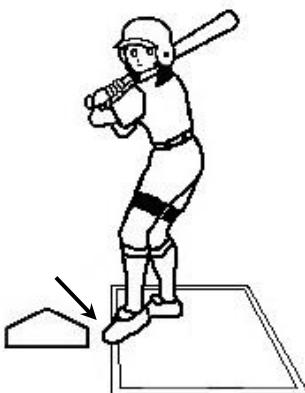
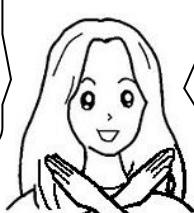
これはどちらに
立つてもいい

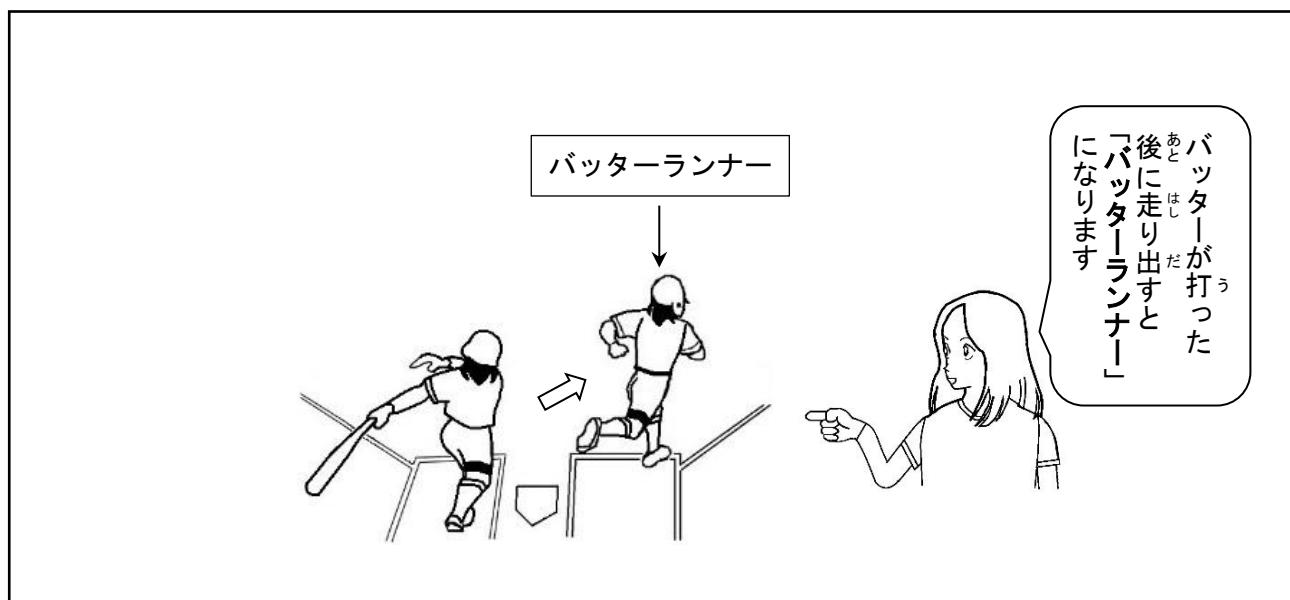
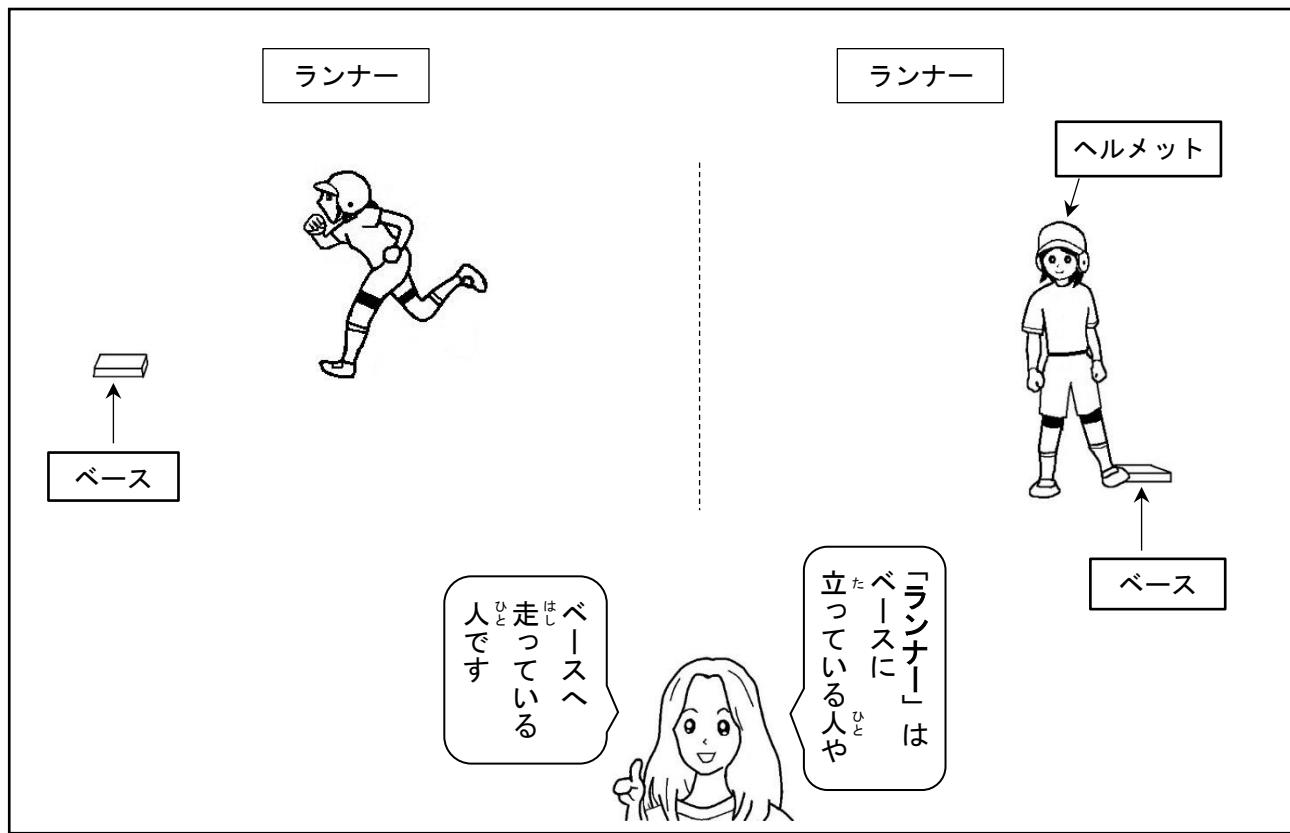
二つあるよ
バッターボックスが

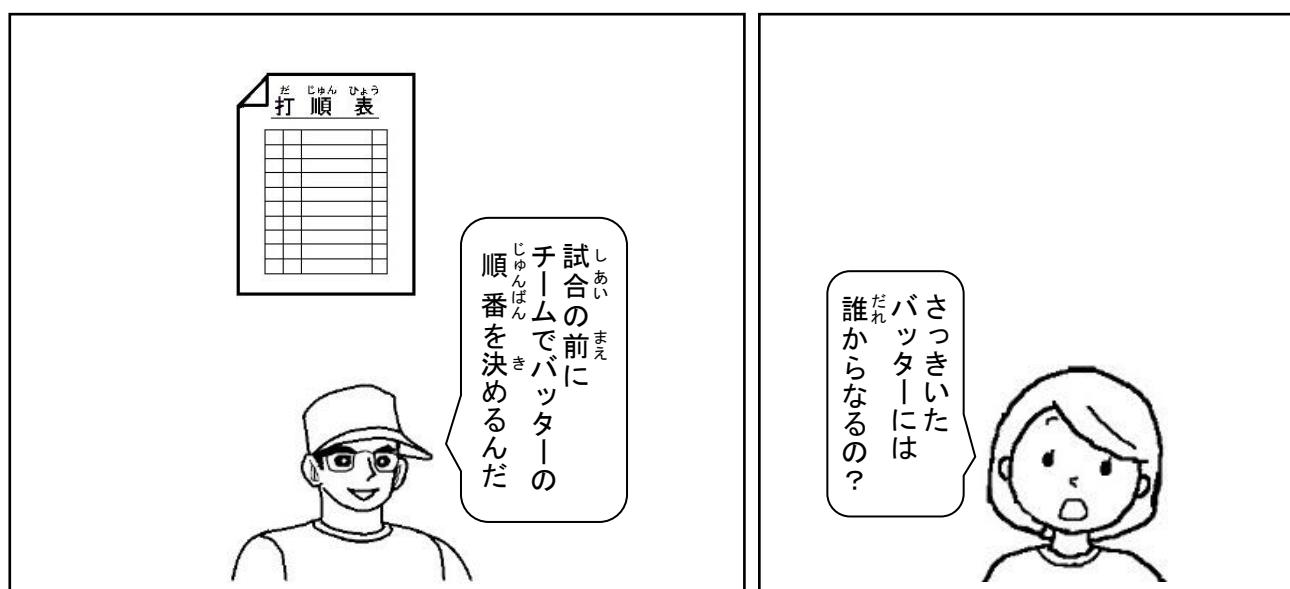
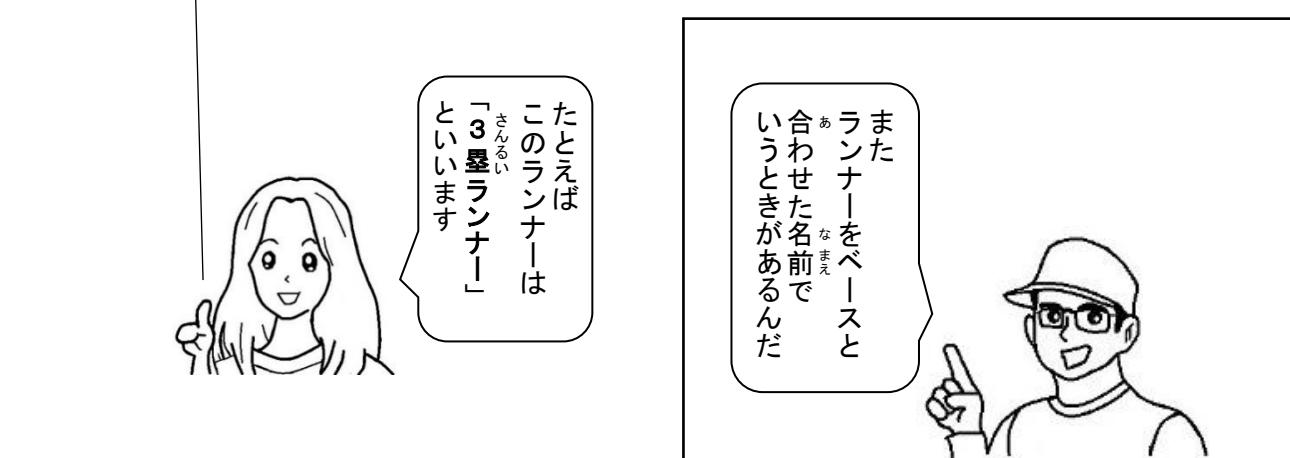
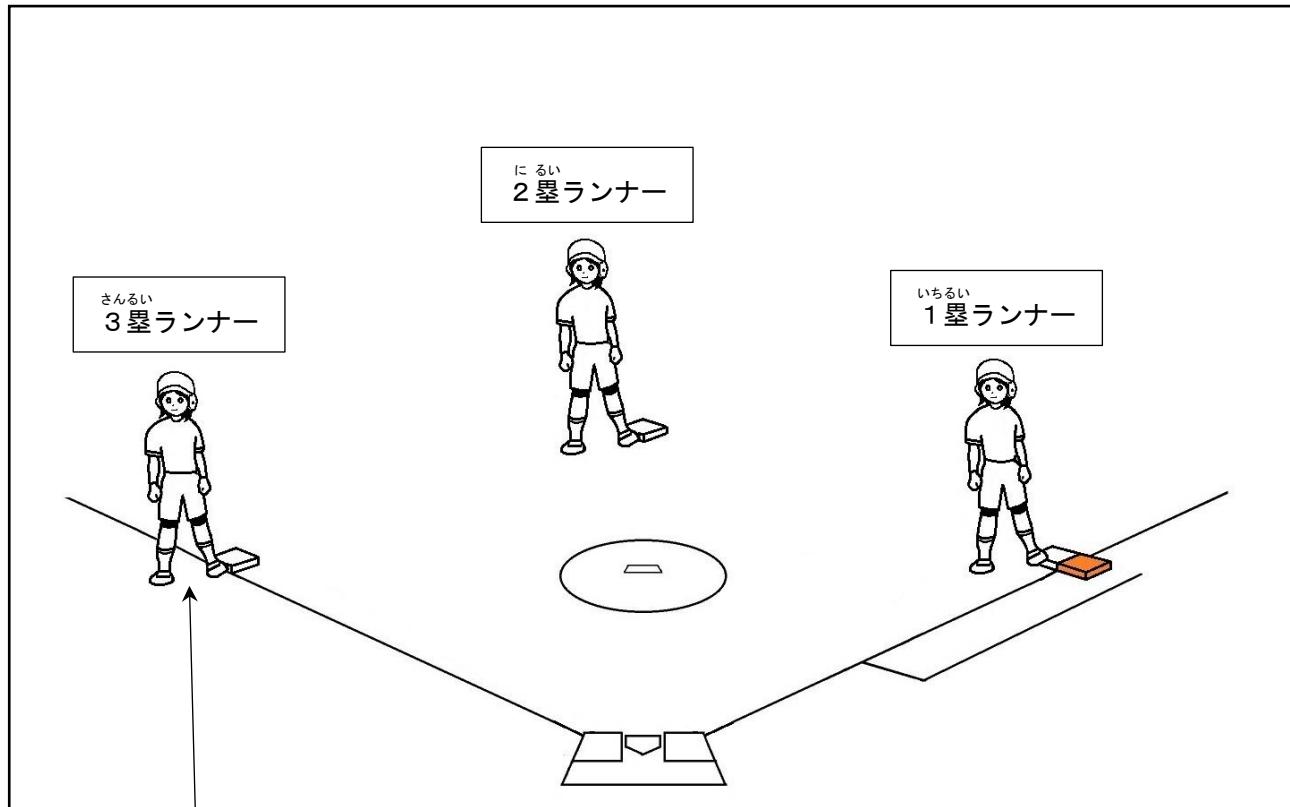


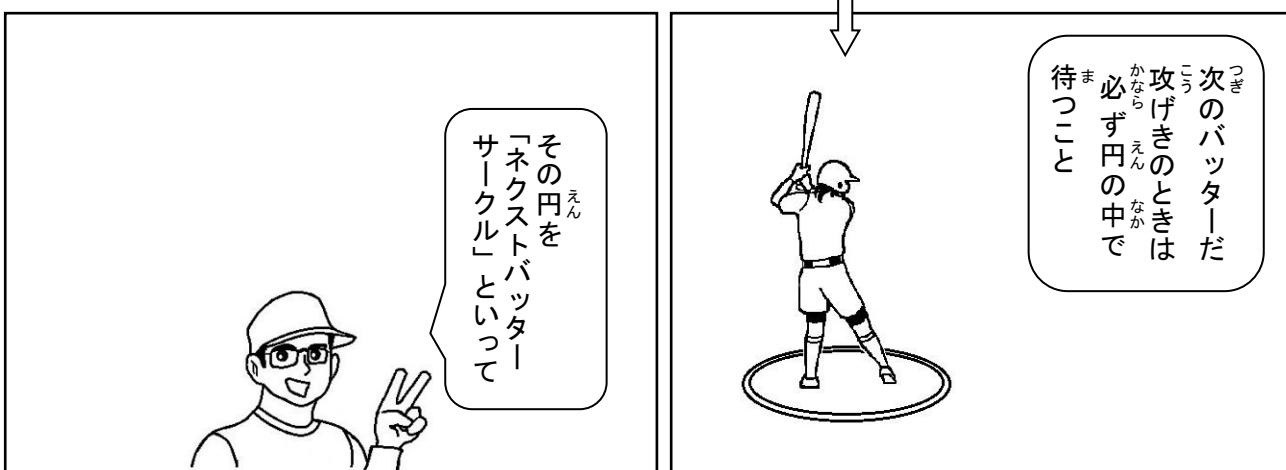
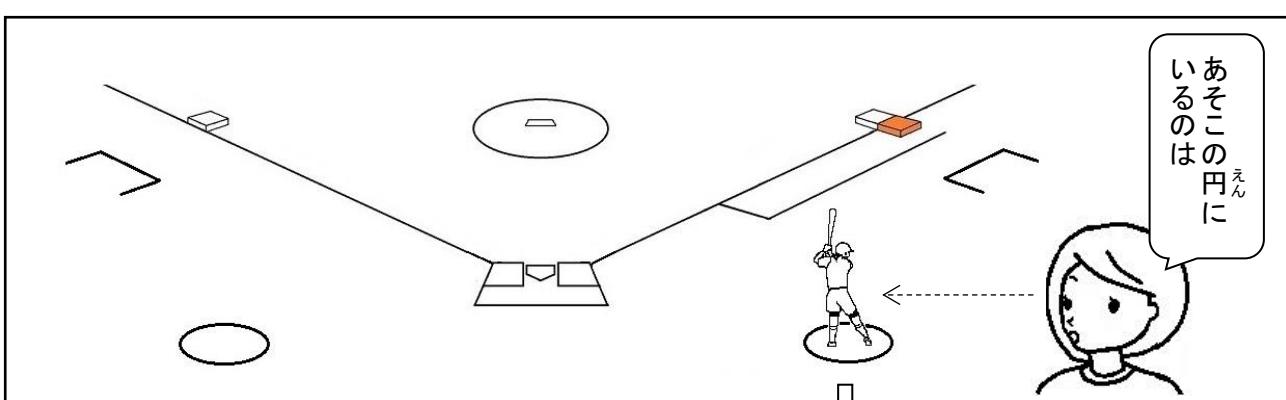
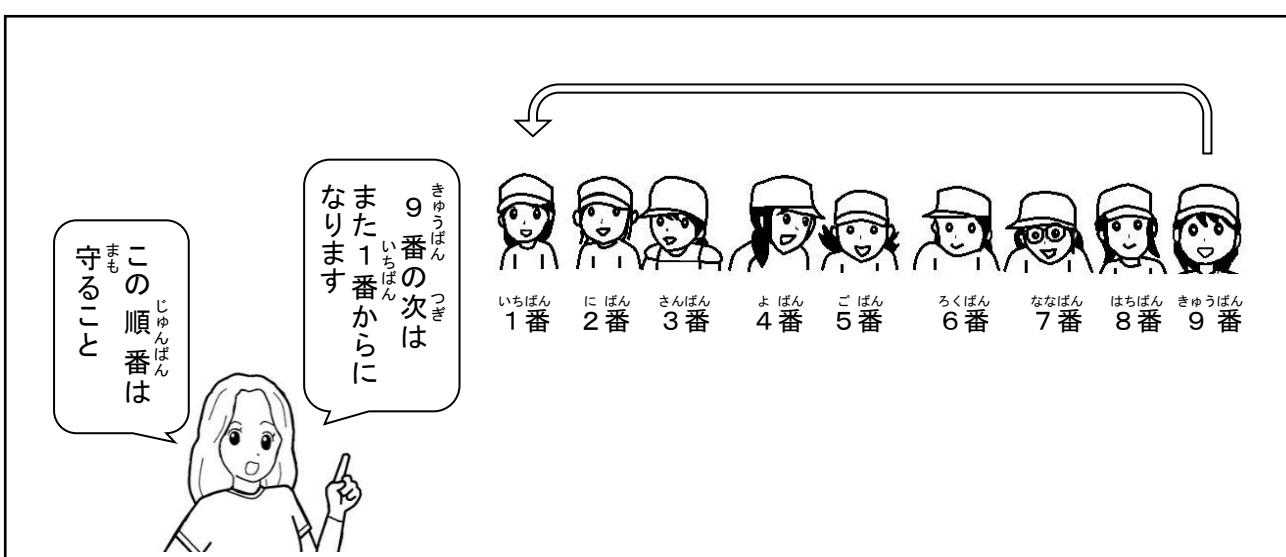
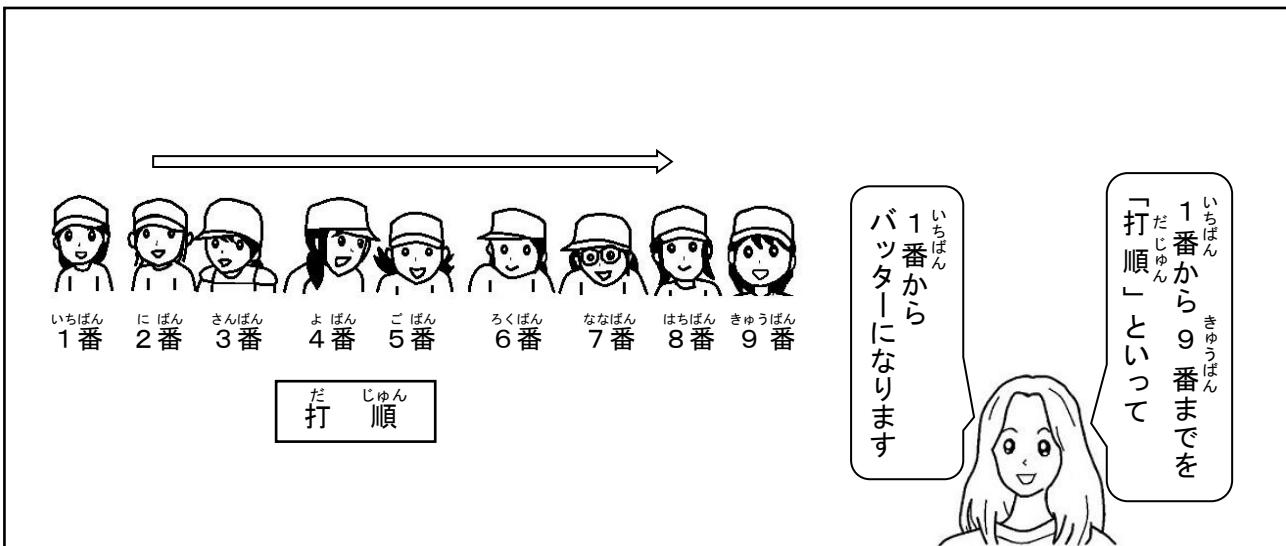
足の一部が線から
出るのはダメです

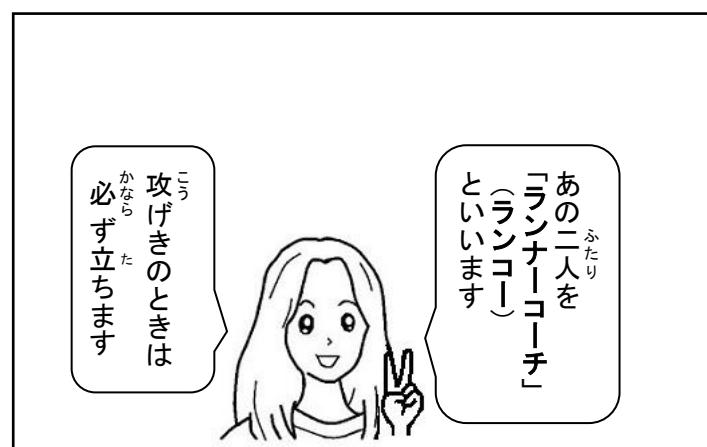
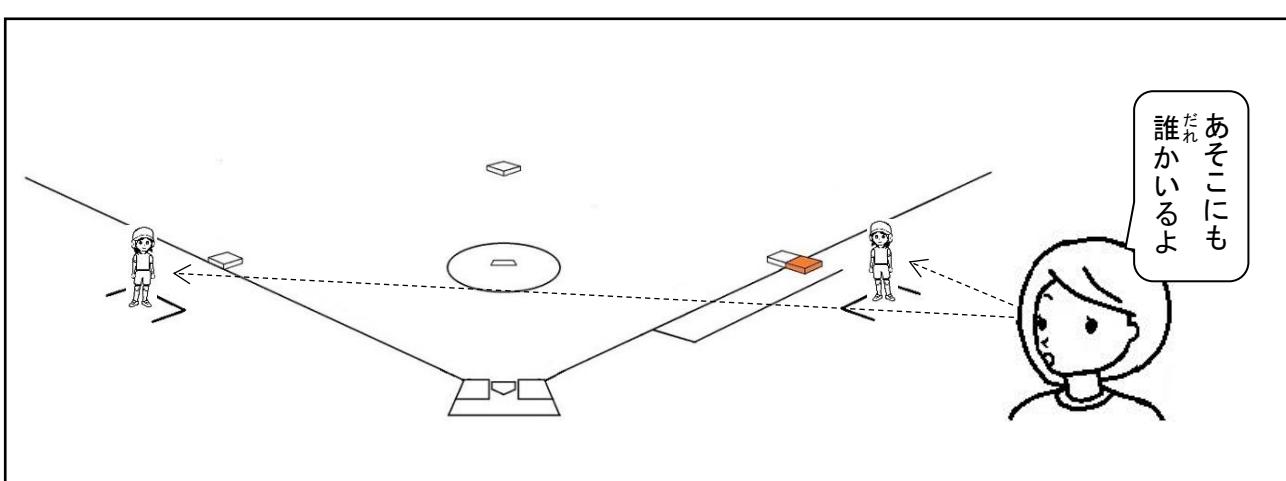
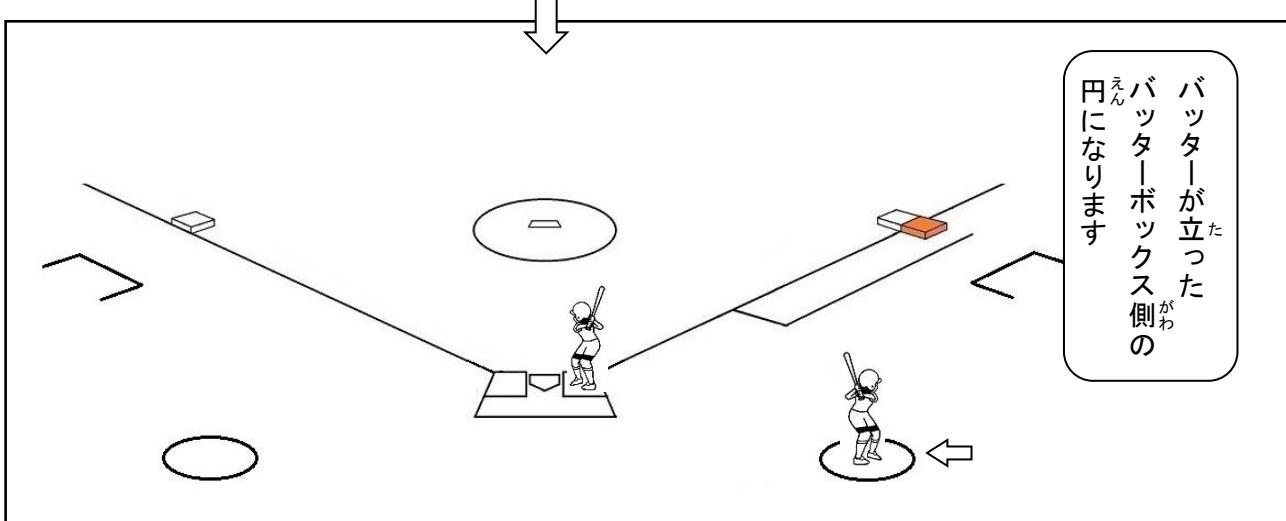
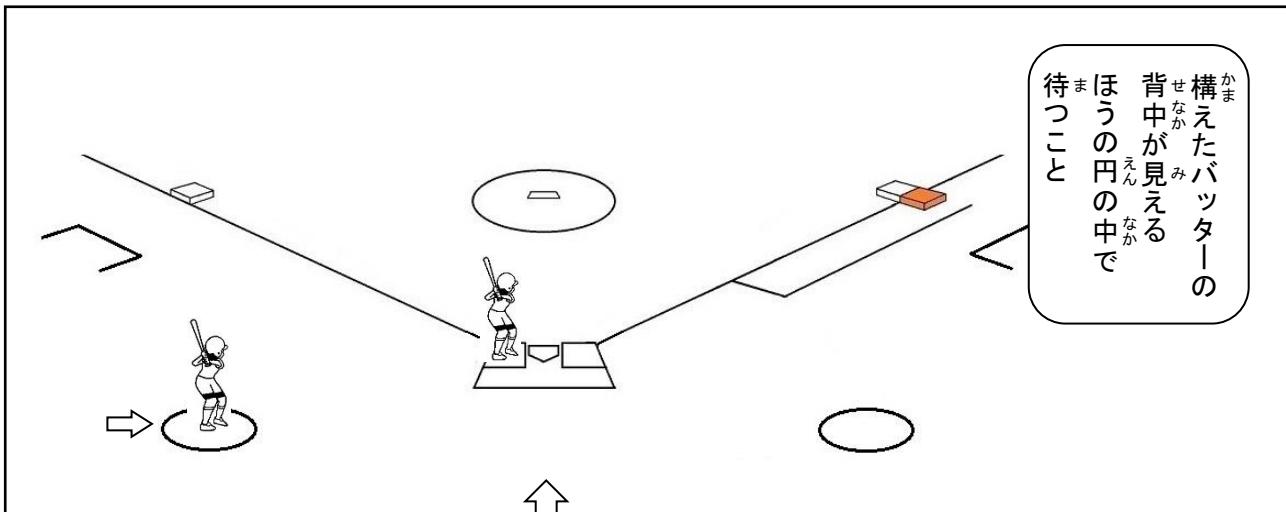
打うでも
打つとき構えをした

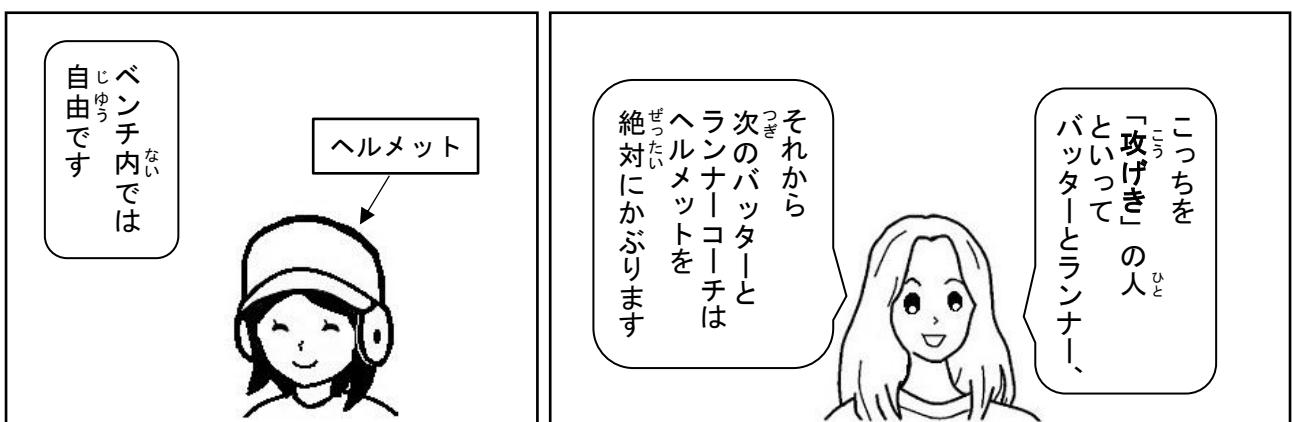
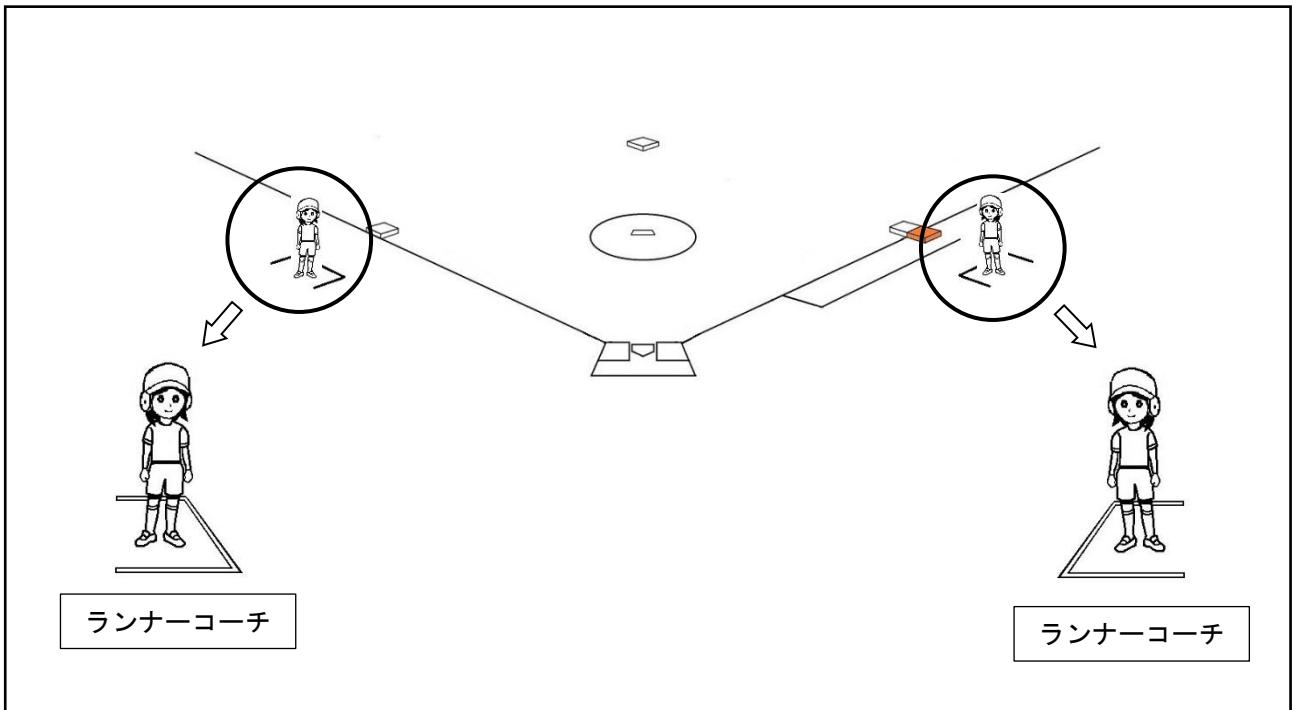


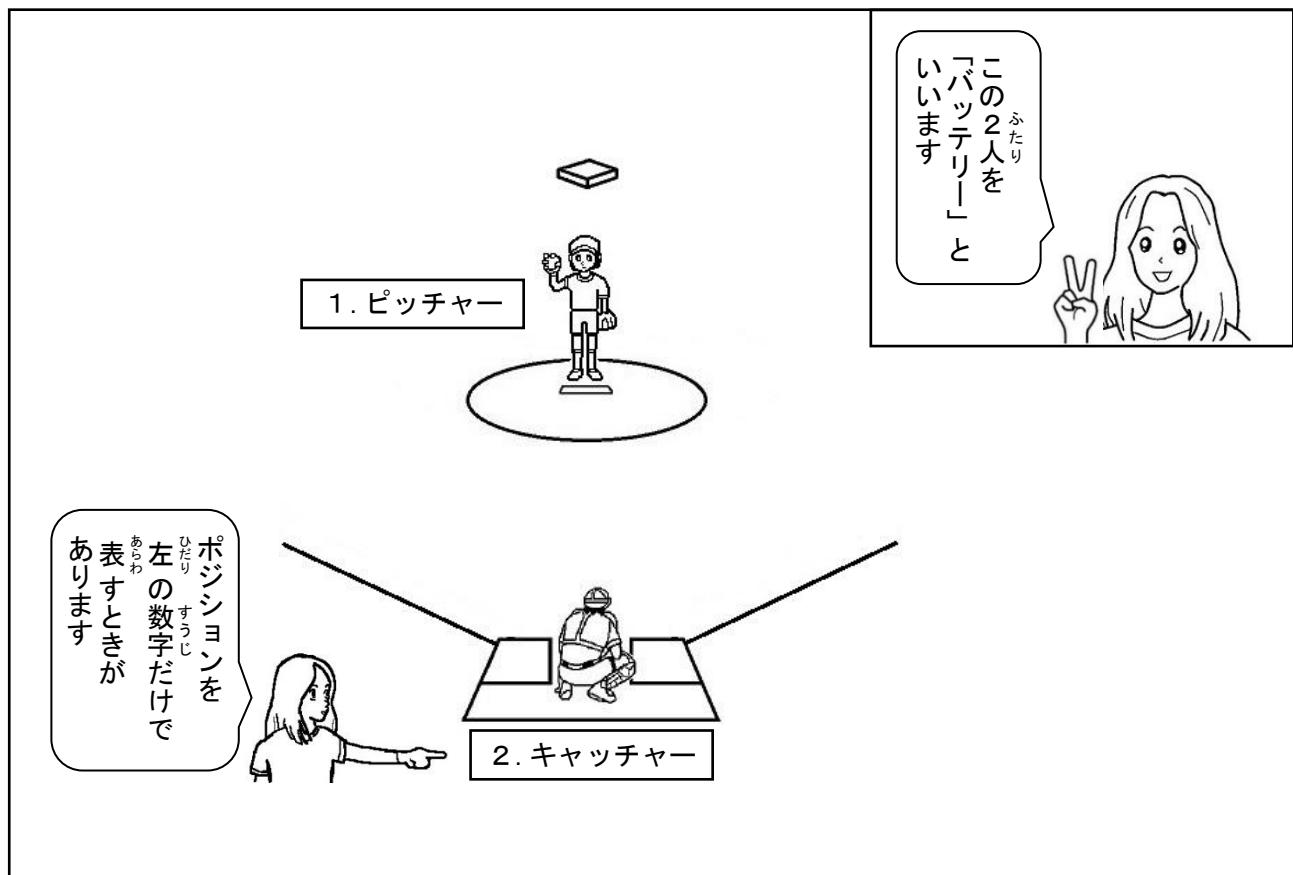
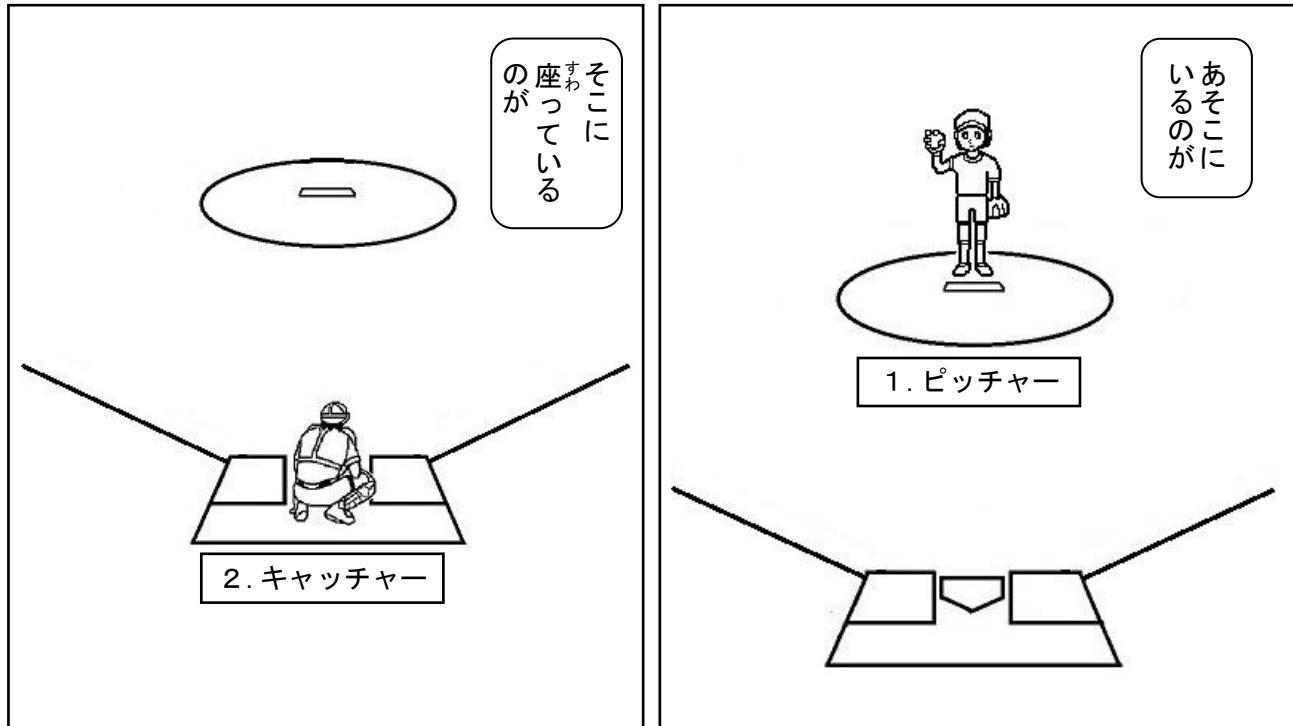


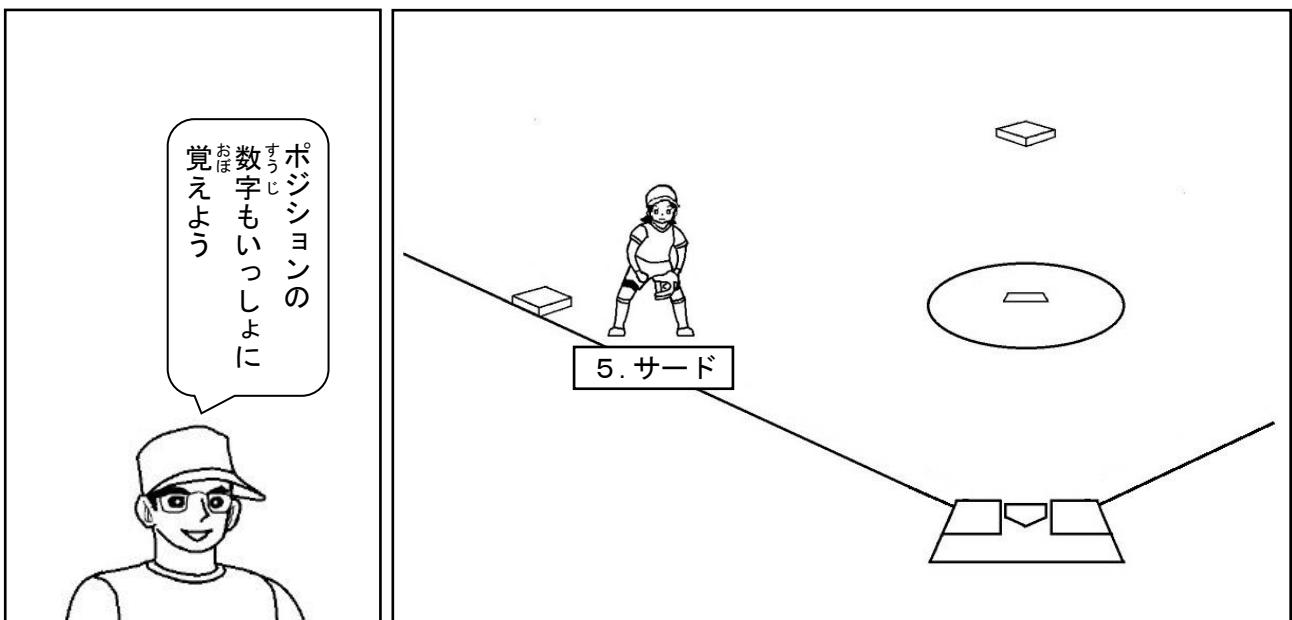
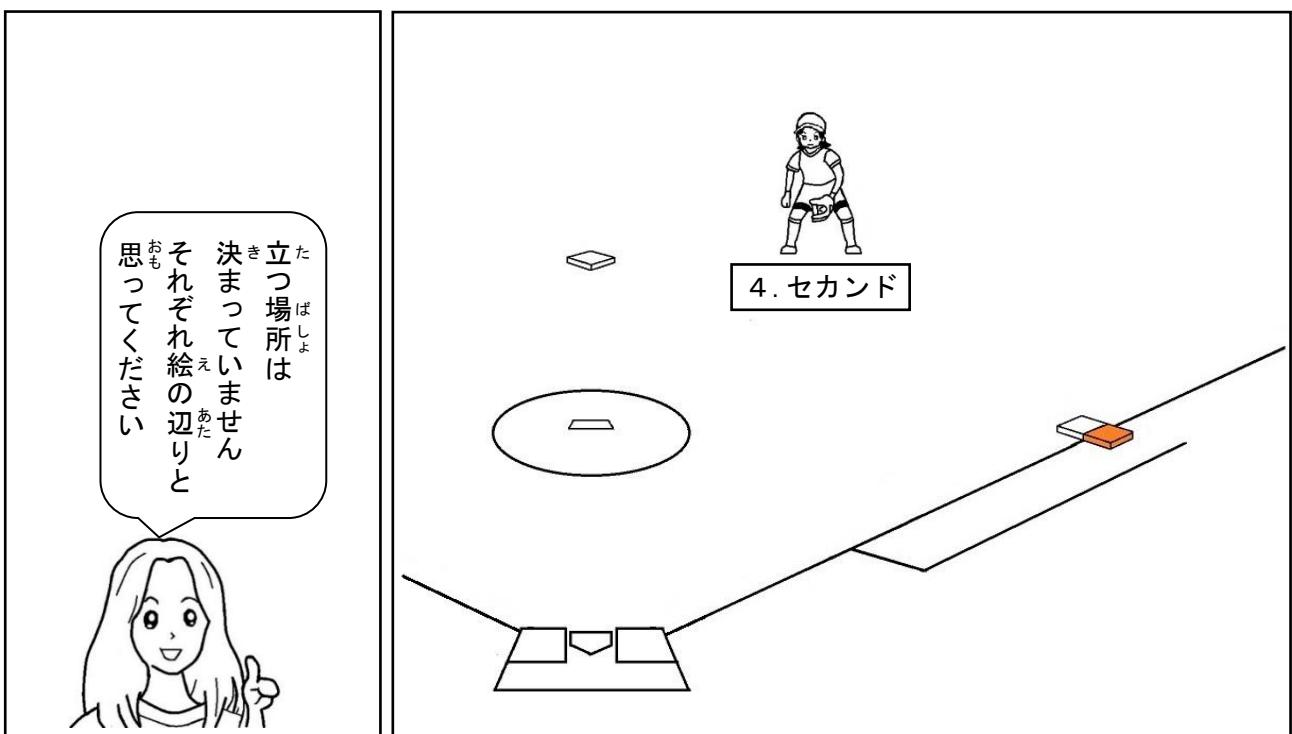
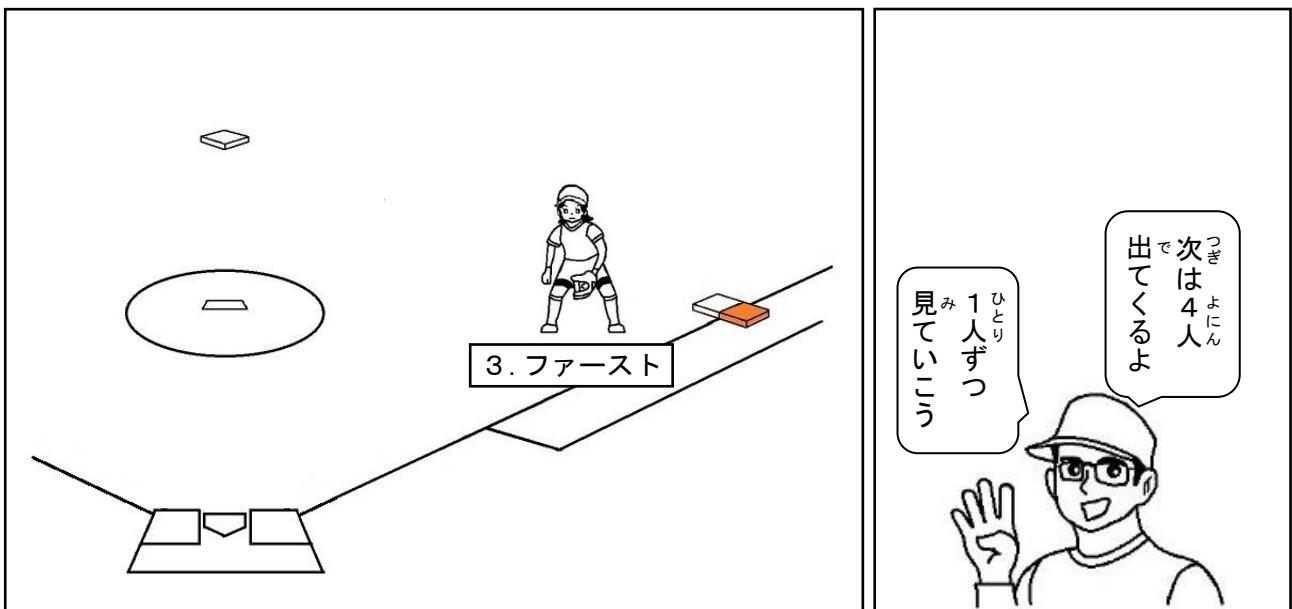


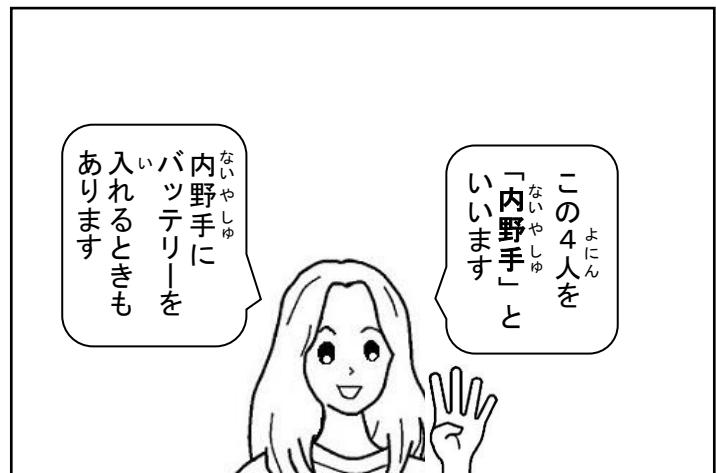
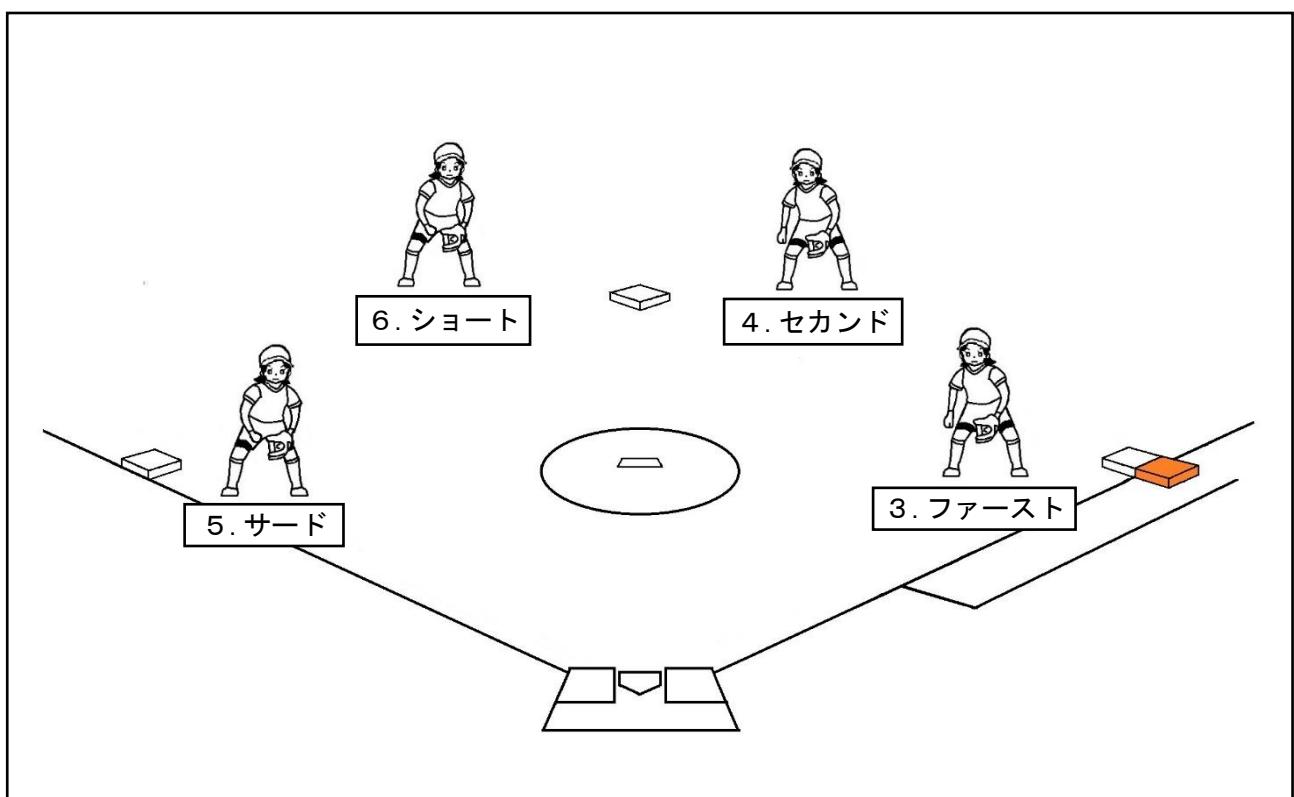
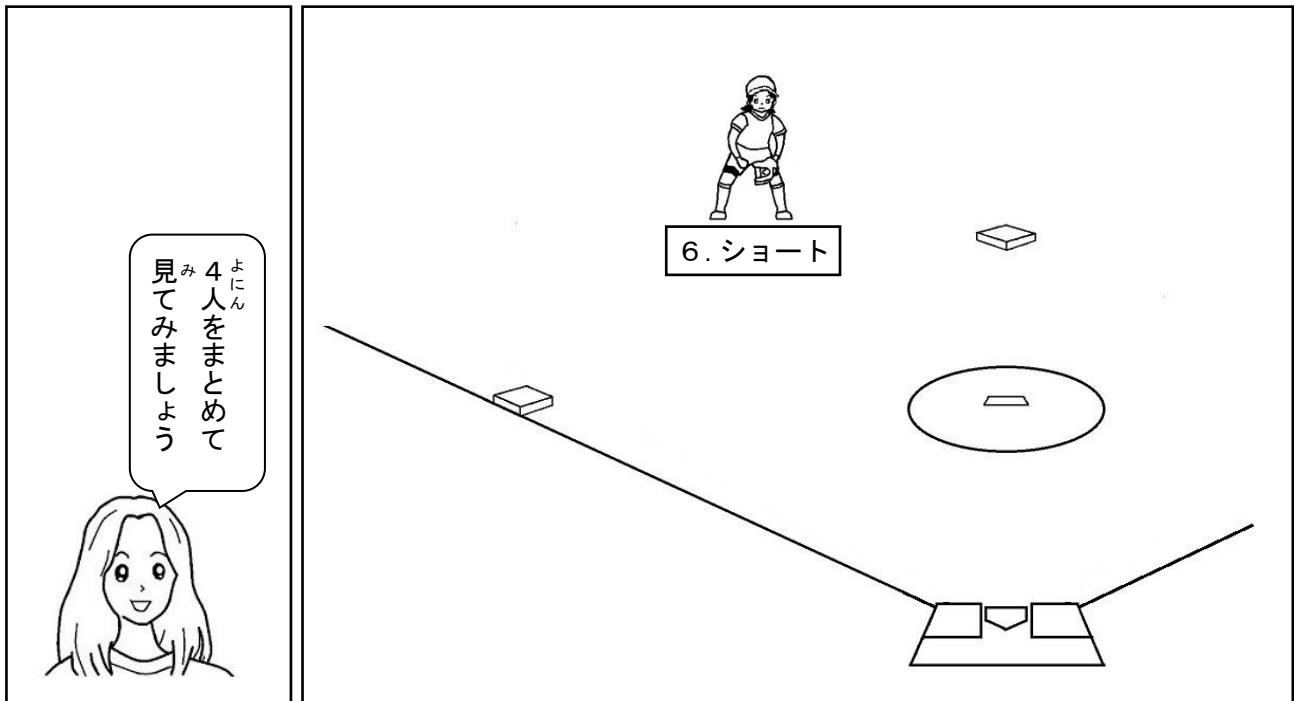


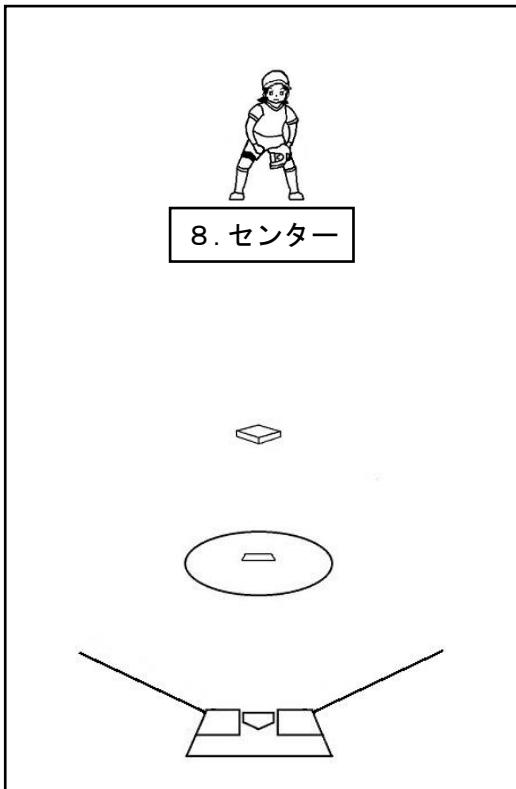




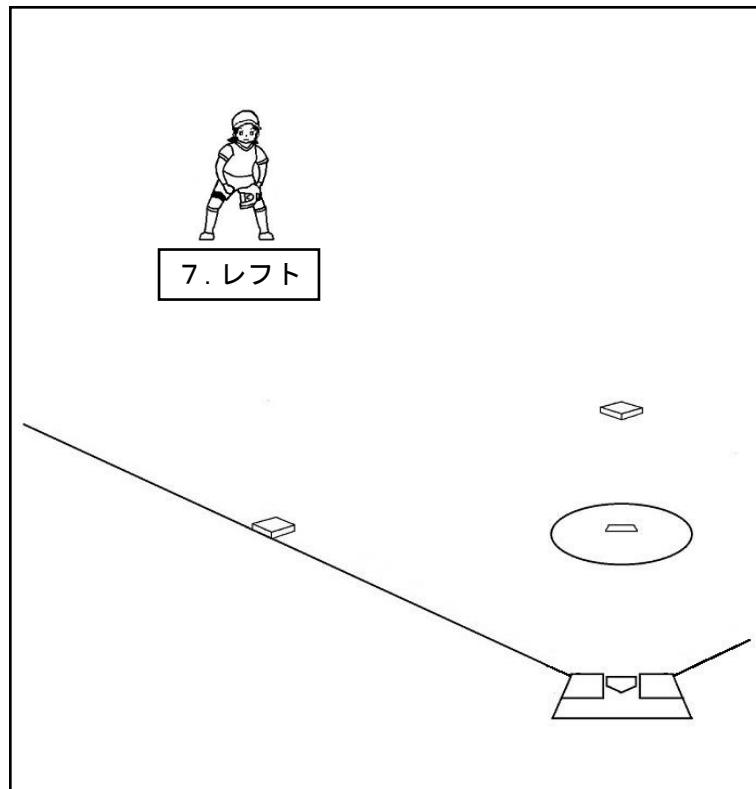








8. センター

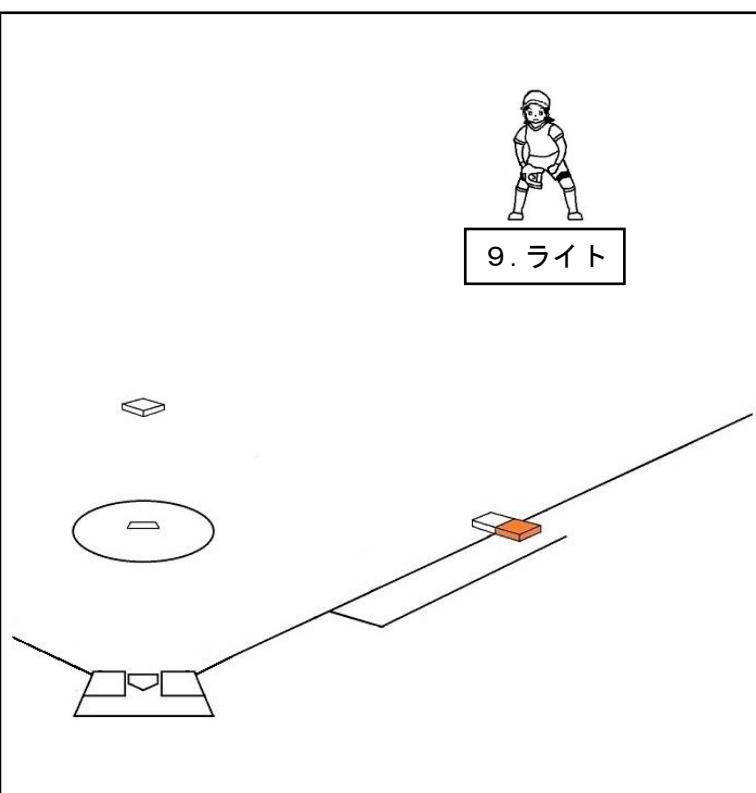


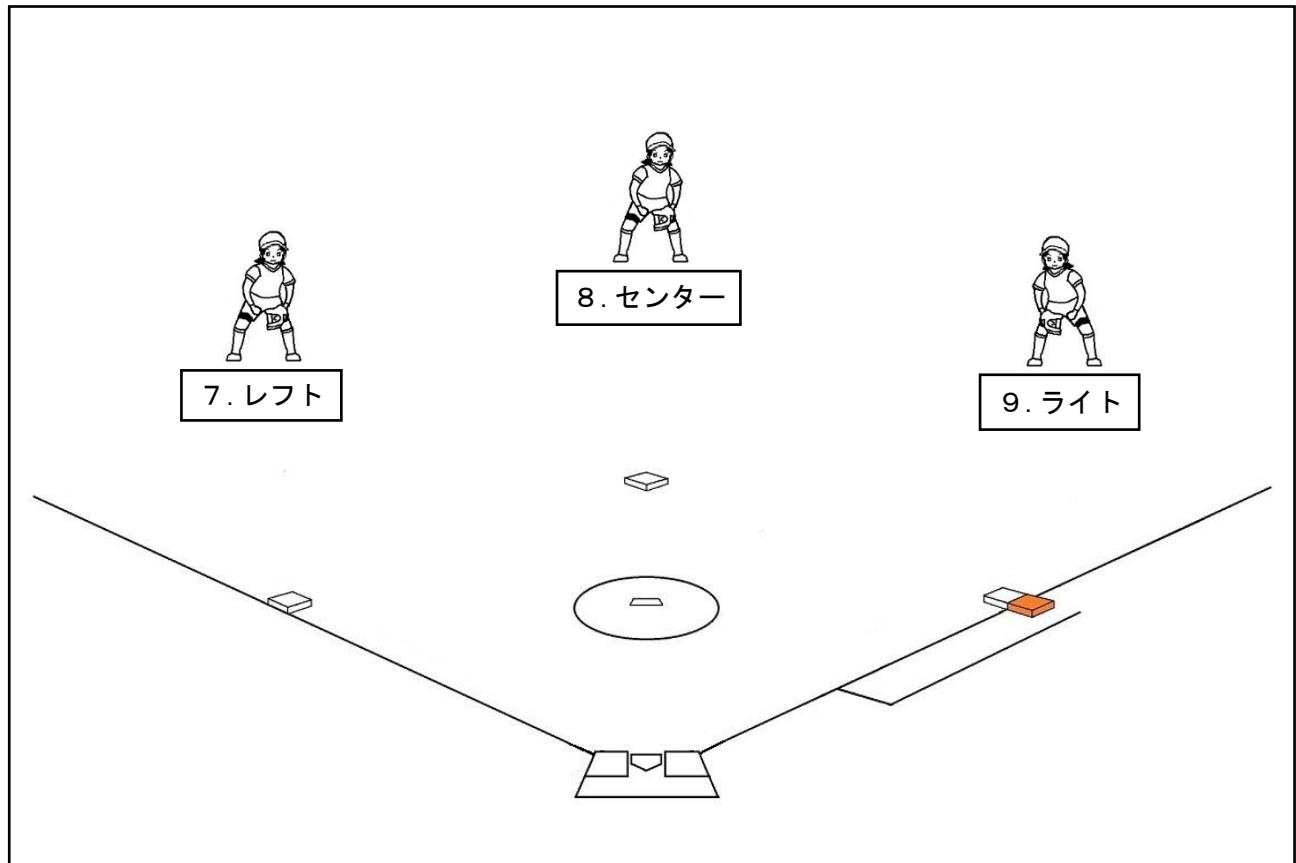
7. レフト

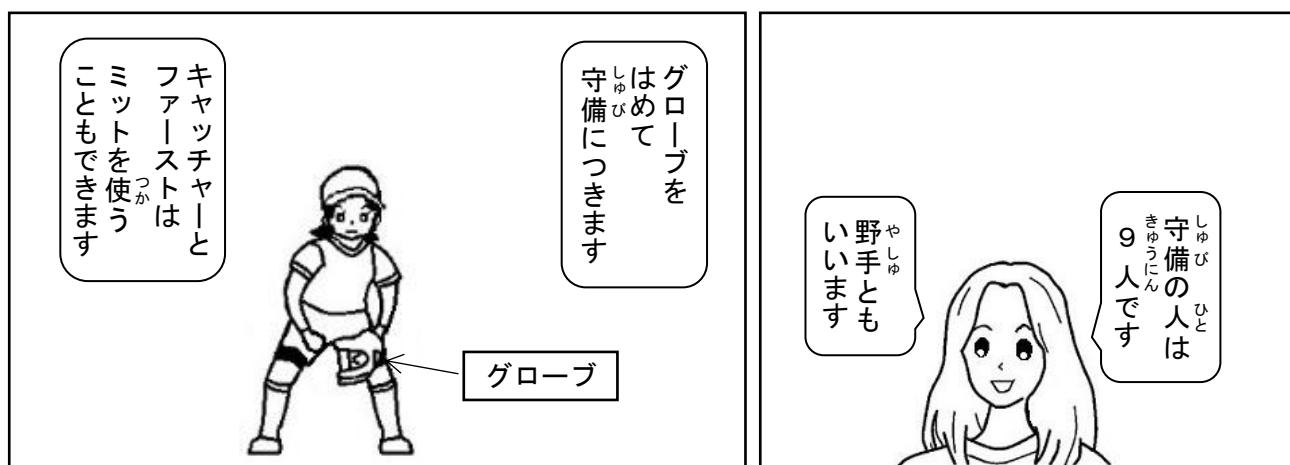
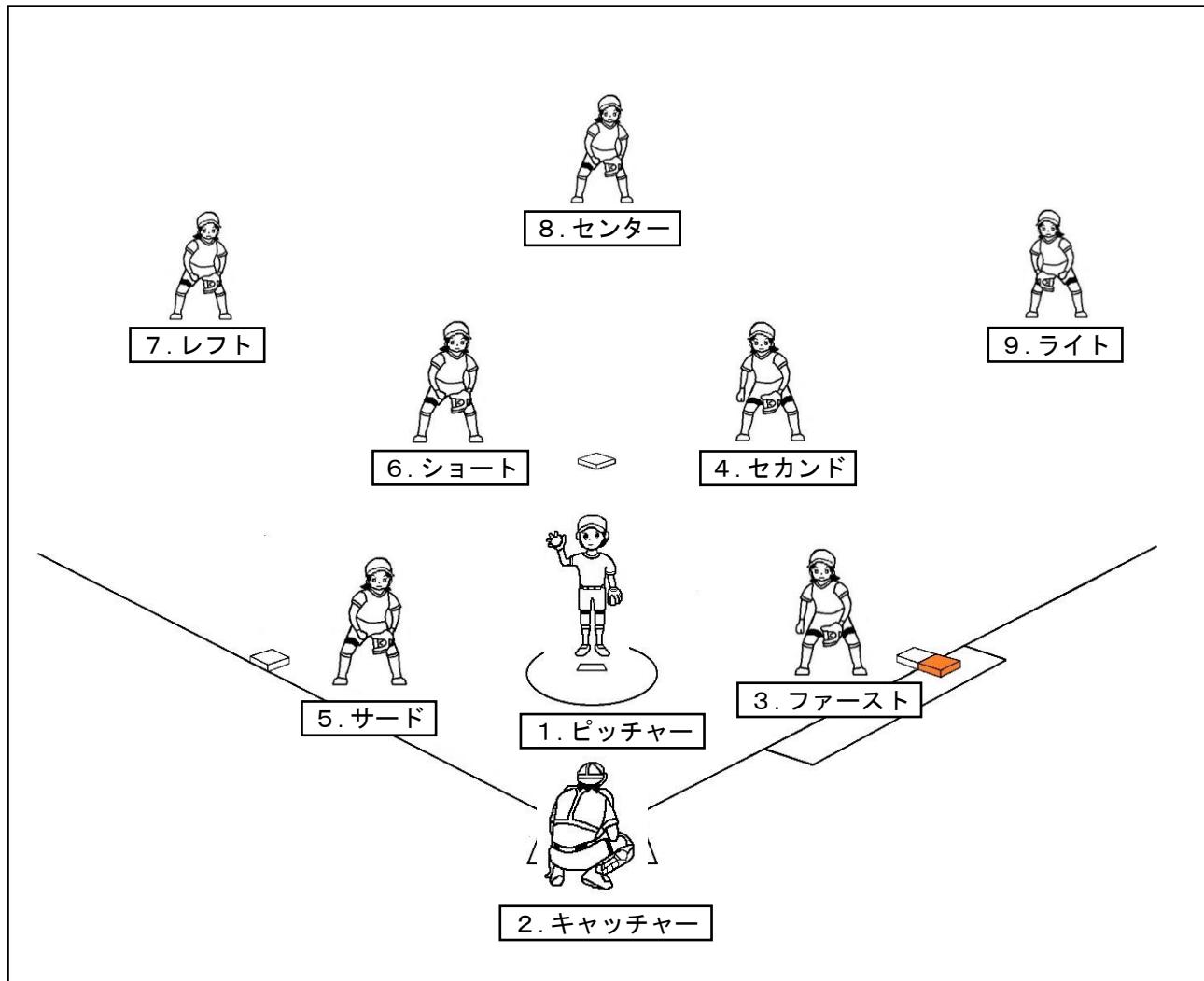


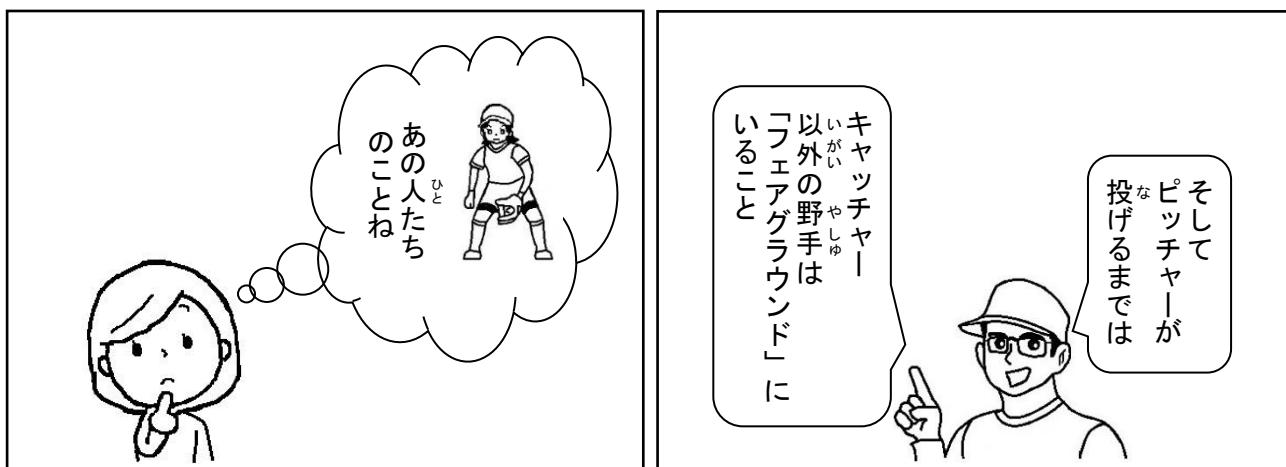
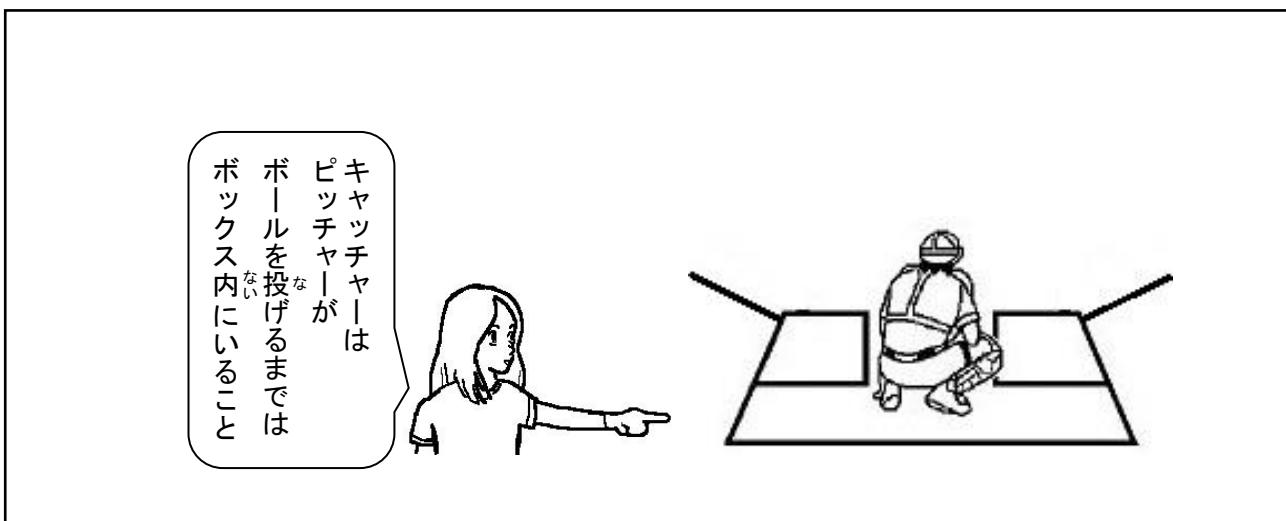
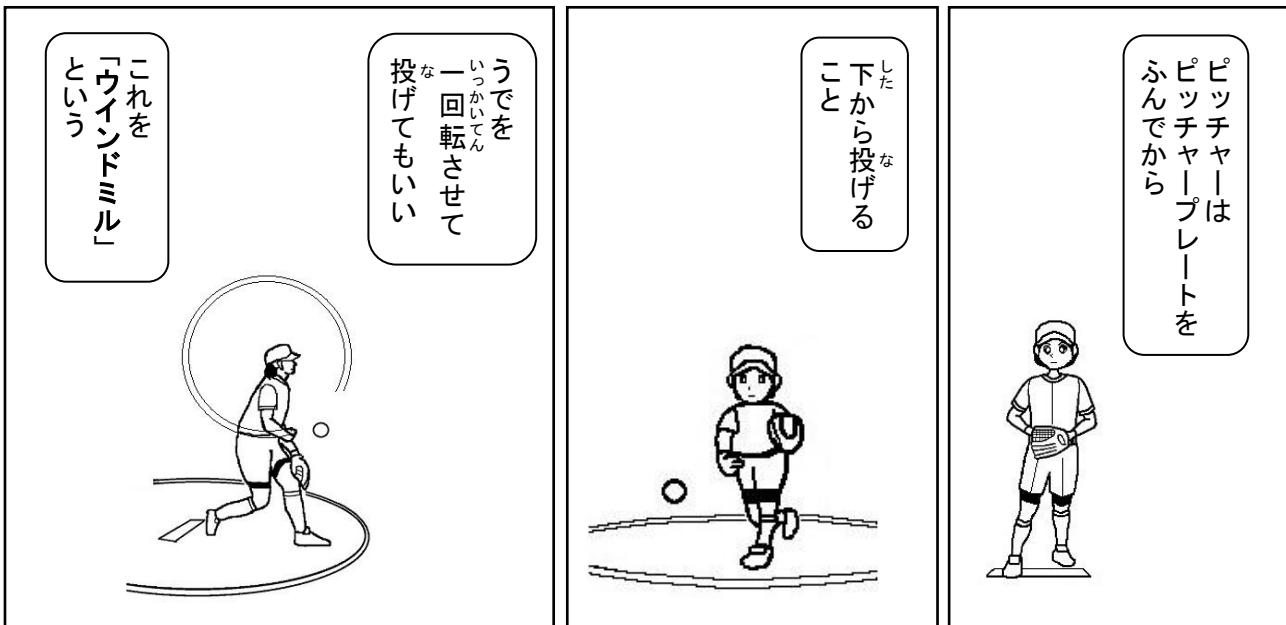
見て
みましょ
う
み
さん
人
を
を
まと
め
て

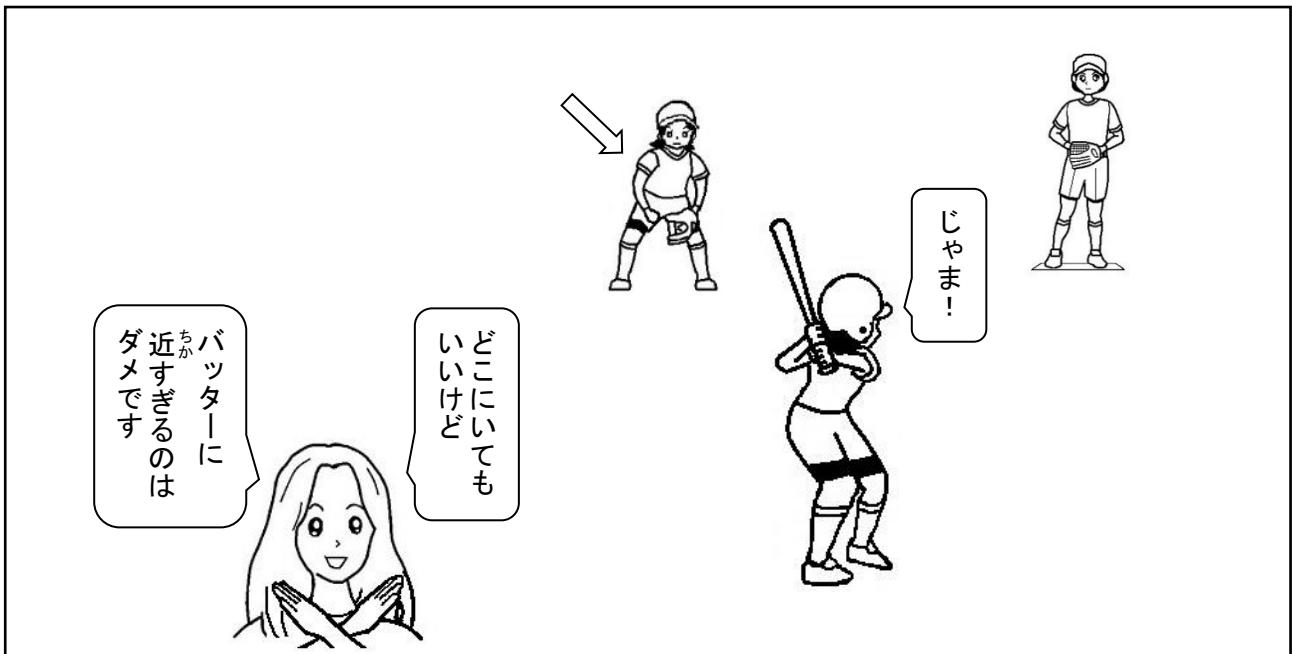
9. ライト













インフォメーション

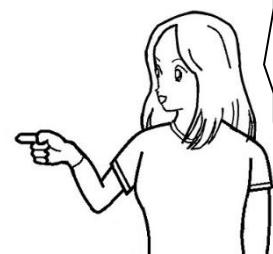
バッター = 打者
 ランナー = 走者
 バッターランナー = 打者走者

他ひとのひとの名なまえ
 のしゃのかいを紹介します

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

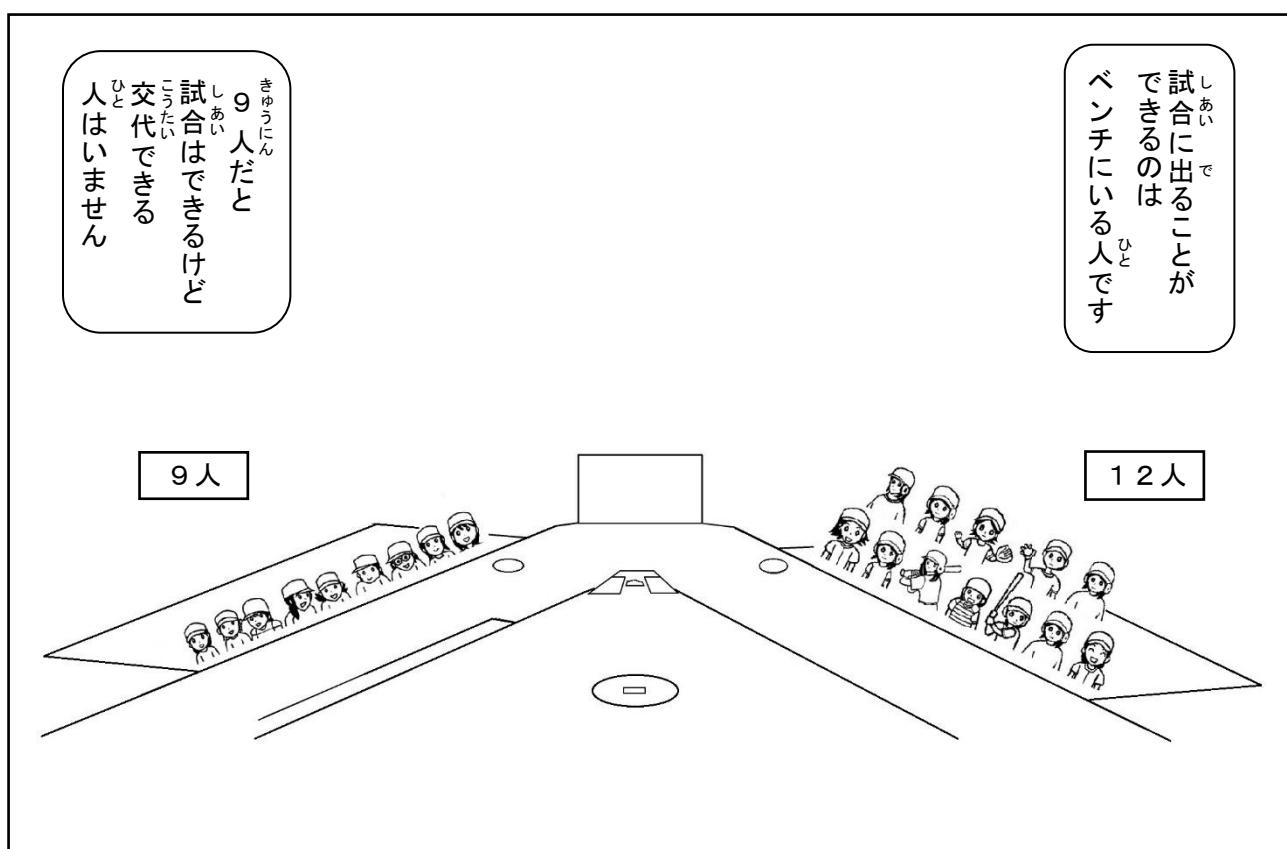
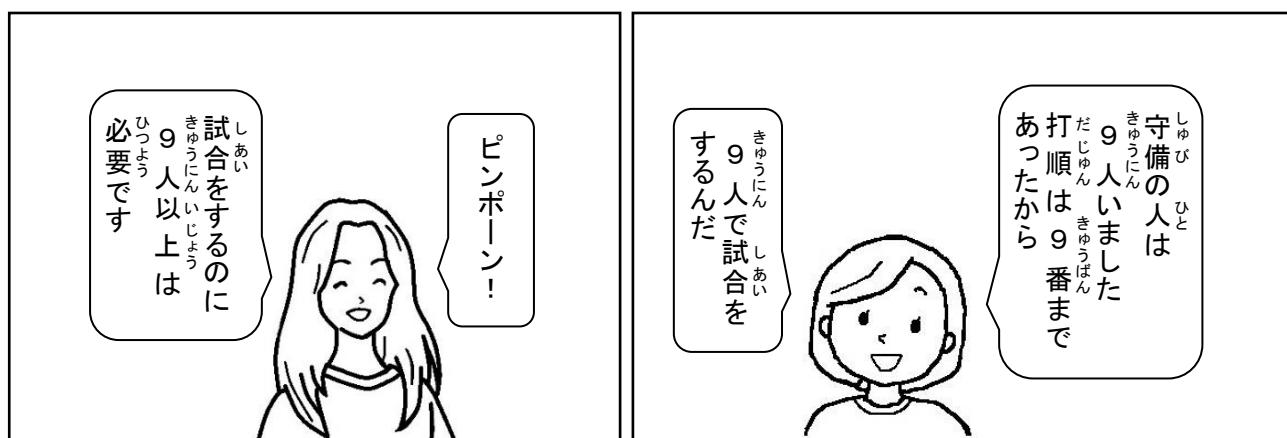
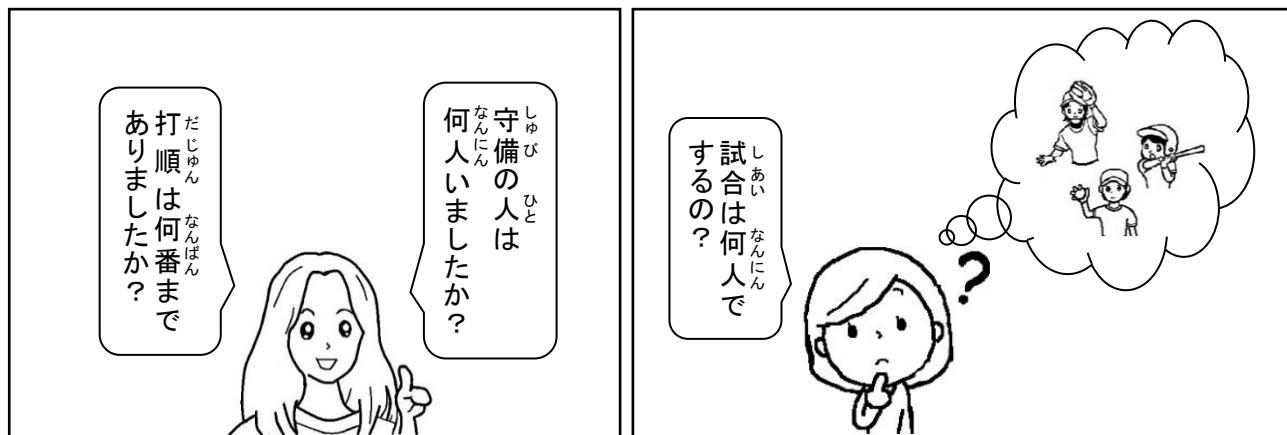
「バッグ」を「かばん」
 といふ言ひ方たがいじです

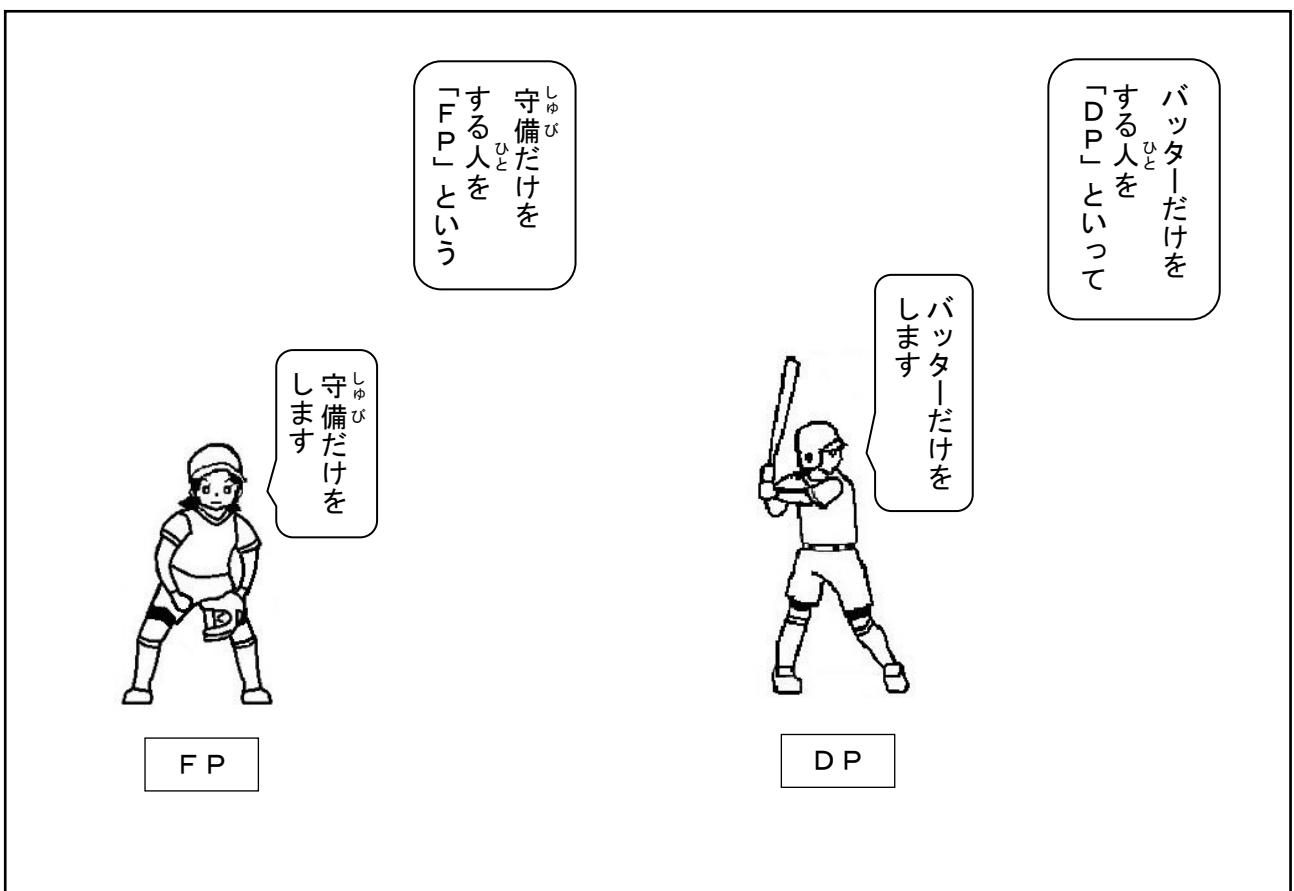
ランナーコーチ = ベースコーチ



2. 試合について

試合の人数





しあい じかん
試合の時間

次のように
決められている



試合の時間は
どうなつて
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

それと上の表を
いいます
「スコアボード」と



上の試合は
「Aチーム」の
勝ちですね

そのときに
合計の点が
多いチームの
勝ちだ



試合は
攻げきと守備を
交替して七回までする

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	

いいます
「最後の回」と
終わりになる回を
終わる



それについては
後編で見ますが

試合で終わる
決められた
時間もある

終わる試合や
点差が大きくなるとき

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								



「先攻」を
いふんだ
と

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



上
先
に
攻
げ
き
で
す

始
は
試
合
の
こ
こ
か
ら
で
す

出
で
グ
B
だ
か
ラ
チ
ー
ウ
ン
ド
が
に

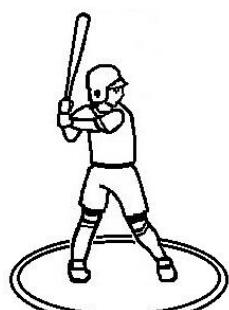


Bチーム

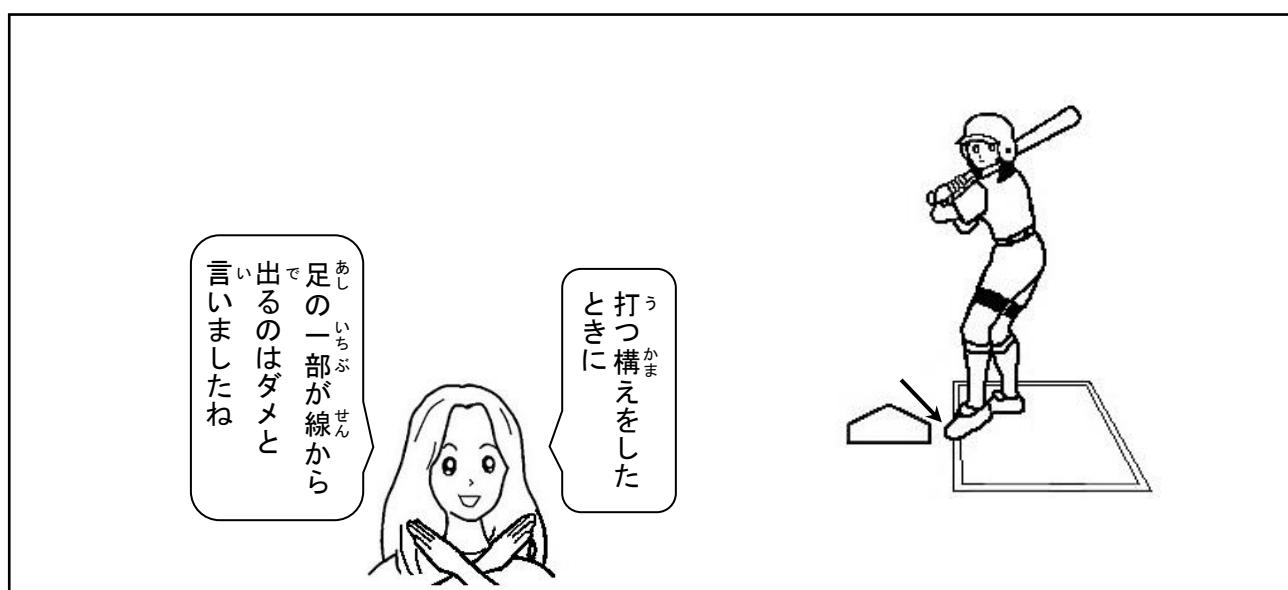
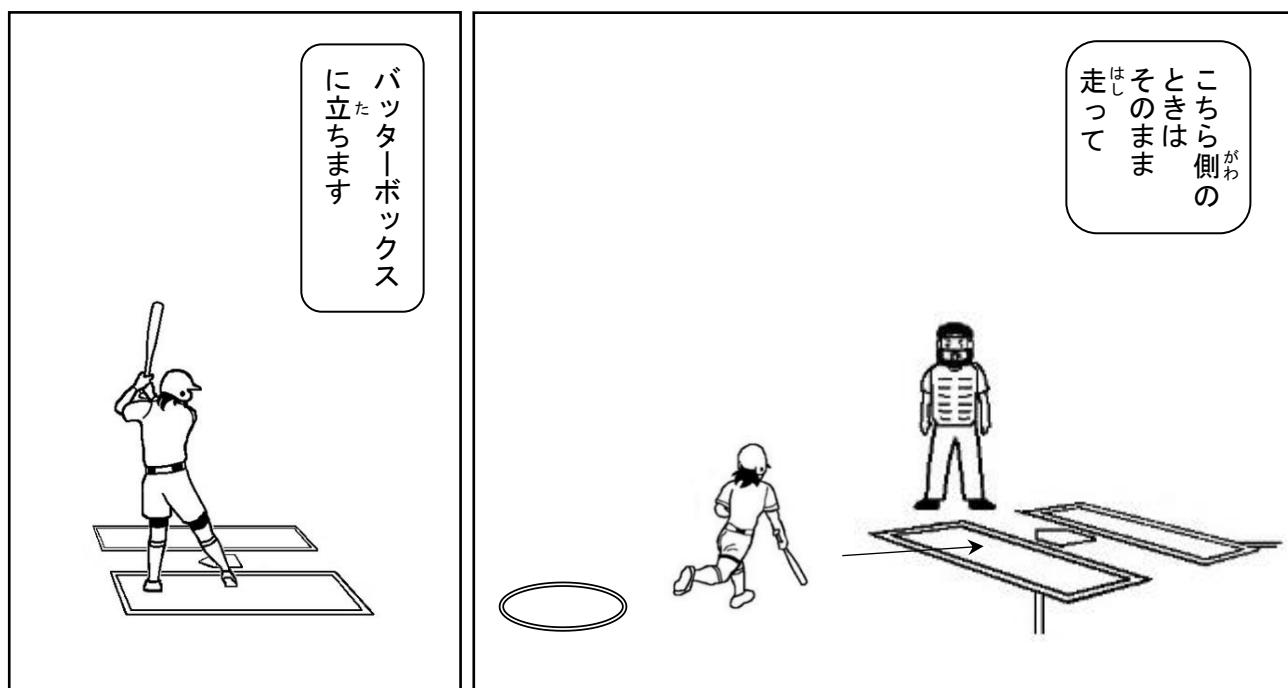
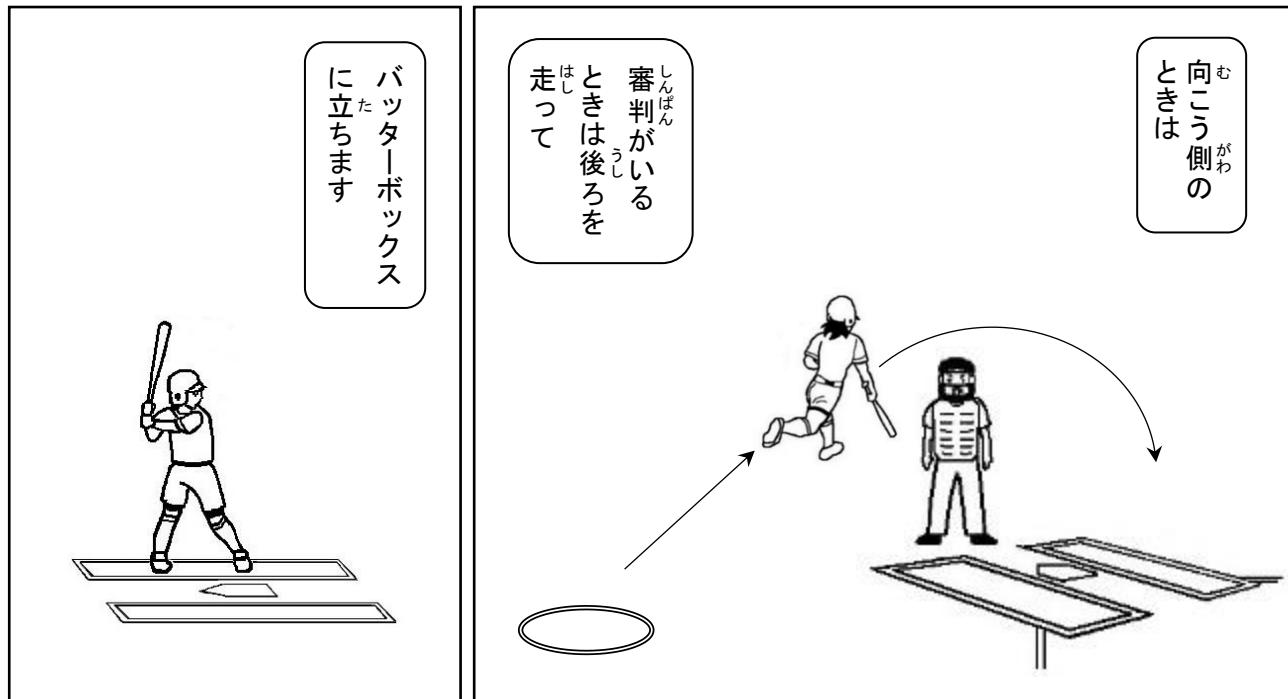
Aチーム

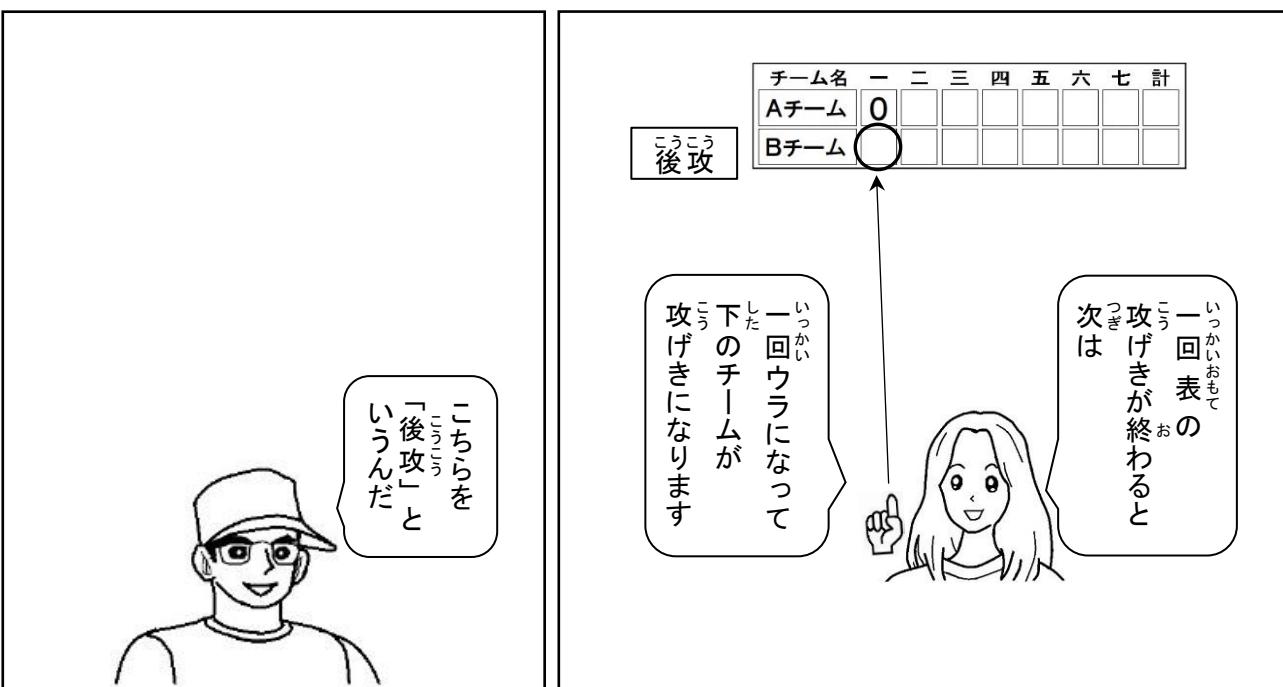
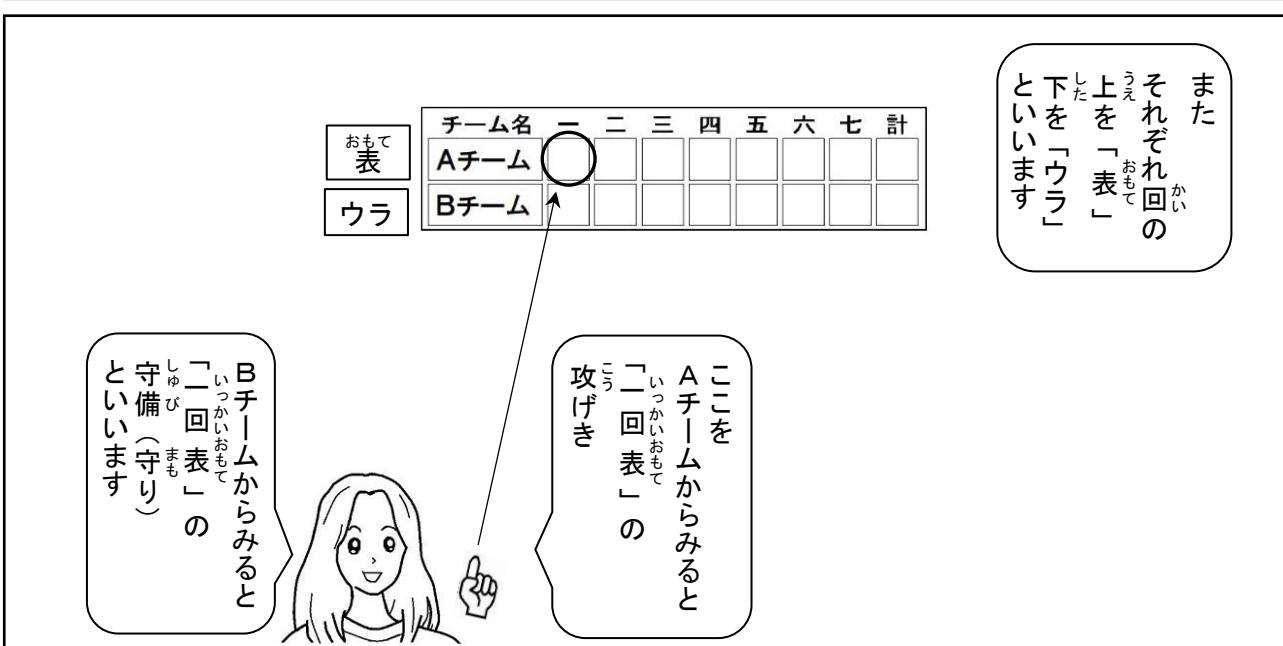
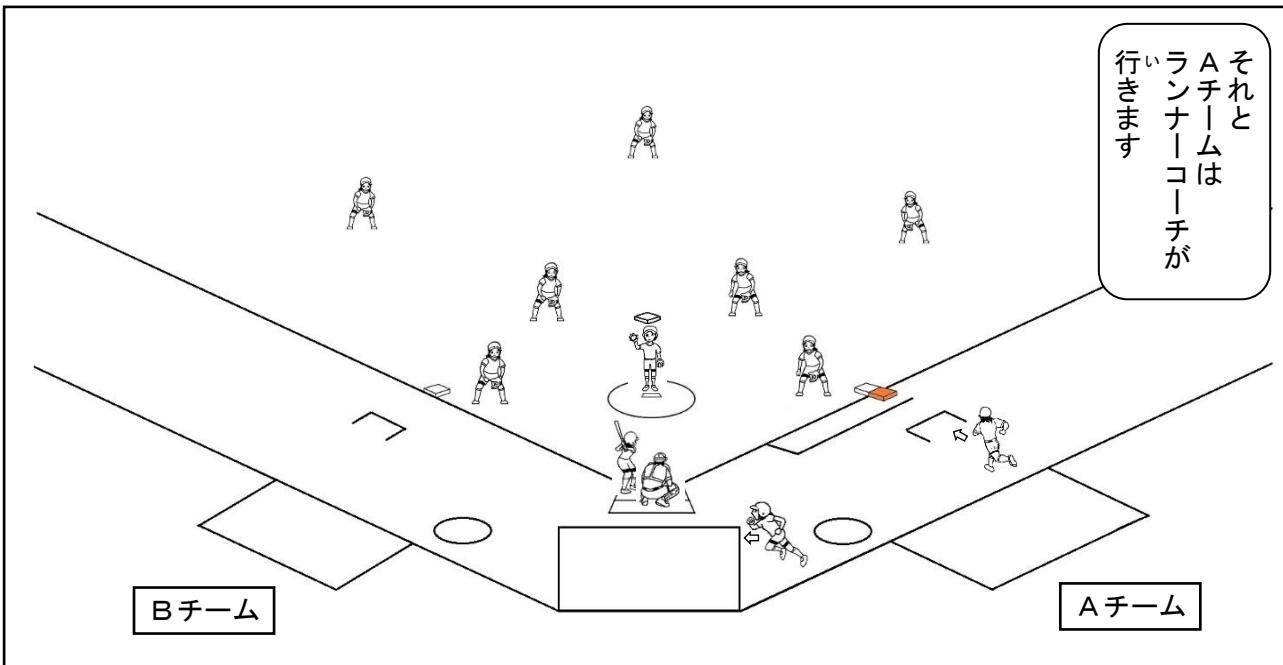
そのときは
ネクストバッター
サークルから

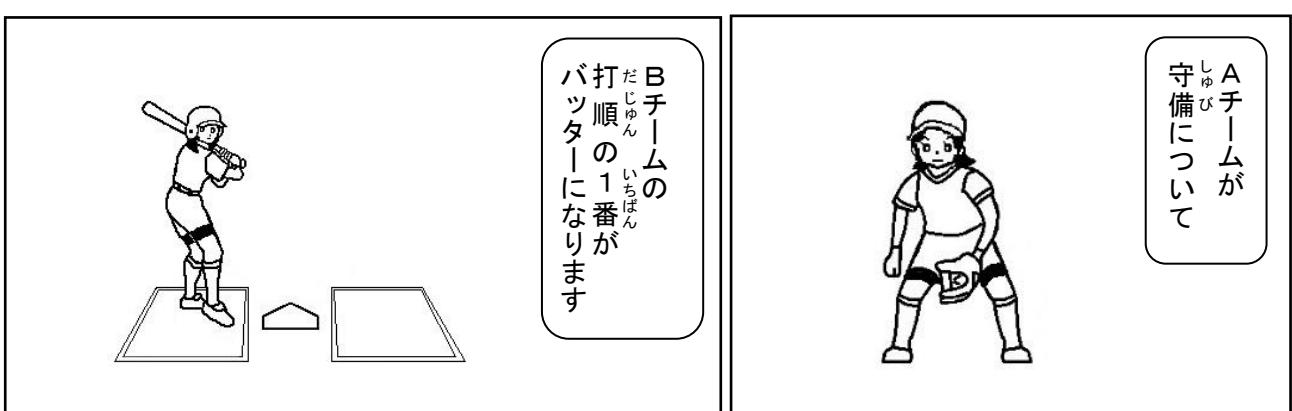
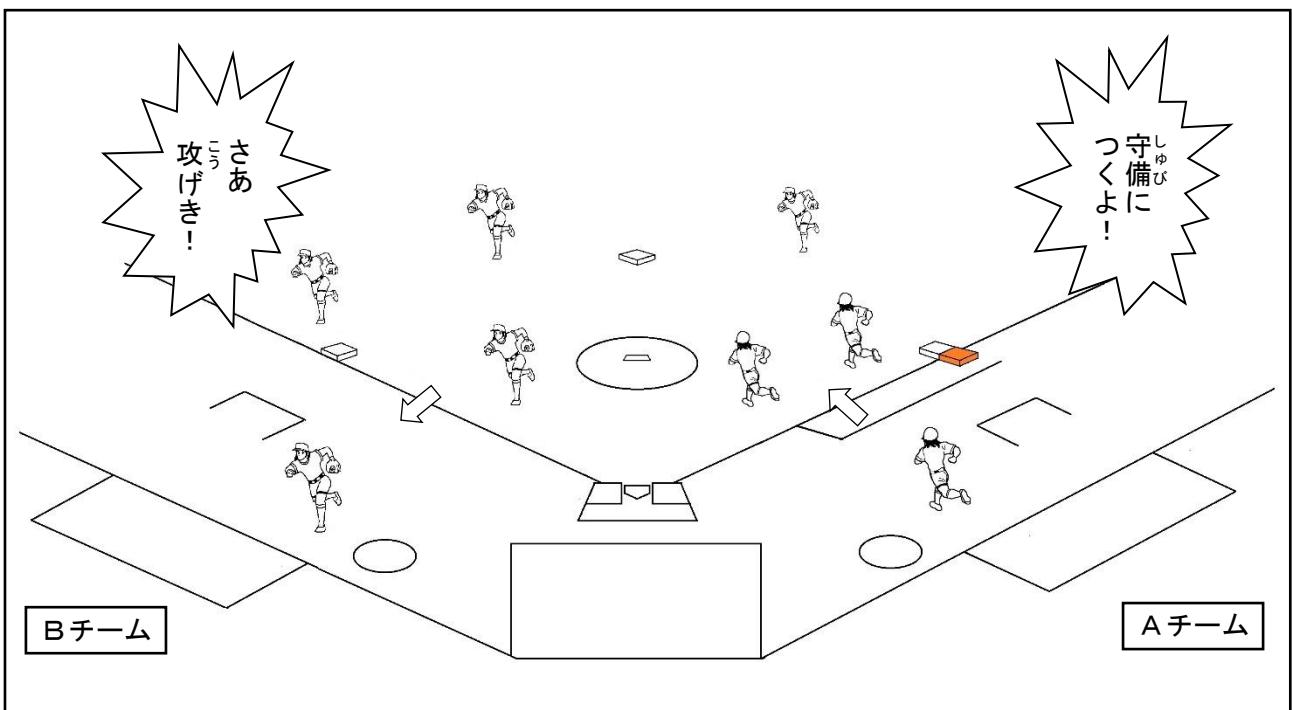
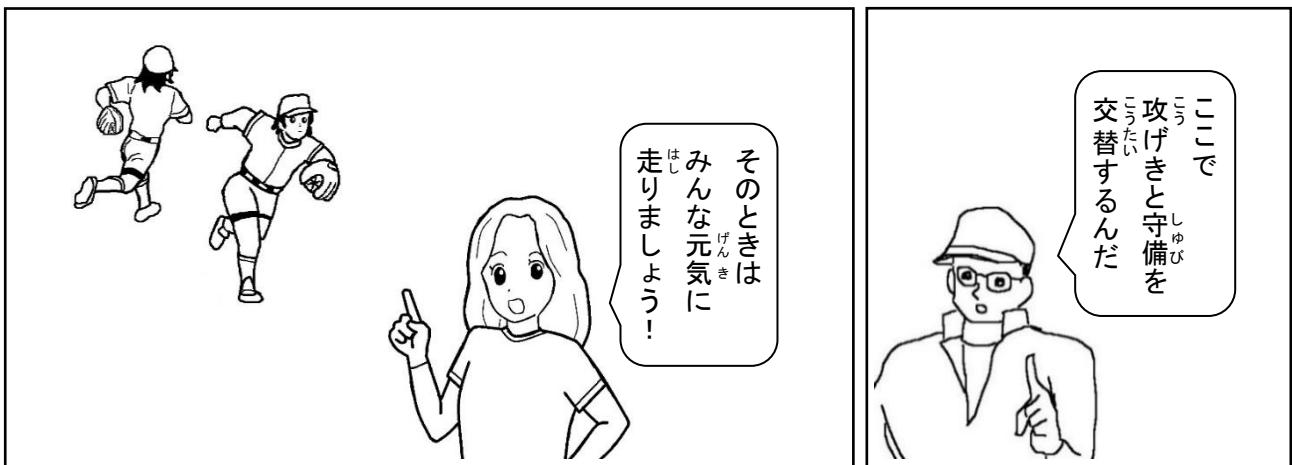
A
打順
バッタ
ー
の
1
番
が
なり
ま
す

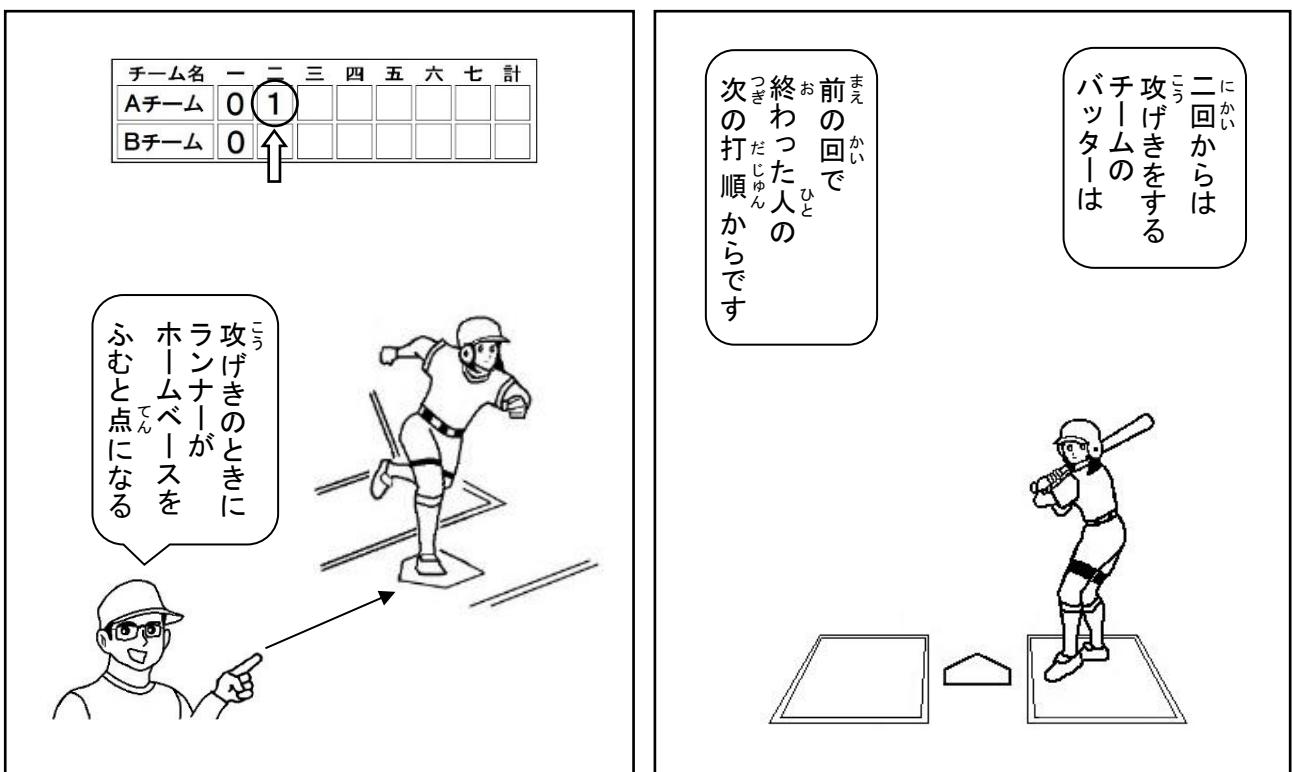
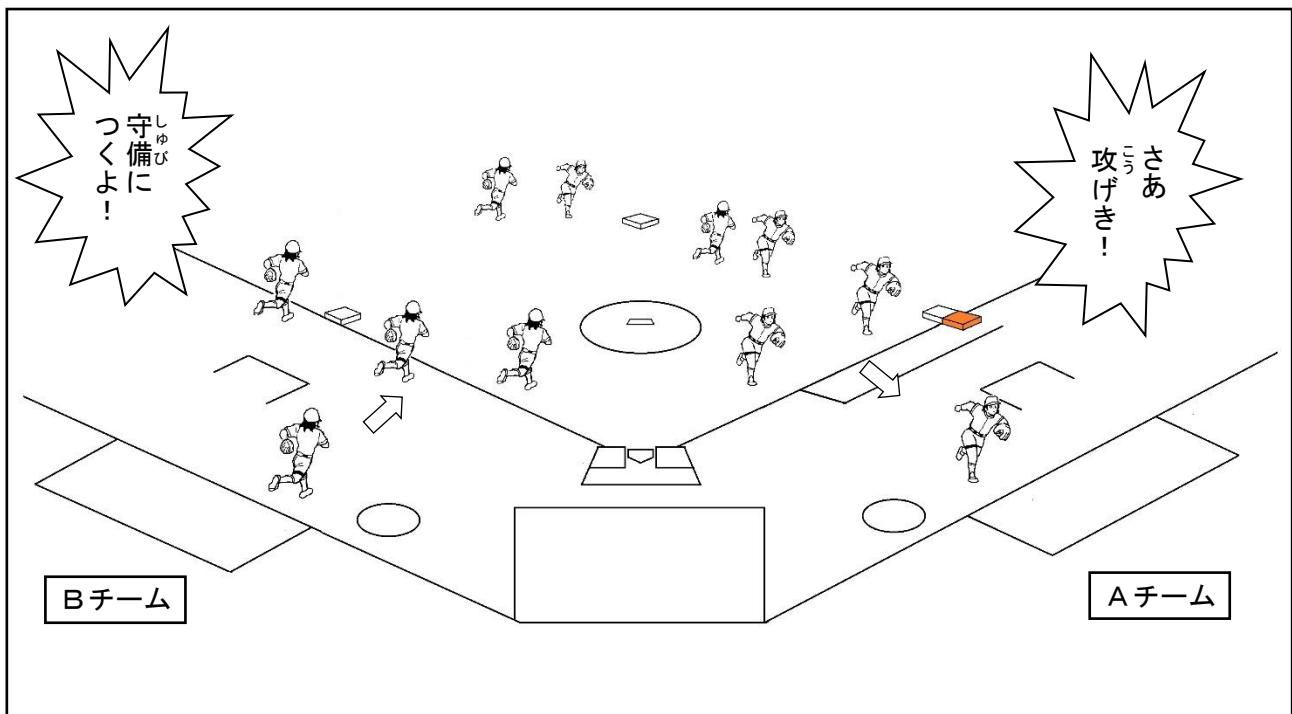
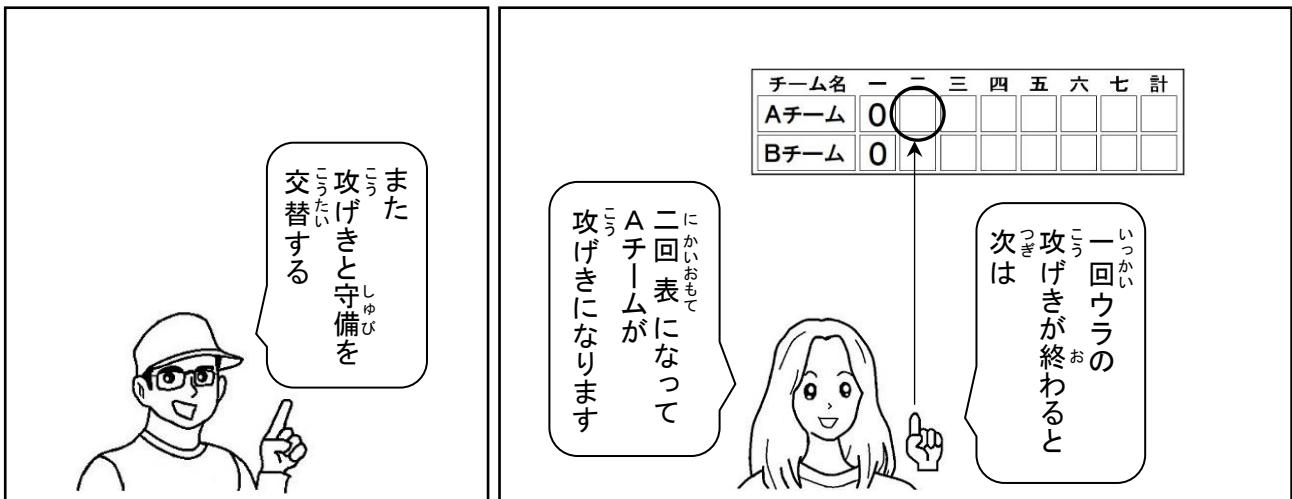


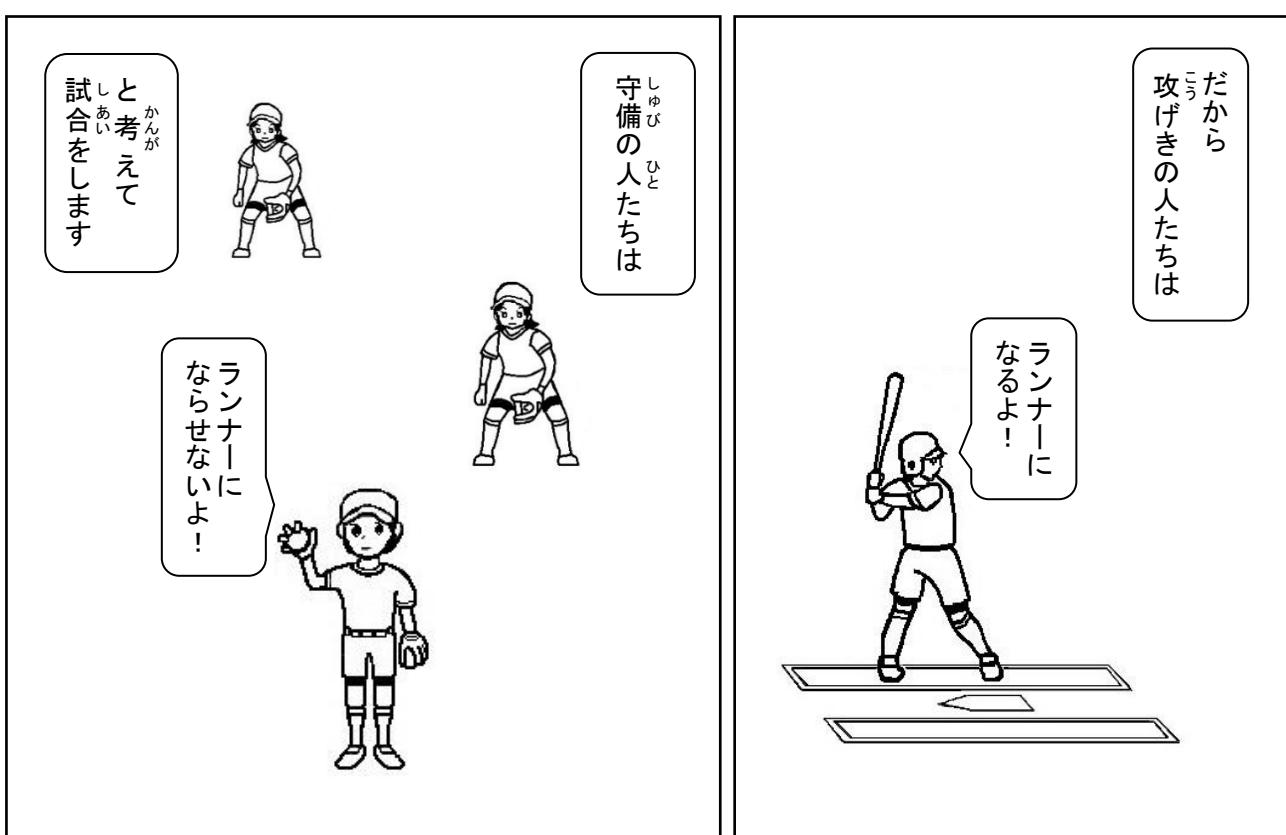
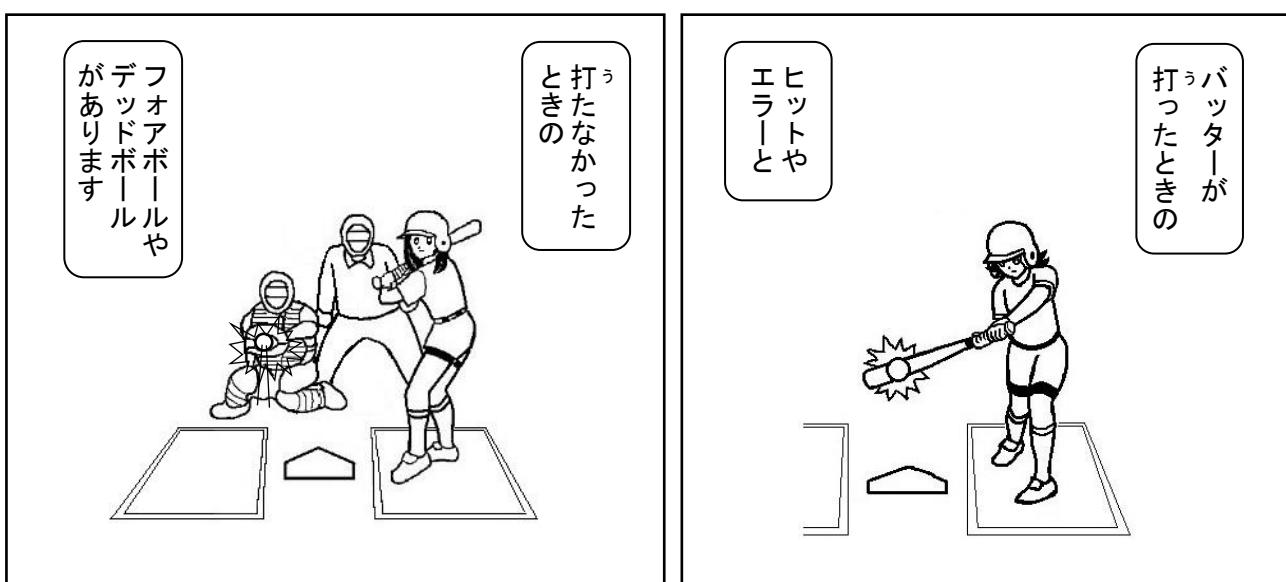
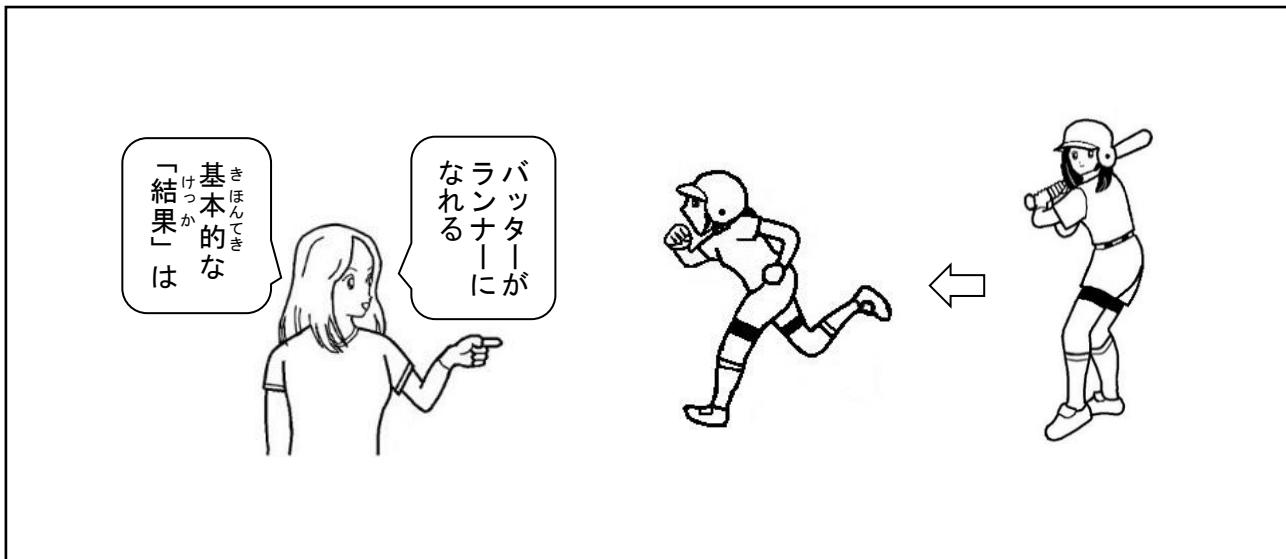
守
備
位
置
そ
れ
ぞ
れ
の
に











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	

いいましたね」と
「終わりになる回を
七回か、時間で
「最終回」と



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

試合をするのか
交替をくり返して

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	0	X	3



その交替になると
なるの？



ウラの攻げきは
ありません

その最終回の
表が終わって後攻が
勝っているときは

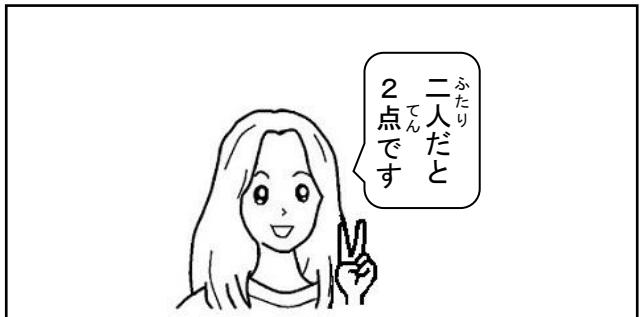
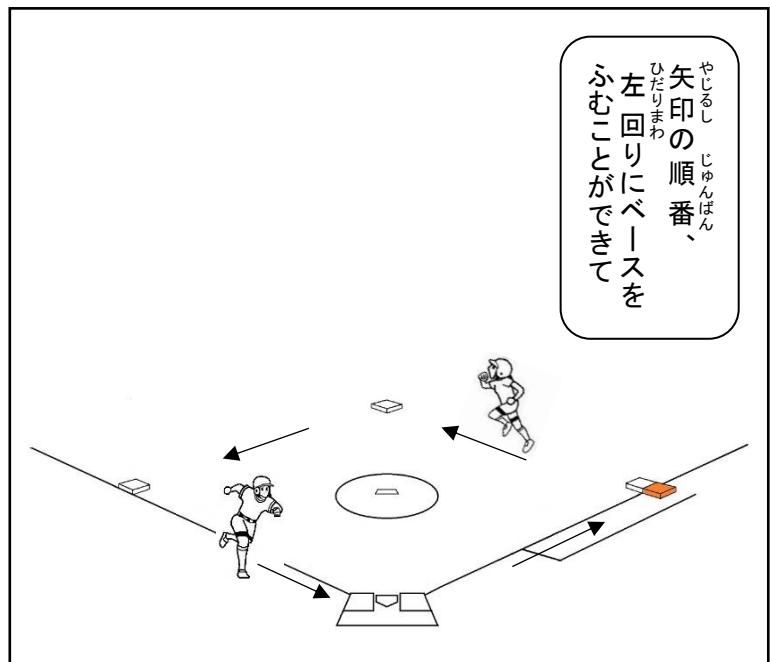
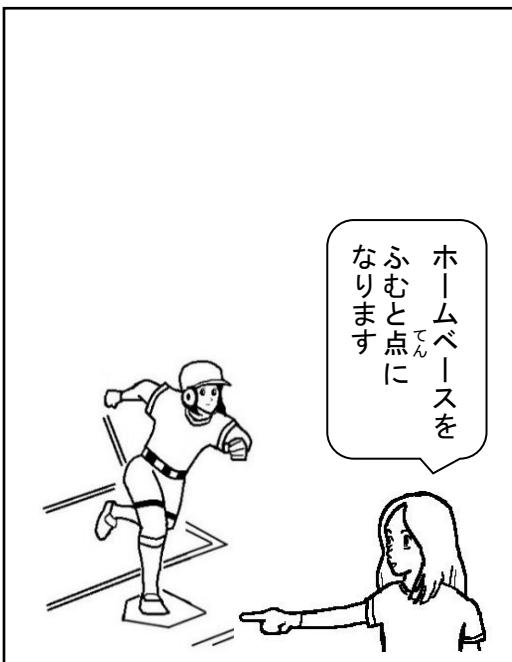
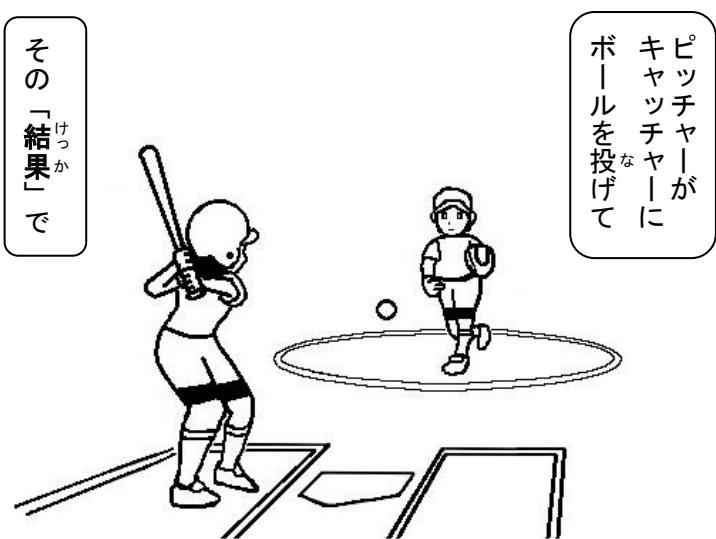
「アウト」って
何？

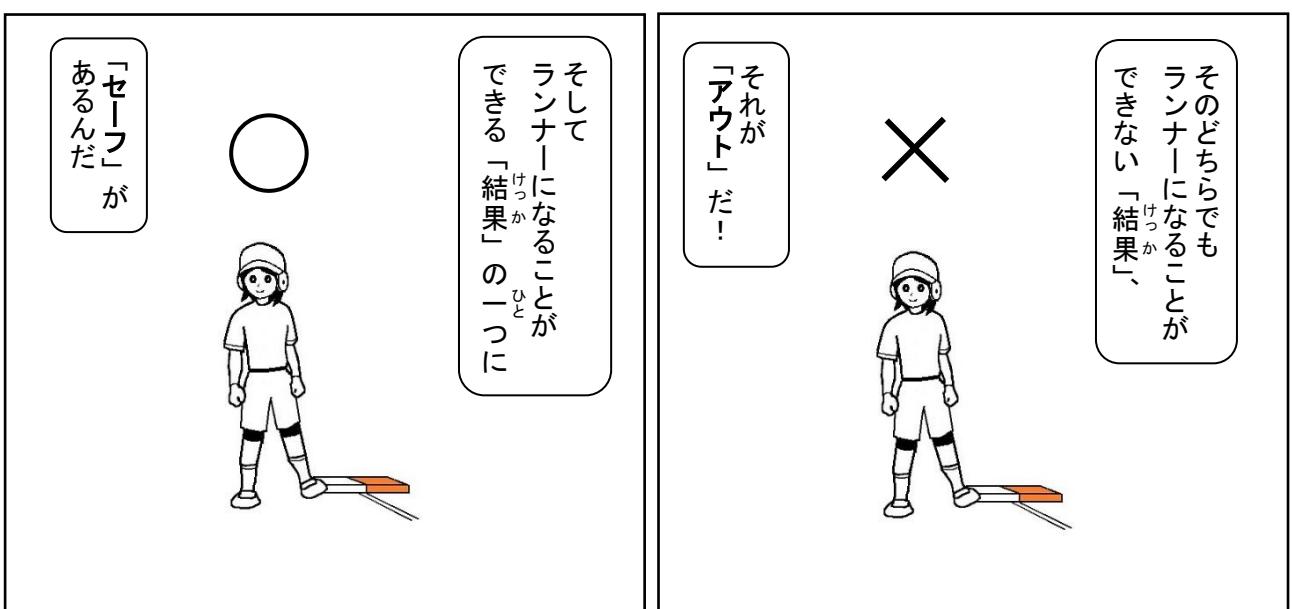
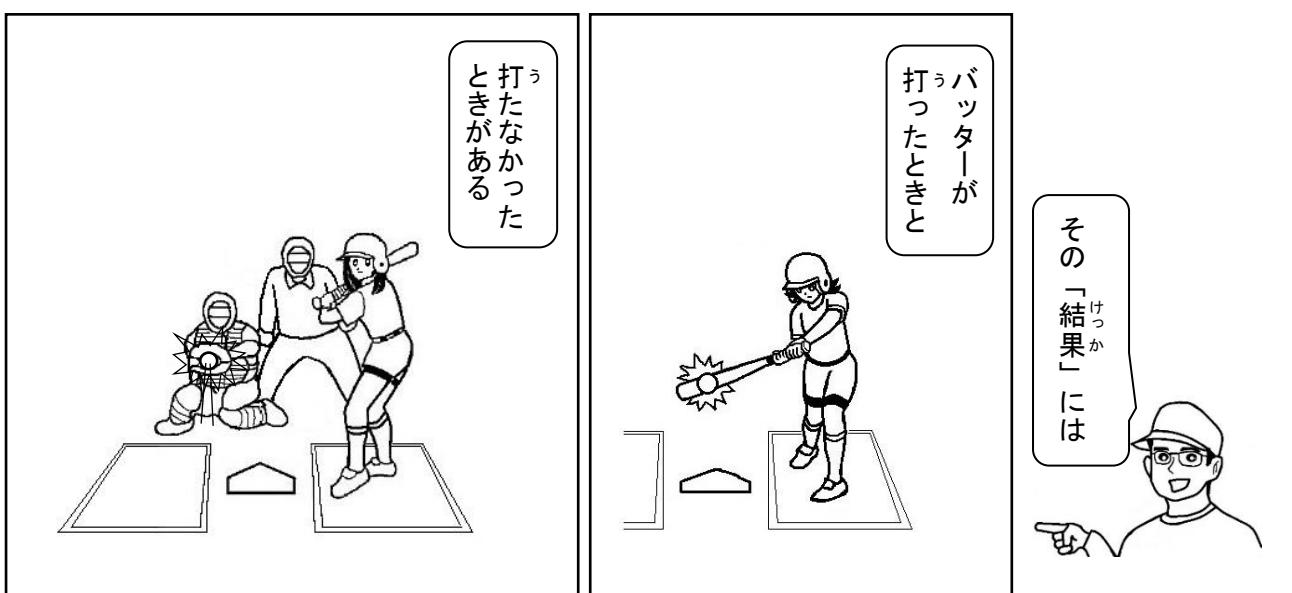
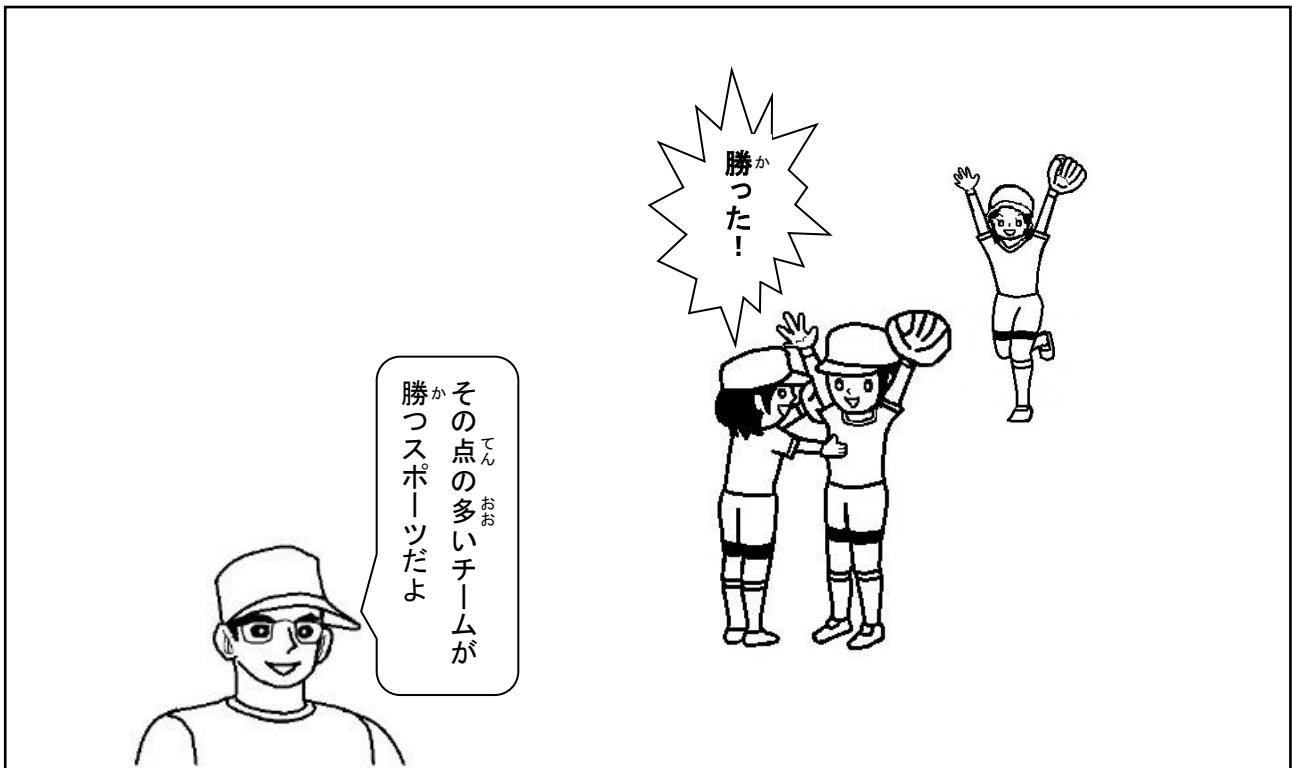
「スリーアウト
チェンジ」だ

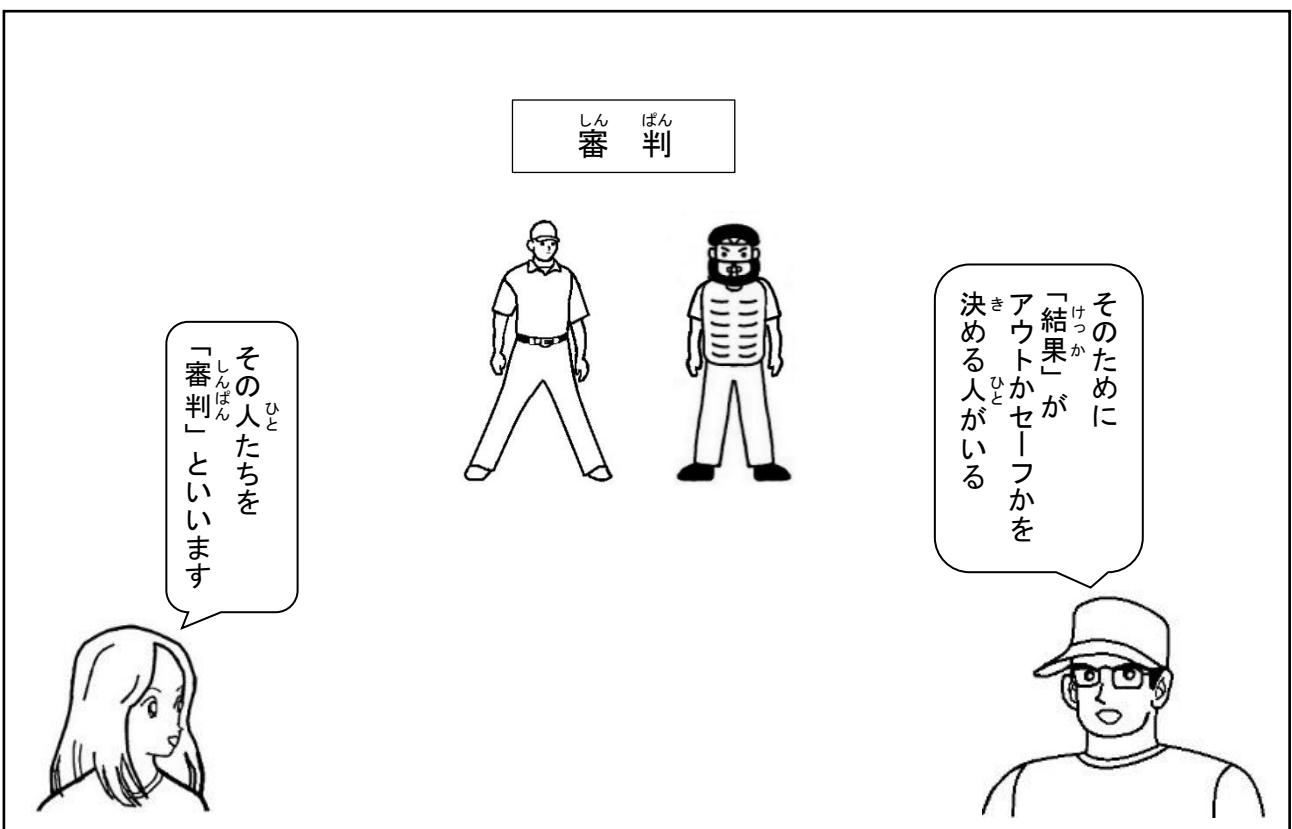
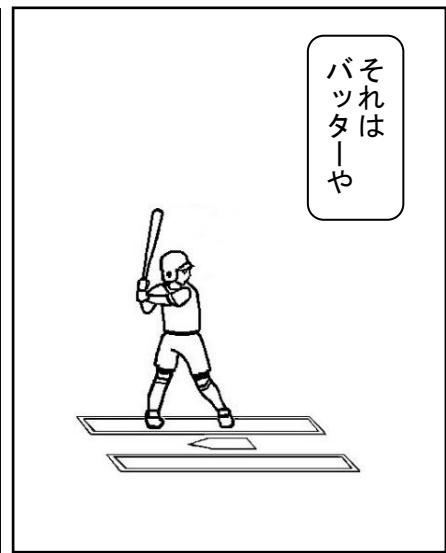
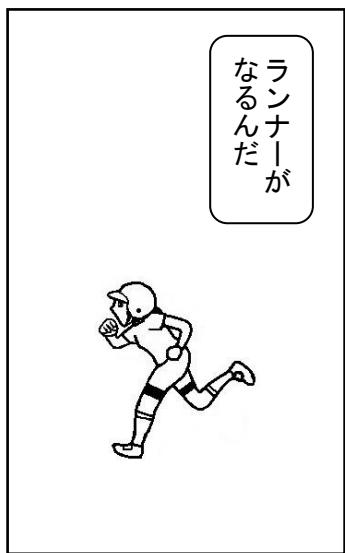
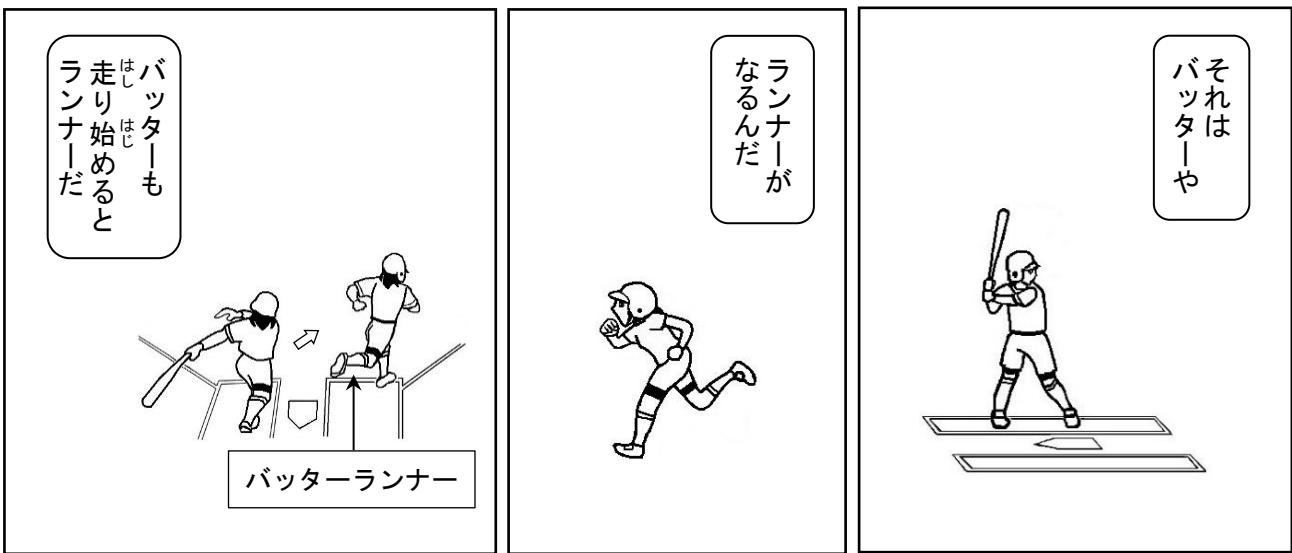
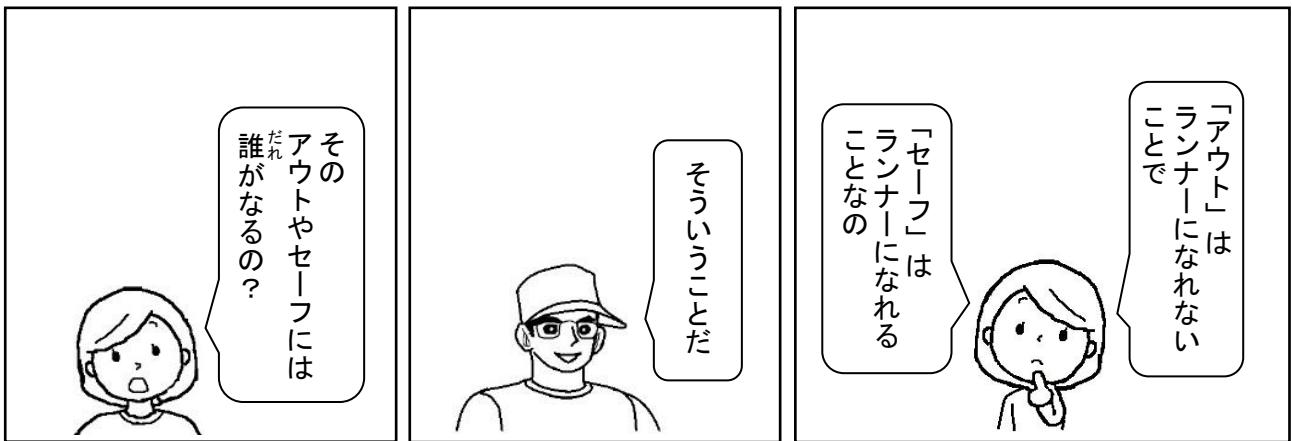
「アウトが三つ
になると
交替をする



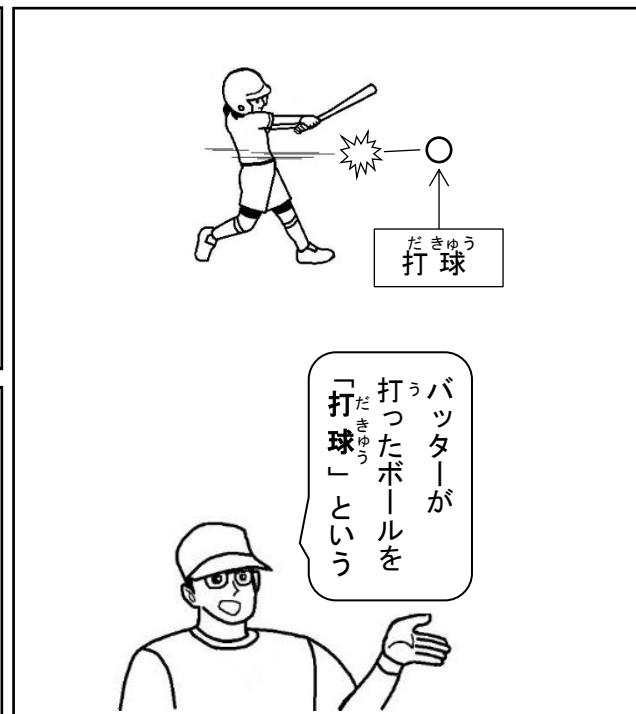
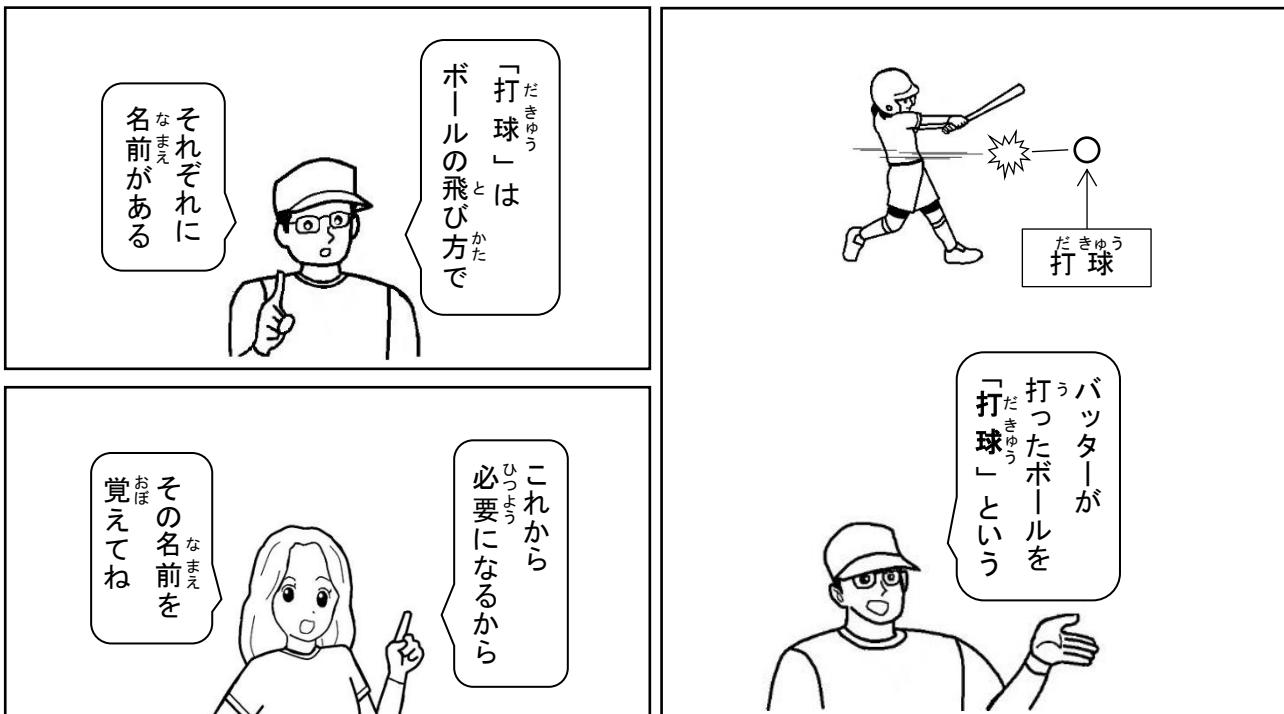
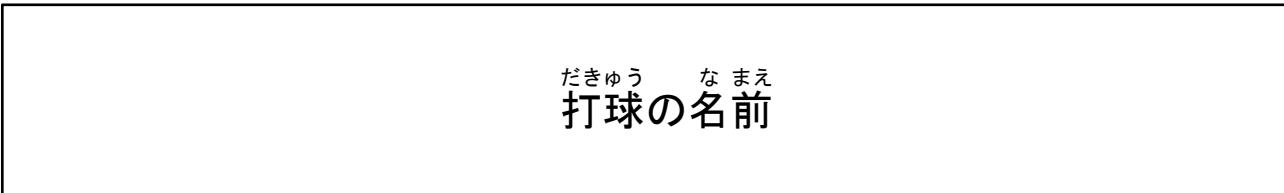
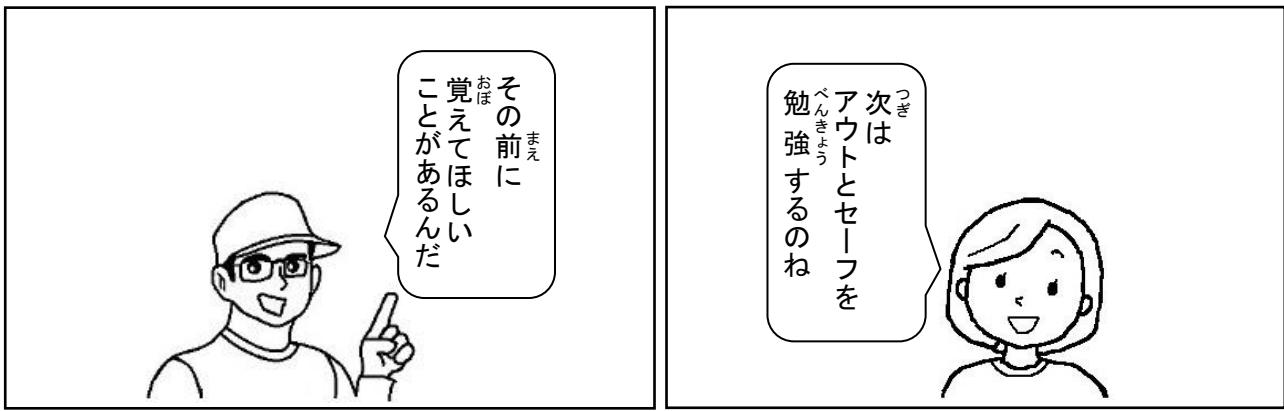
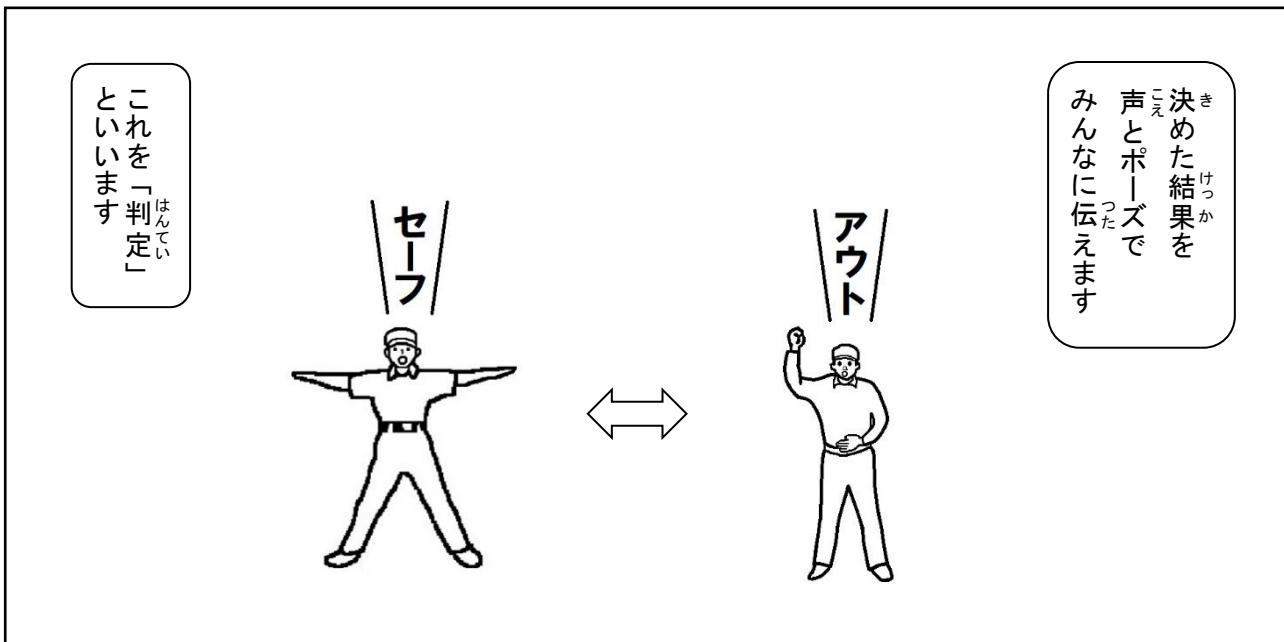
3. 「アウト」と「セーフ」



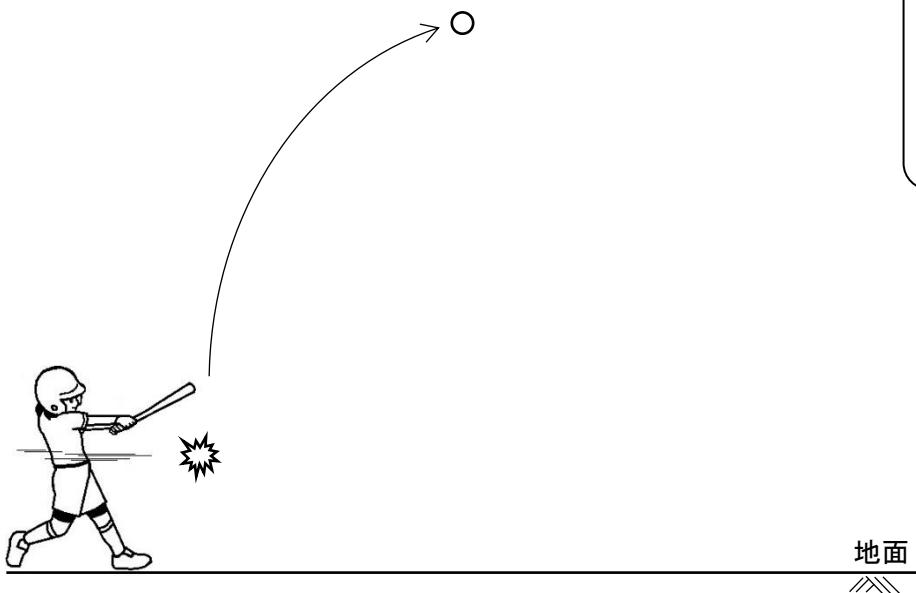




そのため
「結果」が
決める人がいる
アウトかセーフかを

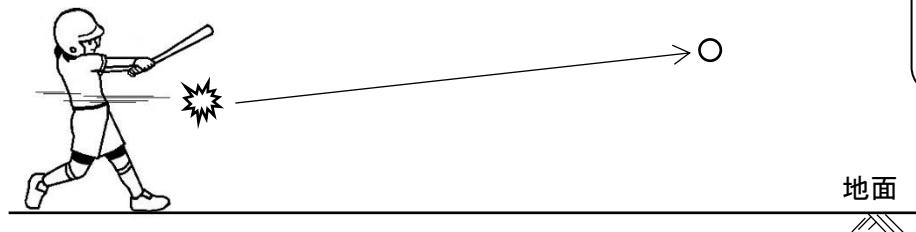


① フライ



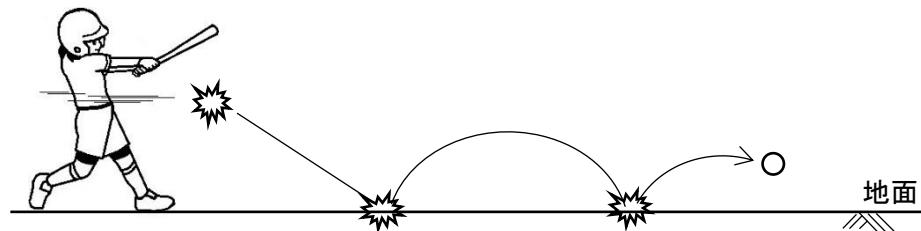
「**フライ**」といふ
上(空)に飛んだ打球を
ある程度

② ライナー

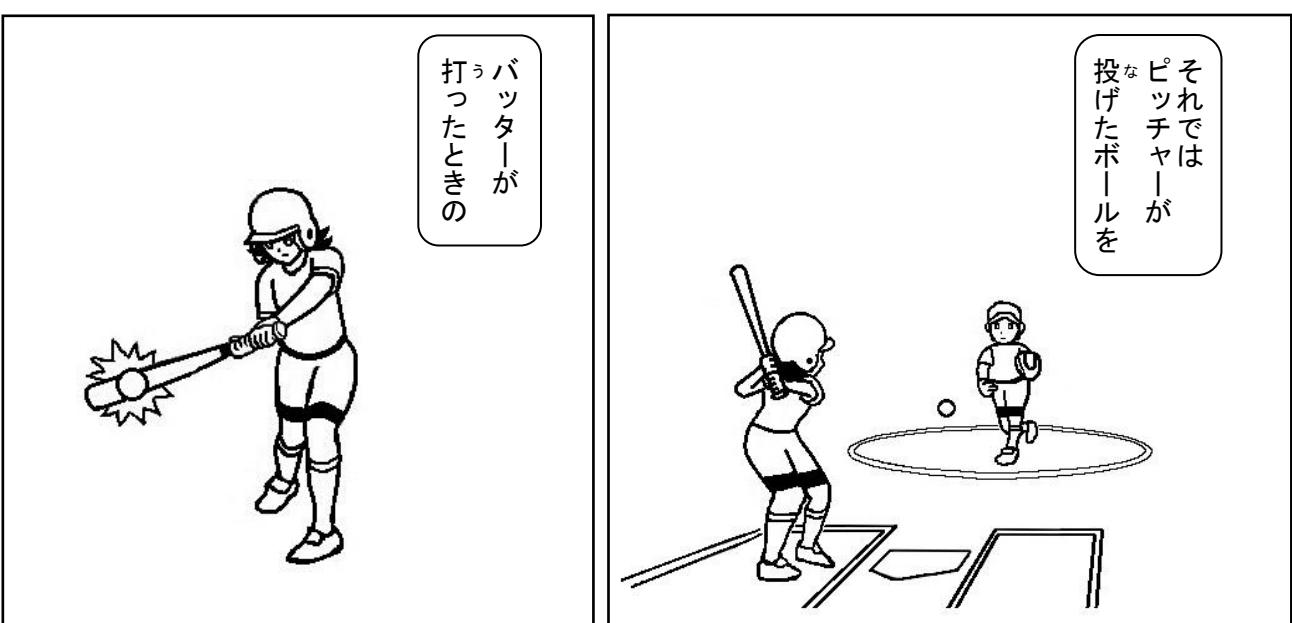
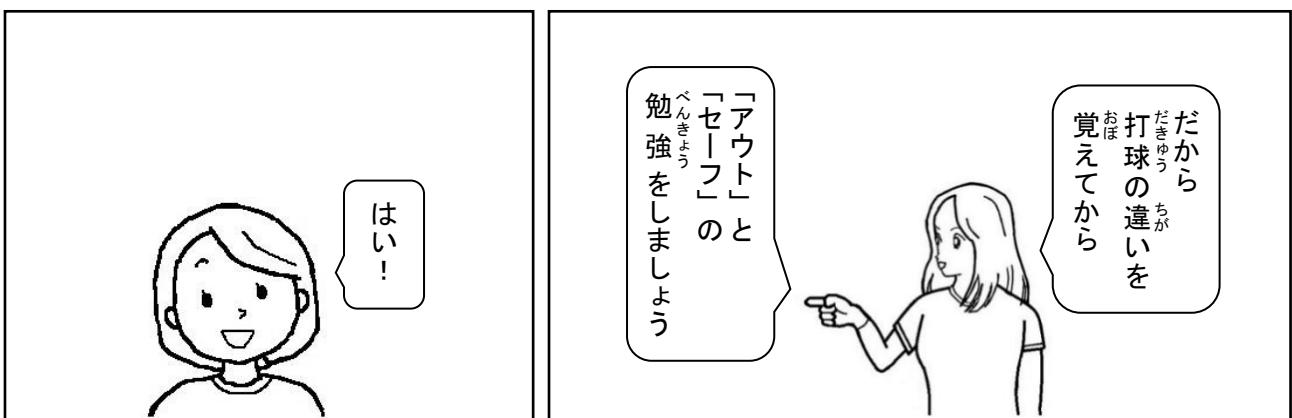
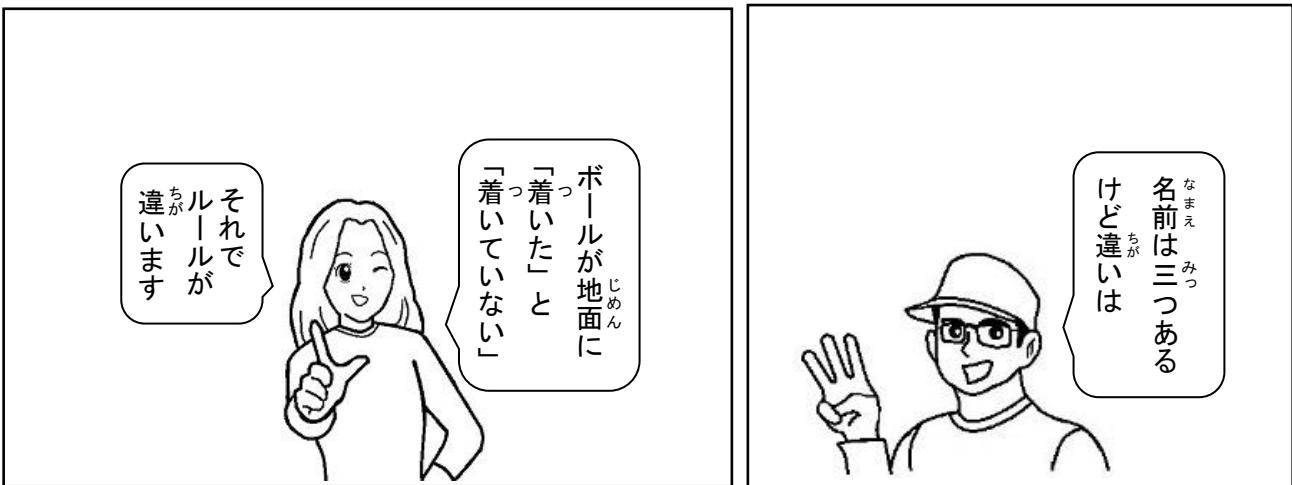


「**ライナー**」といふ
飛んだ打球を
直線のよう

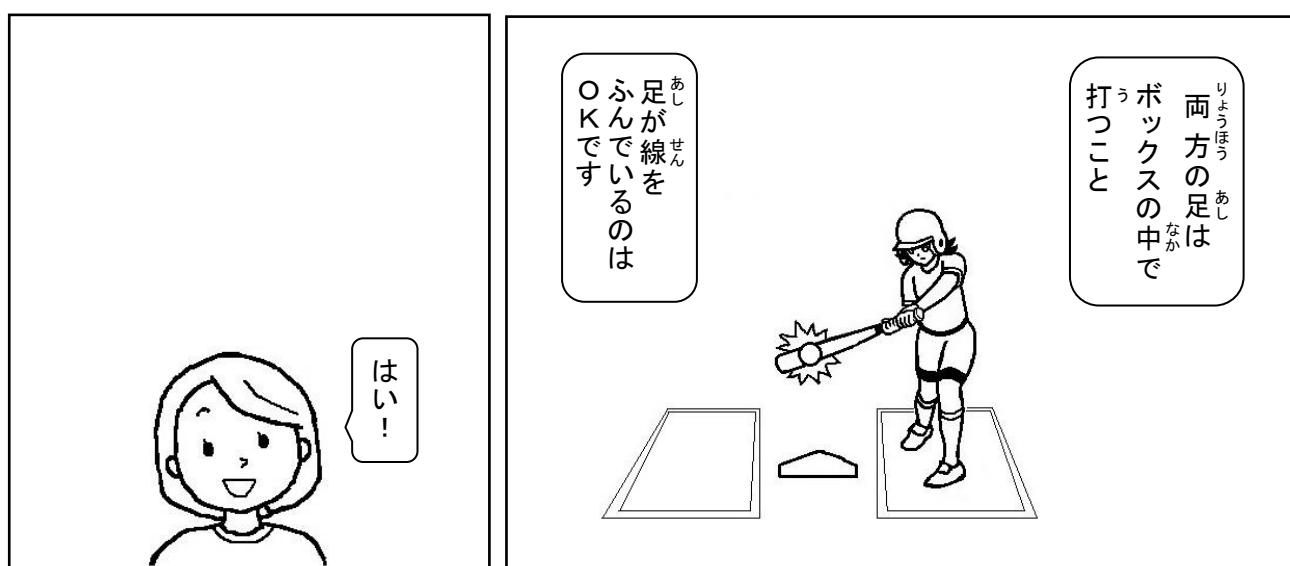
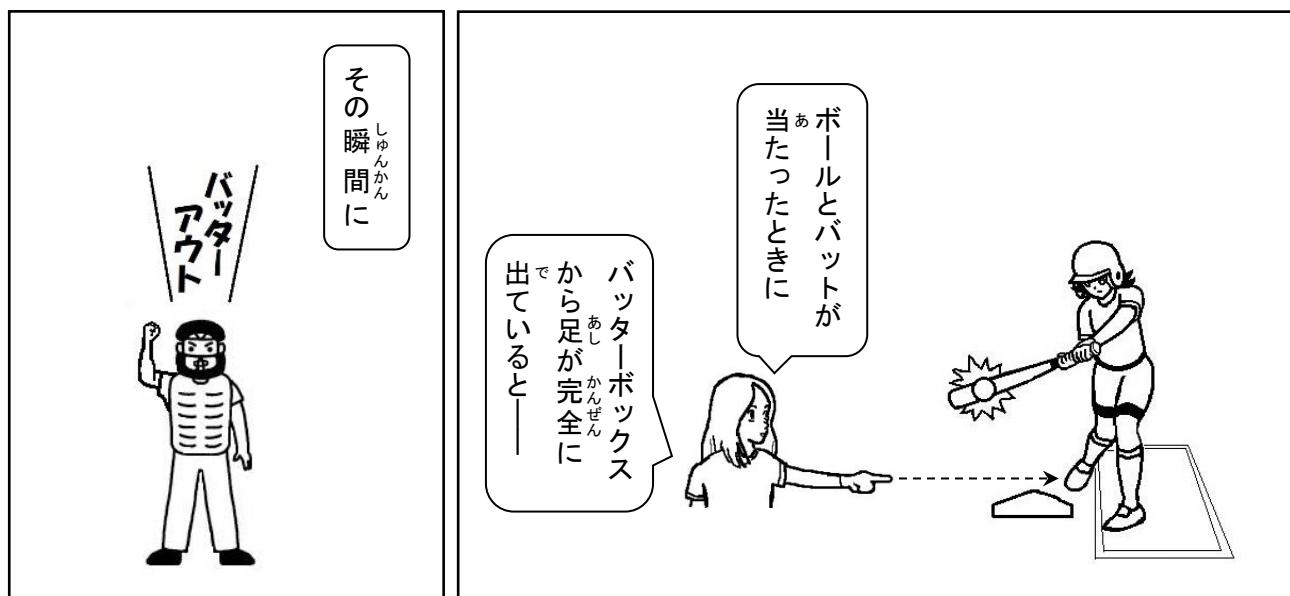
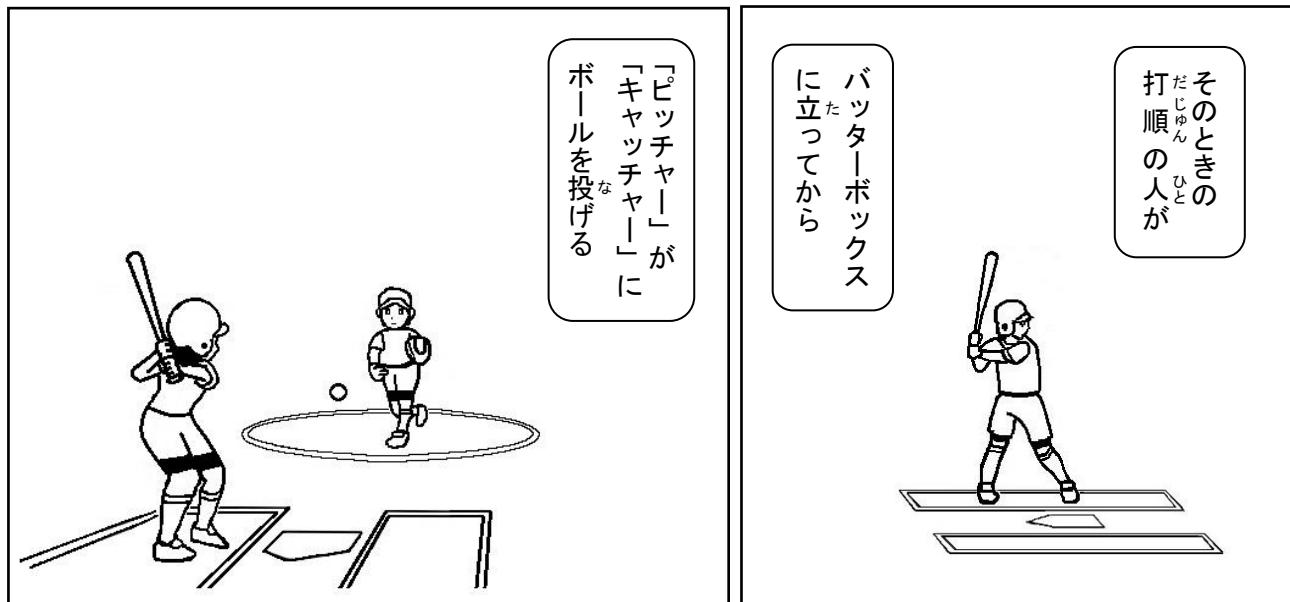
③ ゴロ

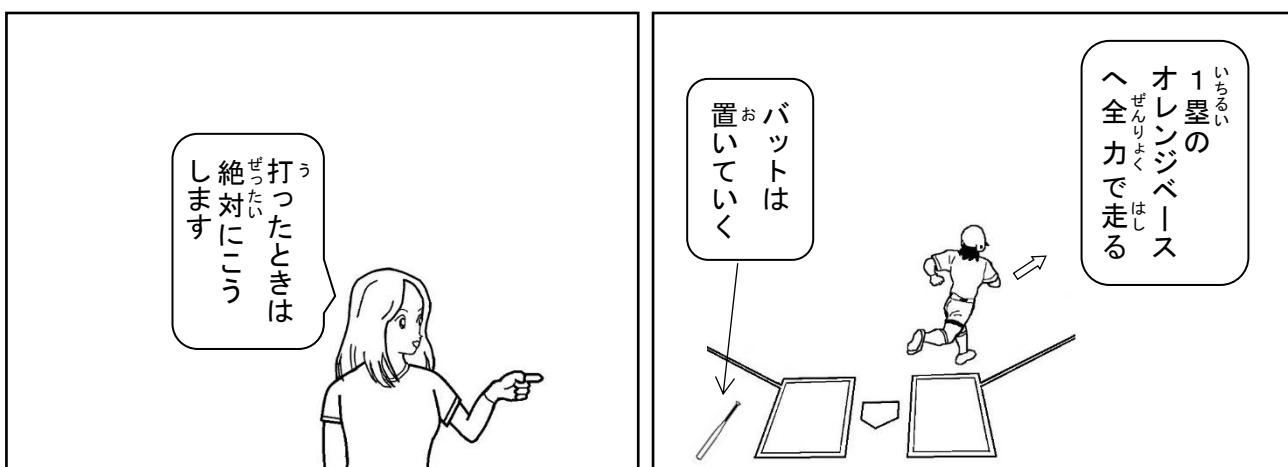
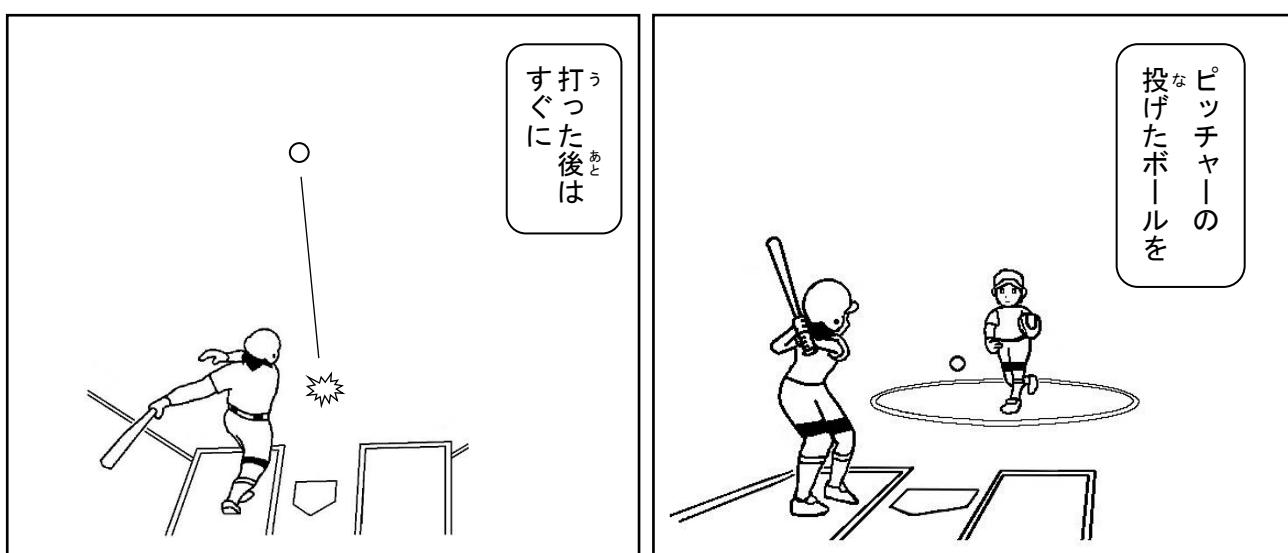
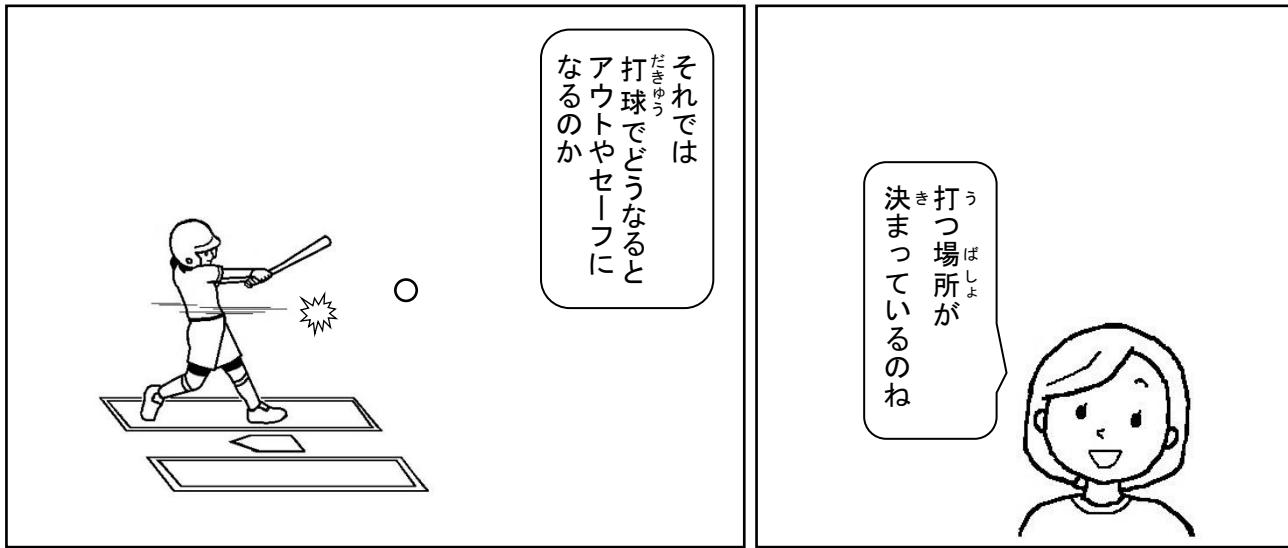


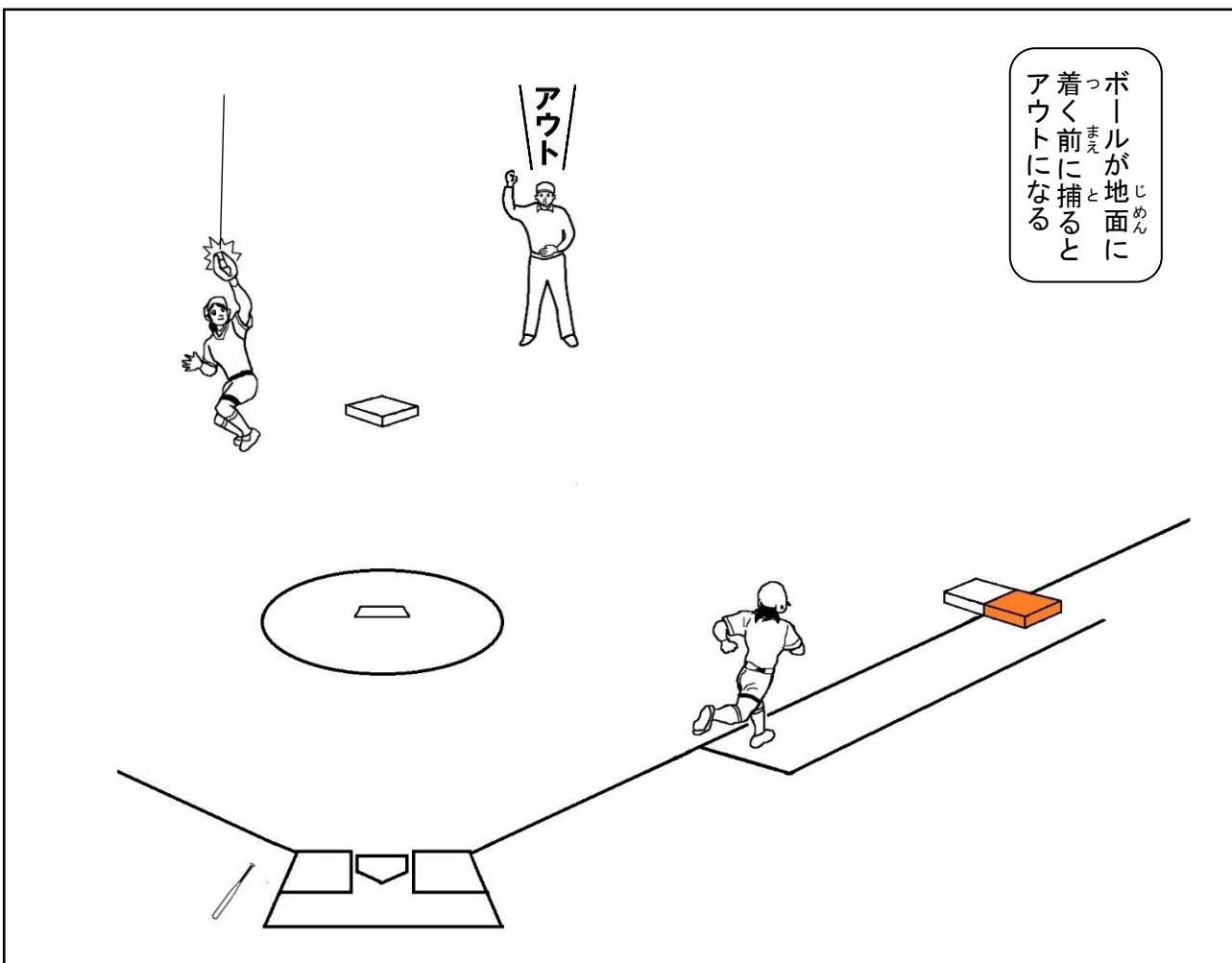
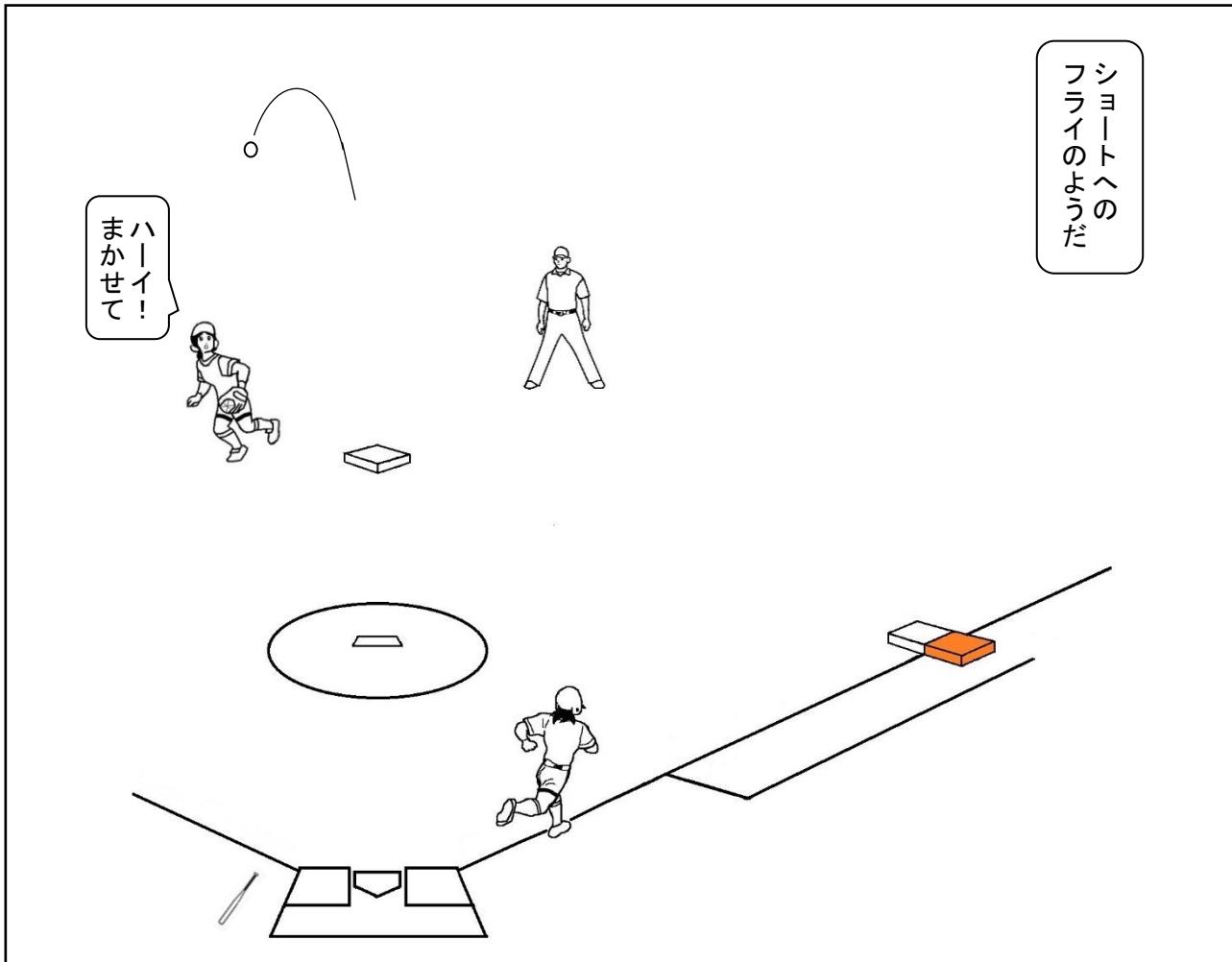
「**ゴロ**」といふ
着いた打球を
地面に

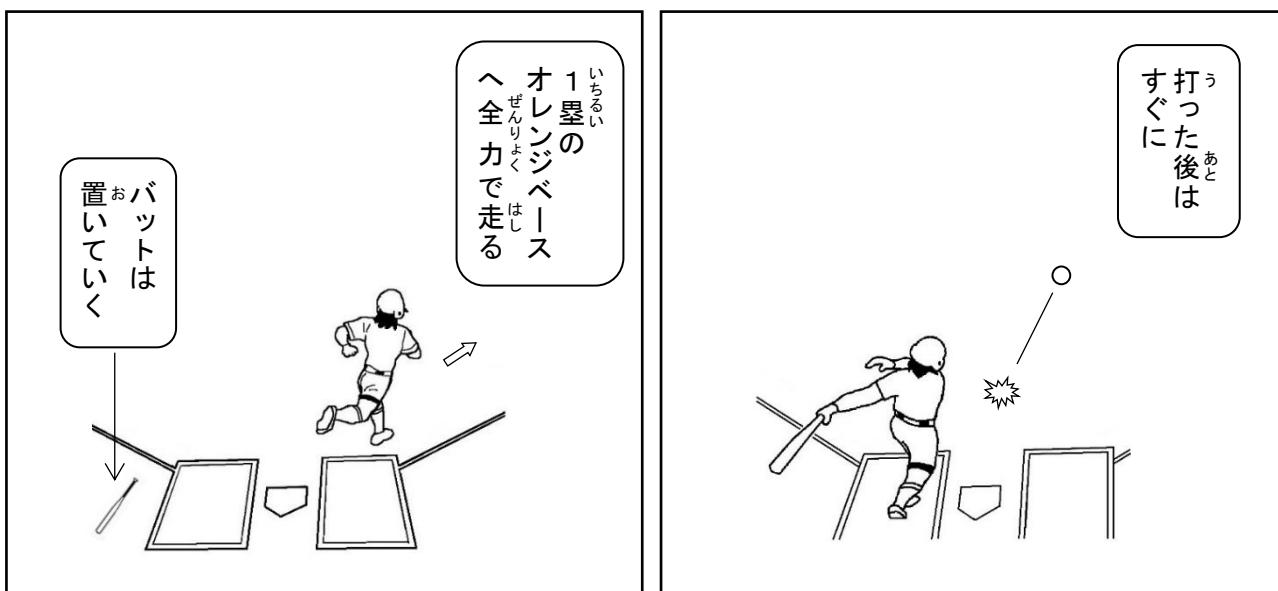
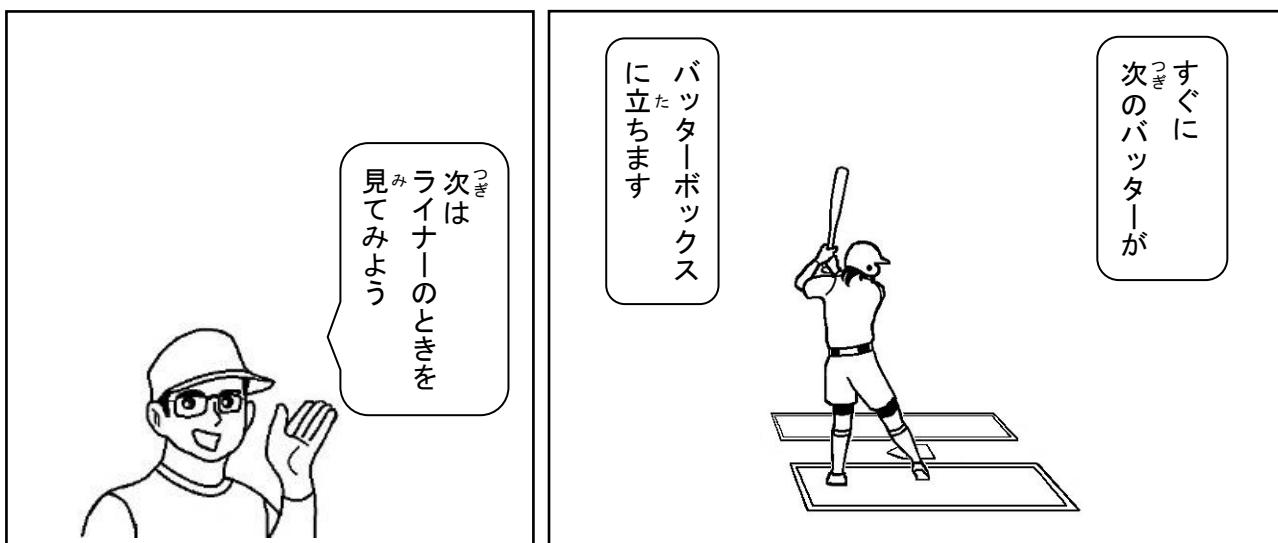
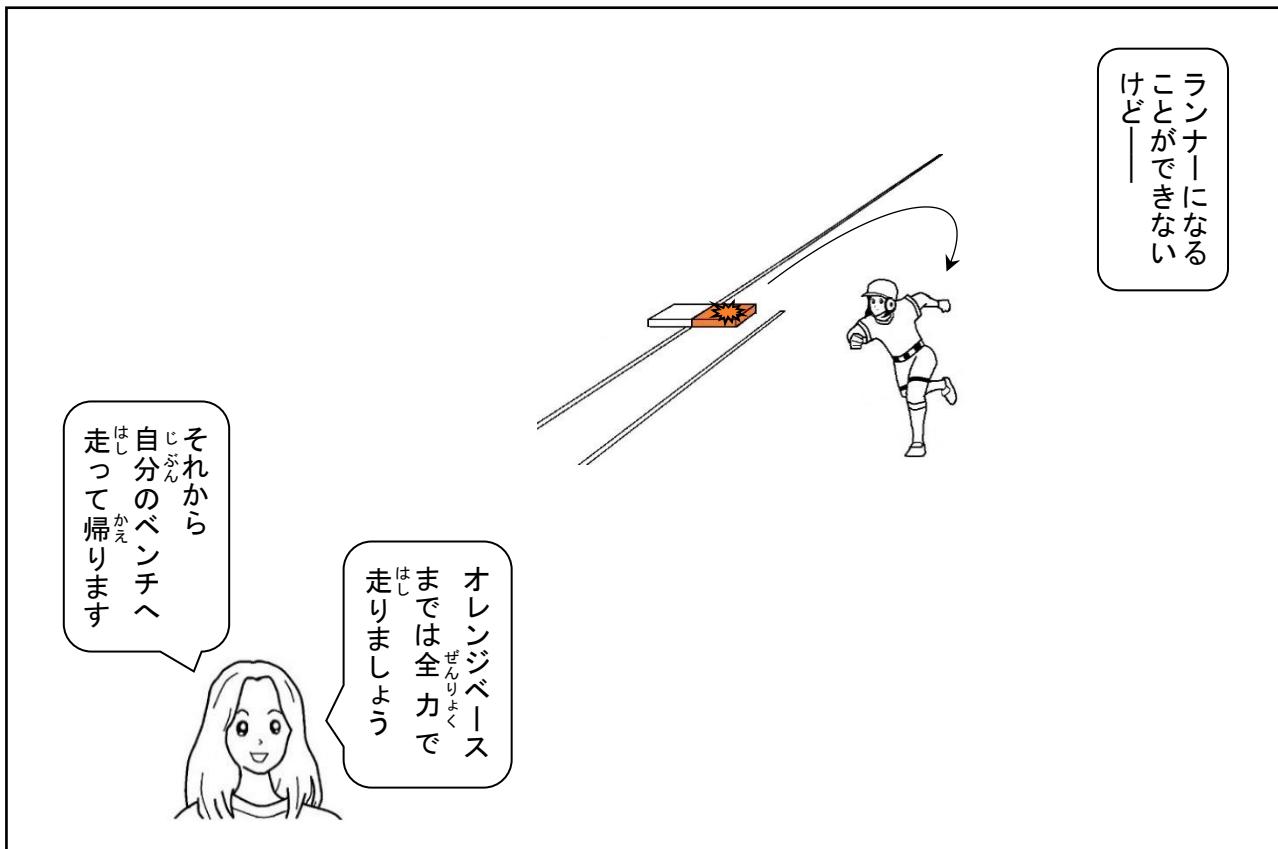


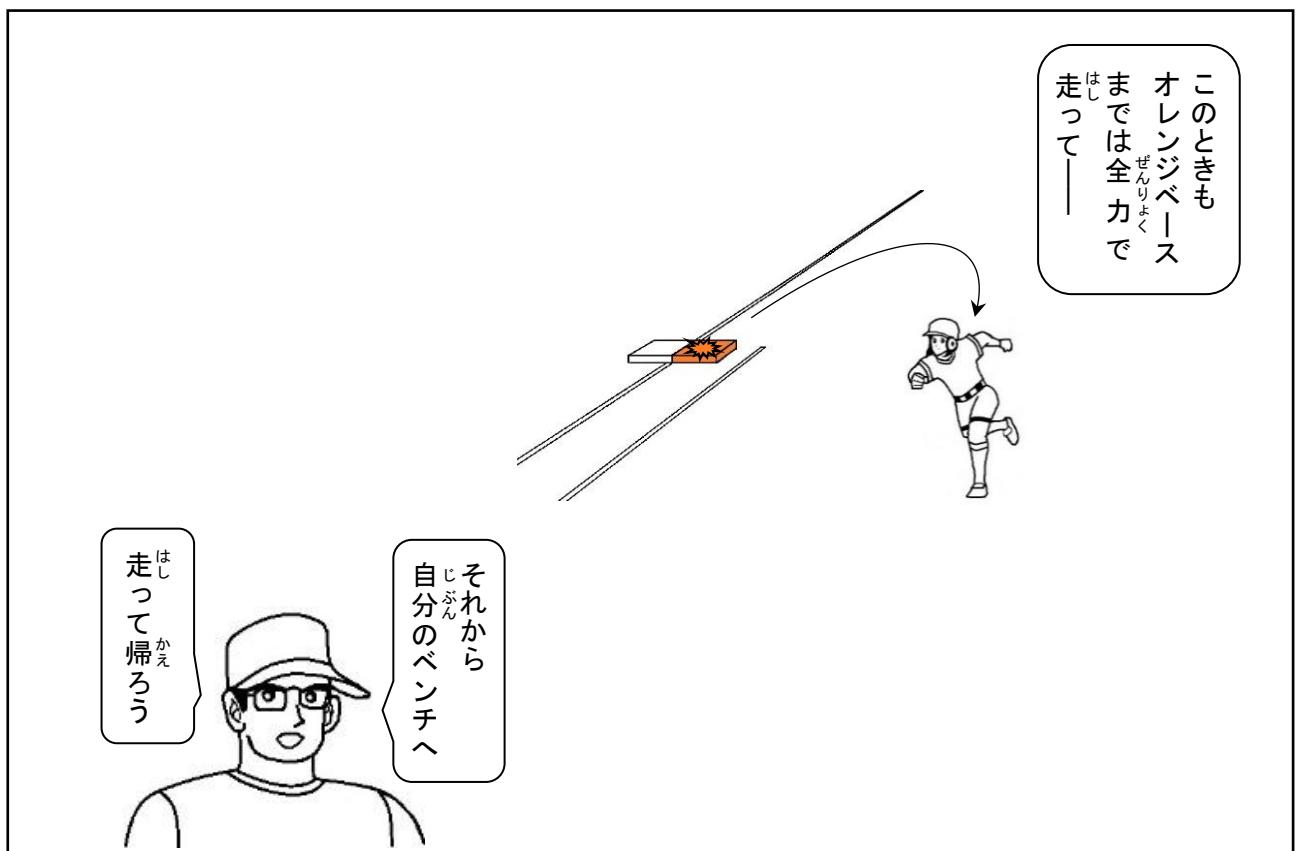
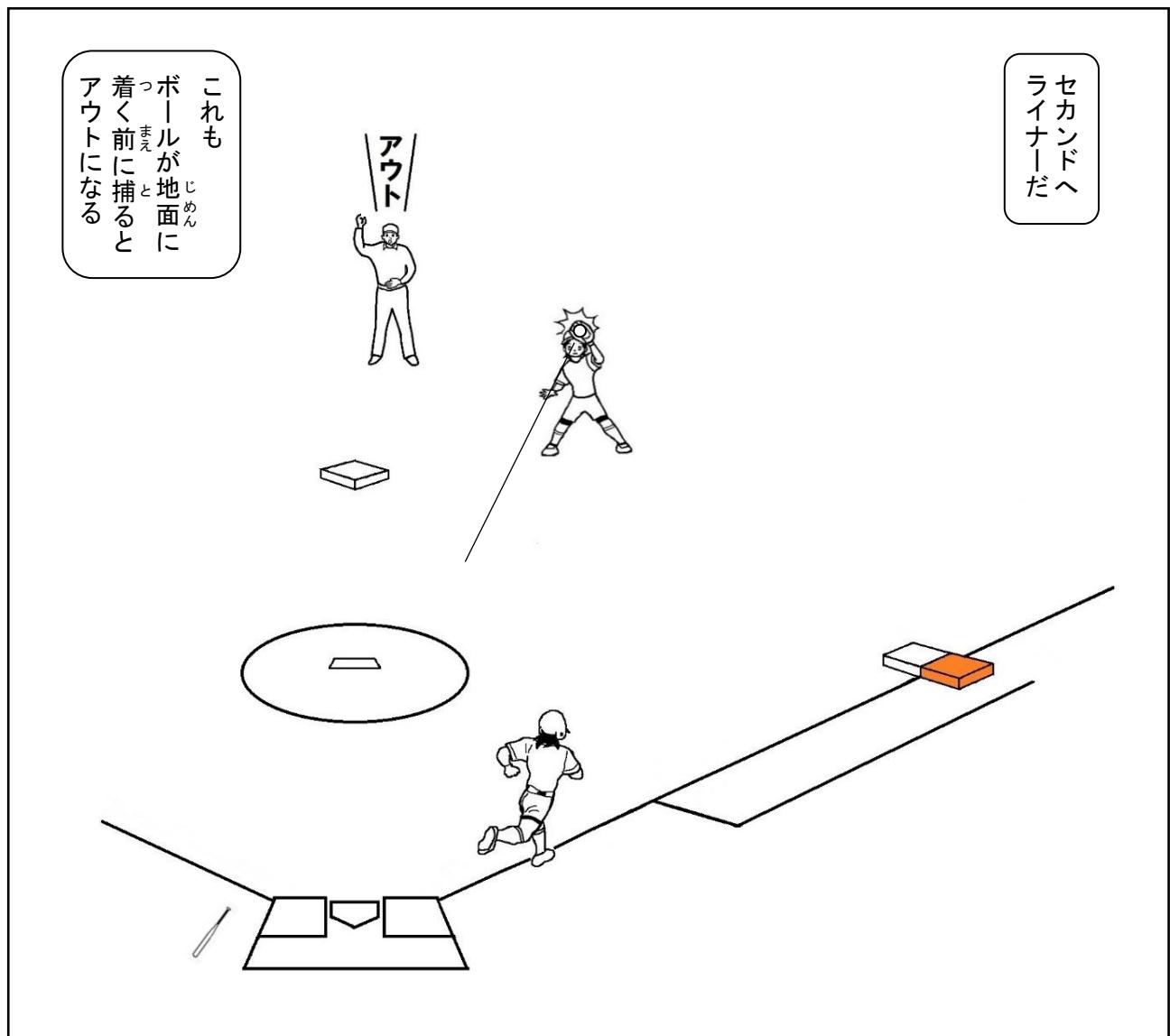
う バッターが打ったとき

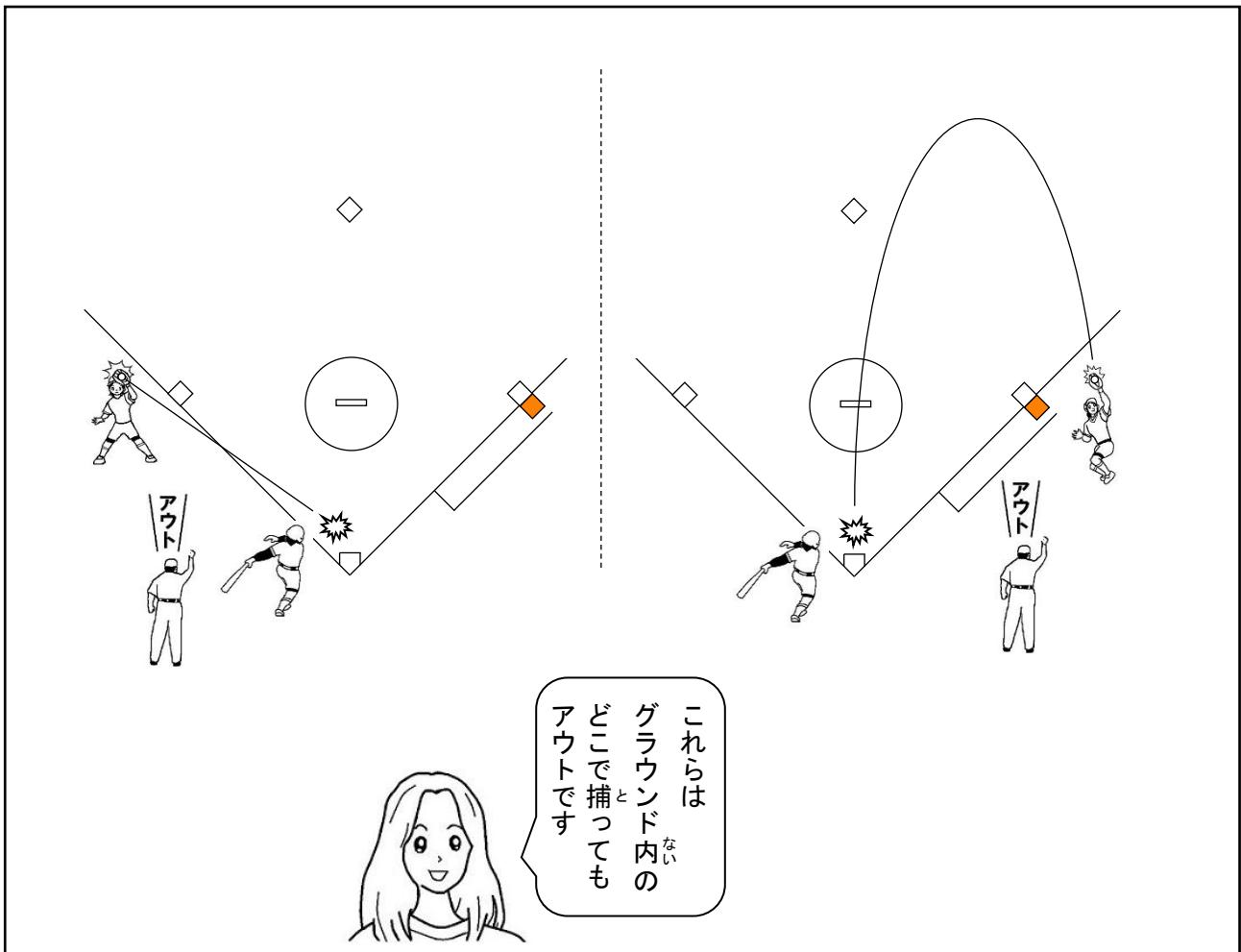


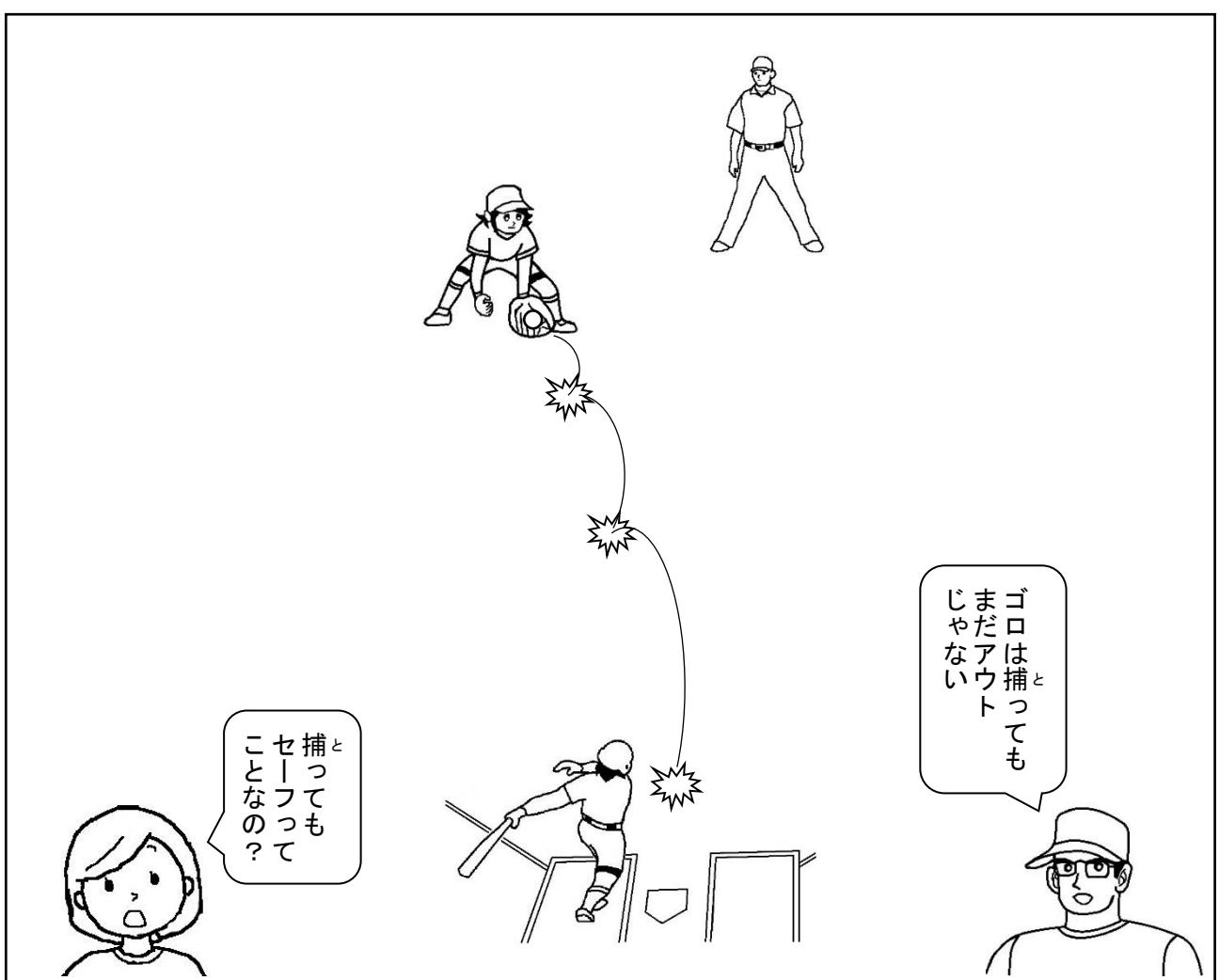
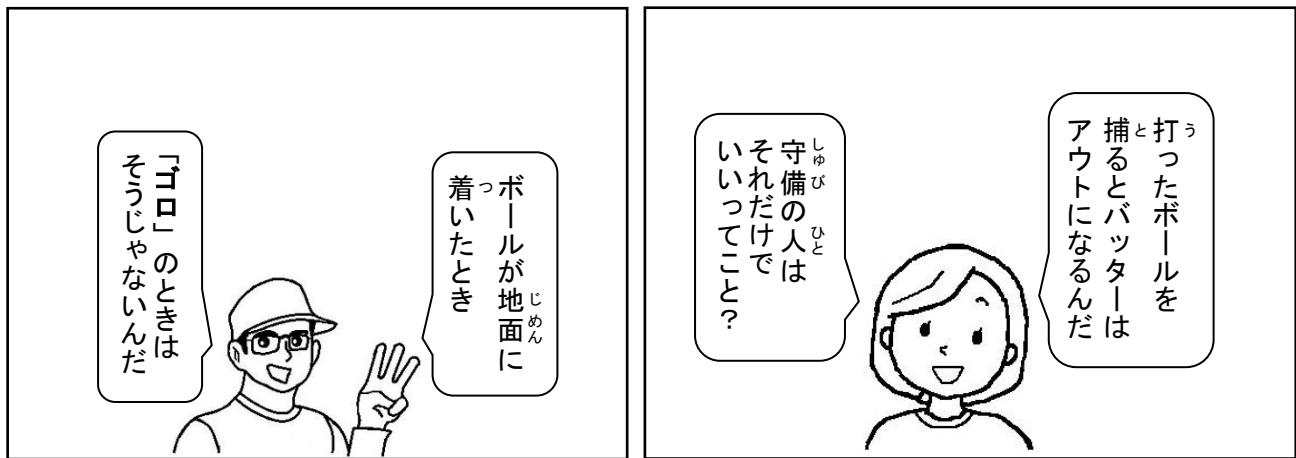


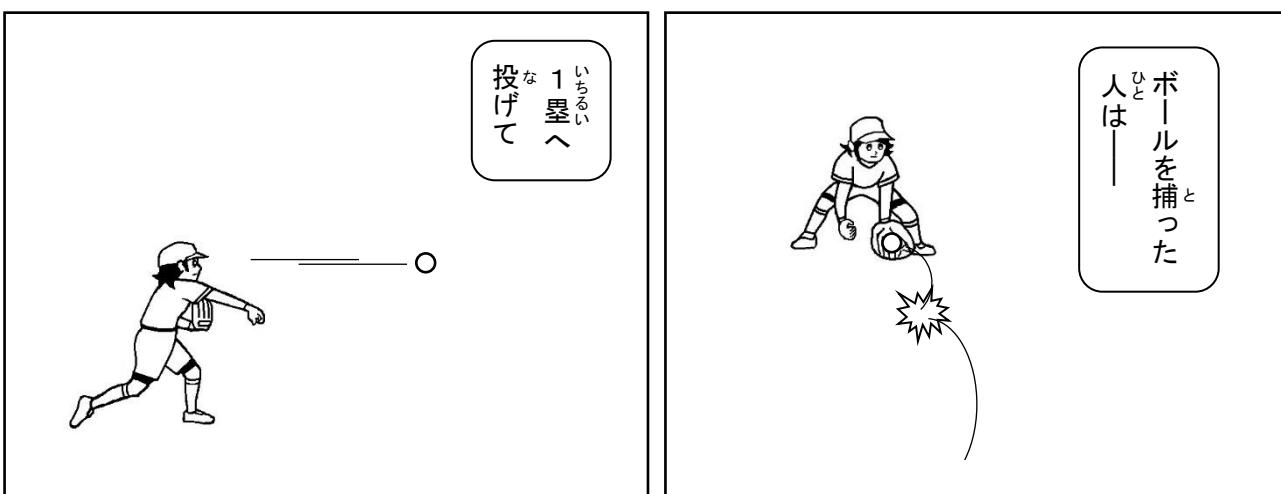
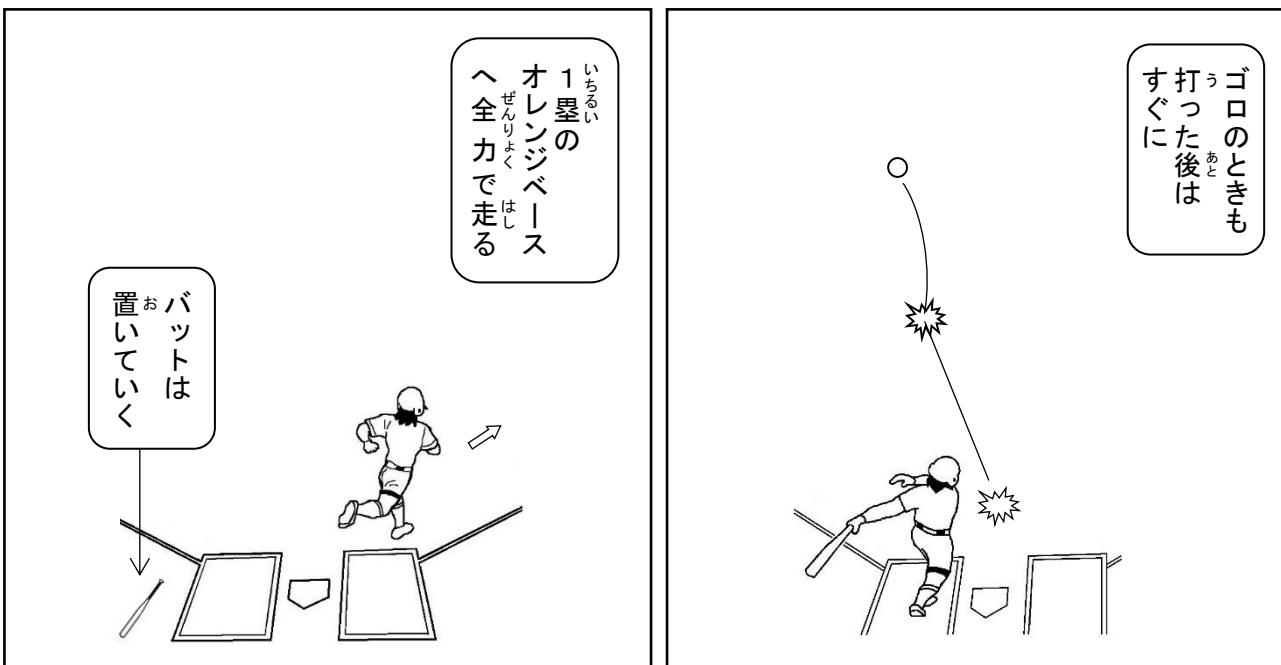
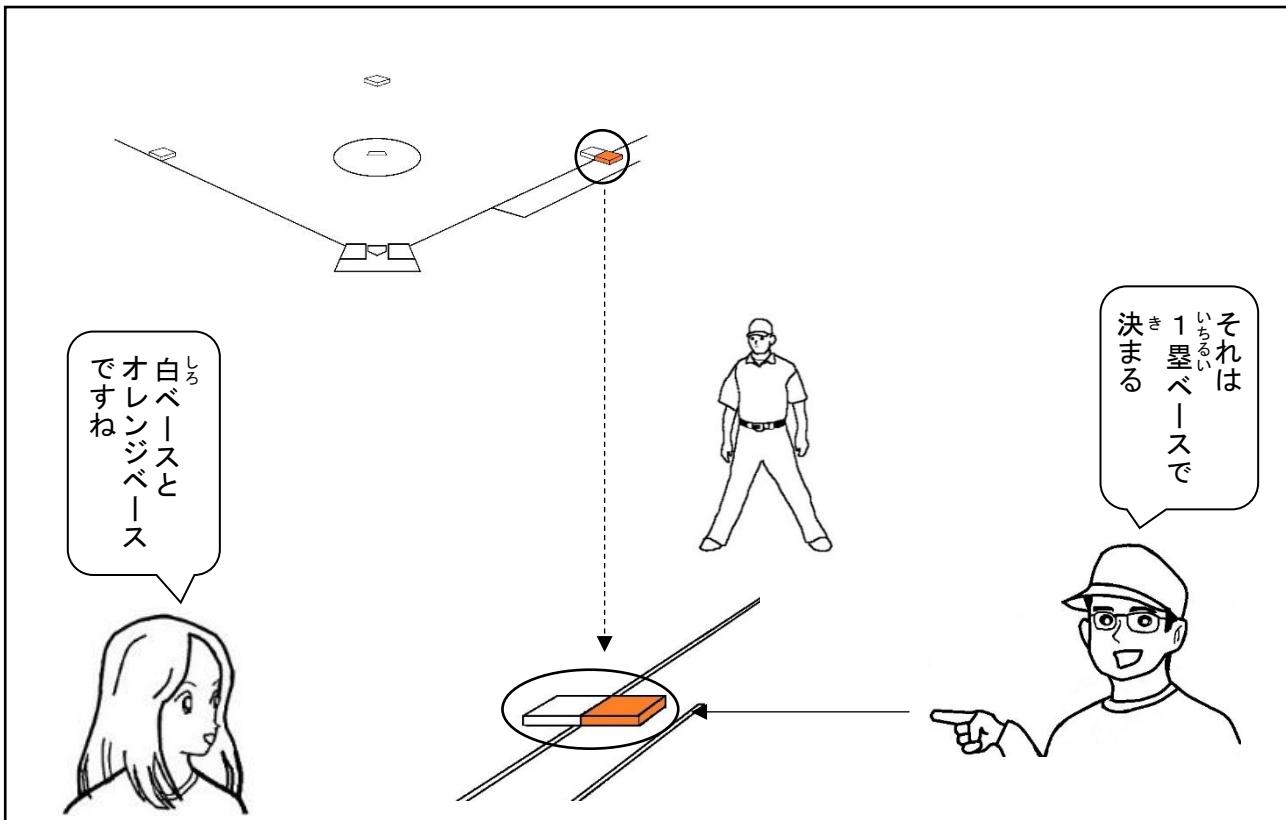


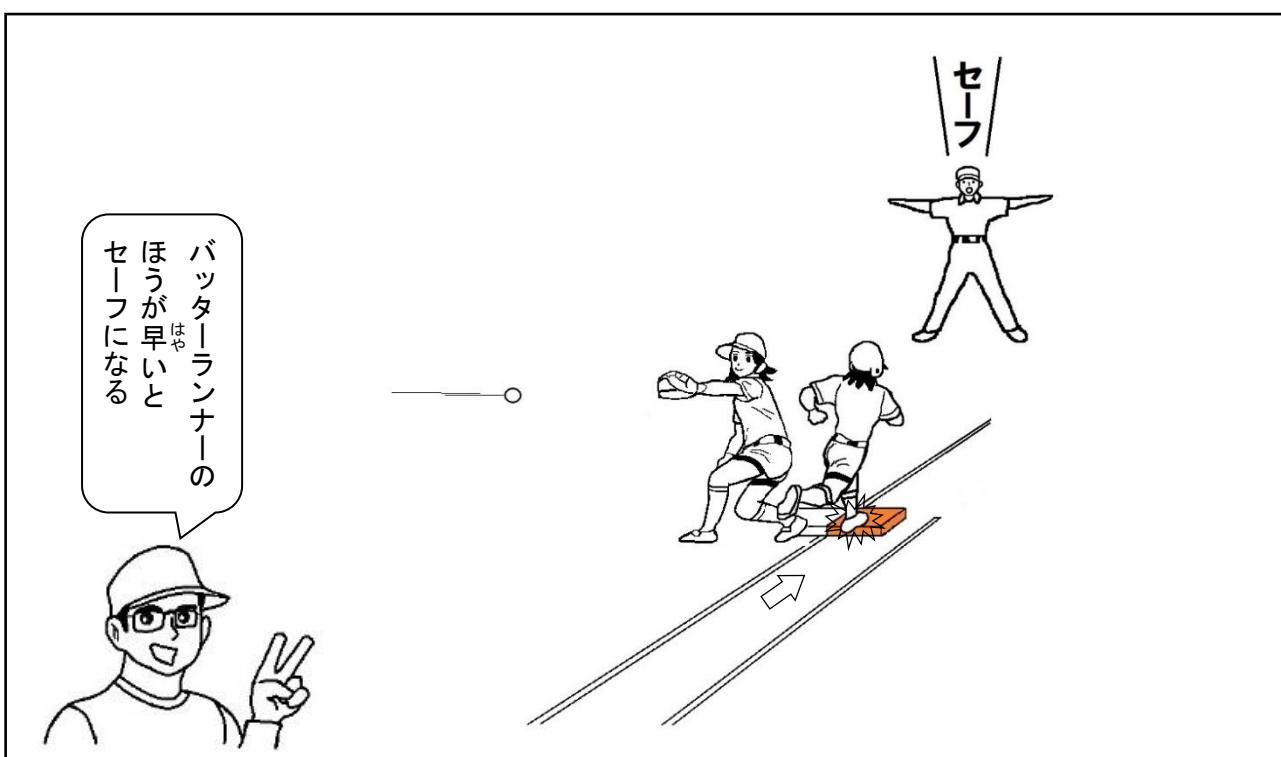
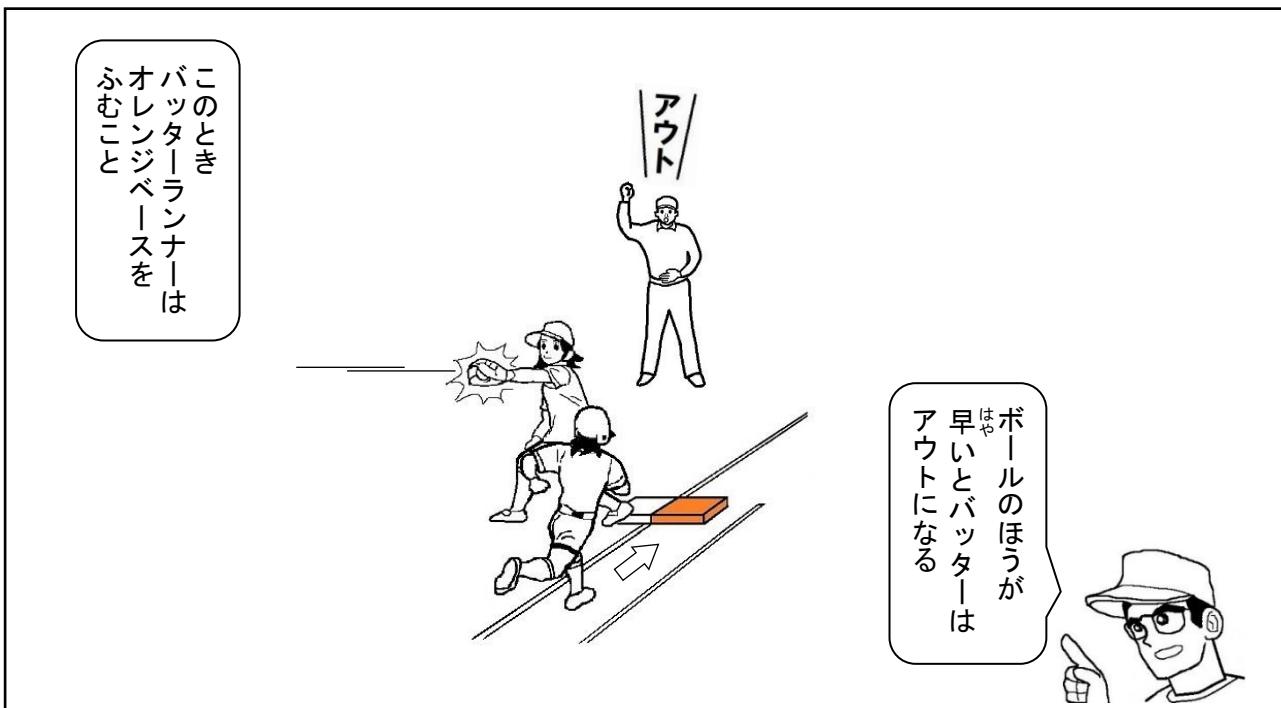




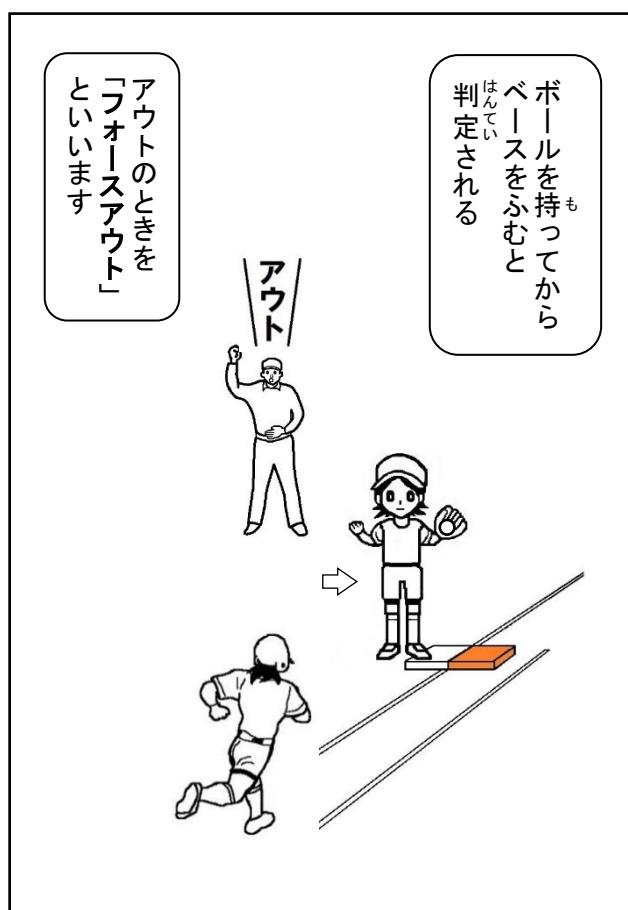
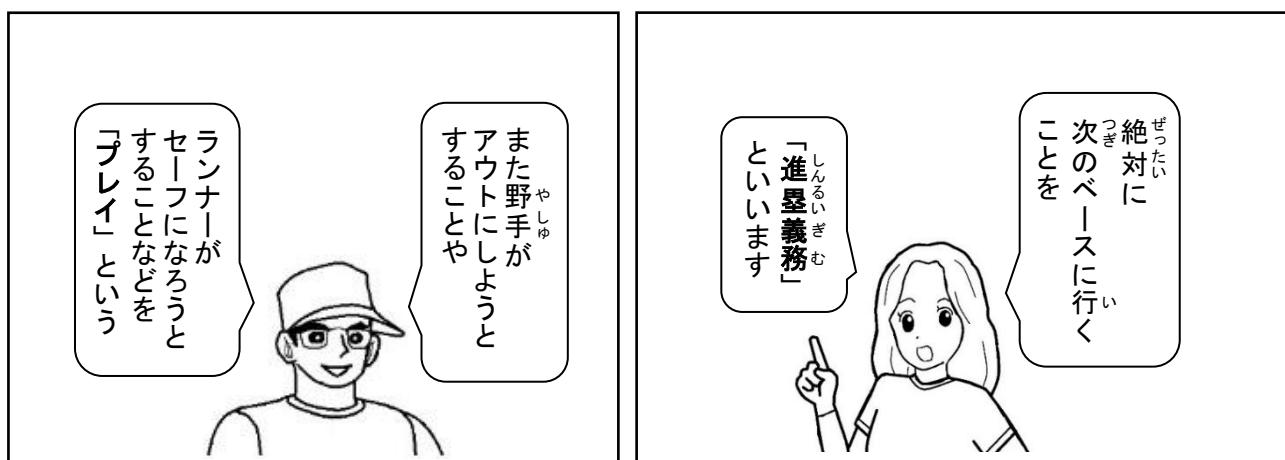
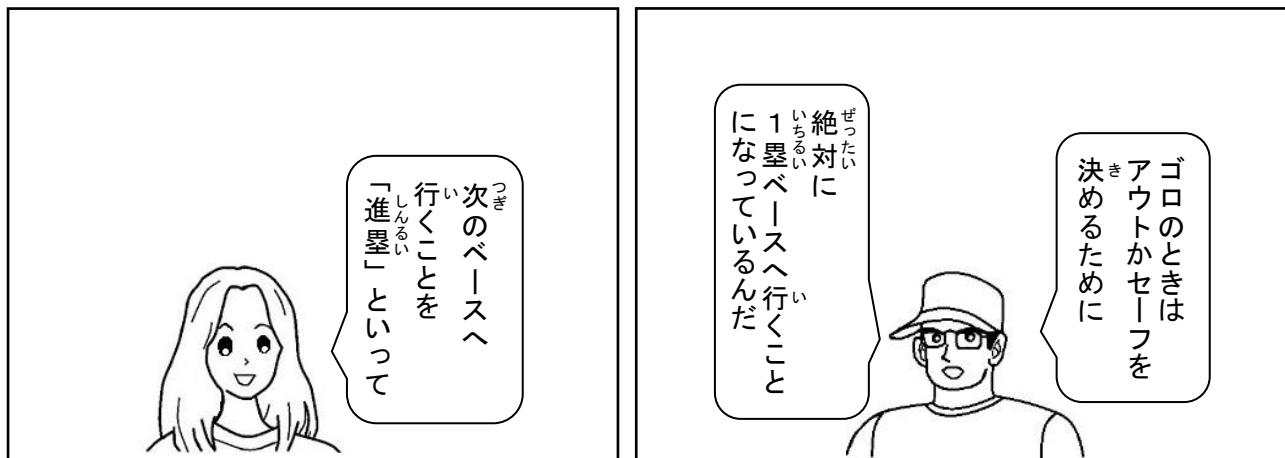






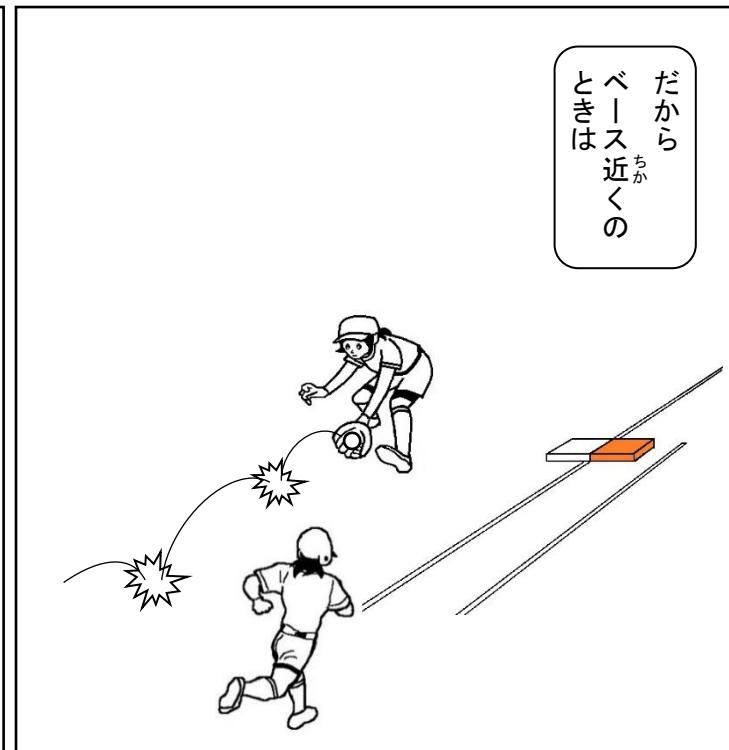


フォースプレイ

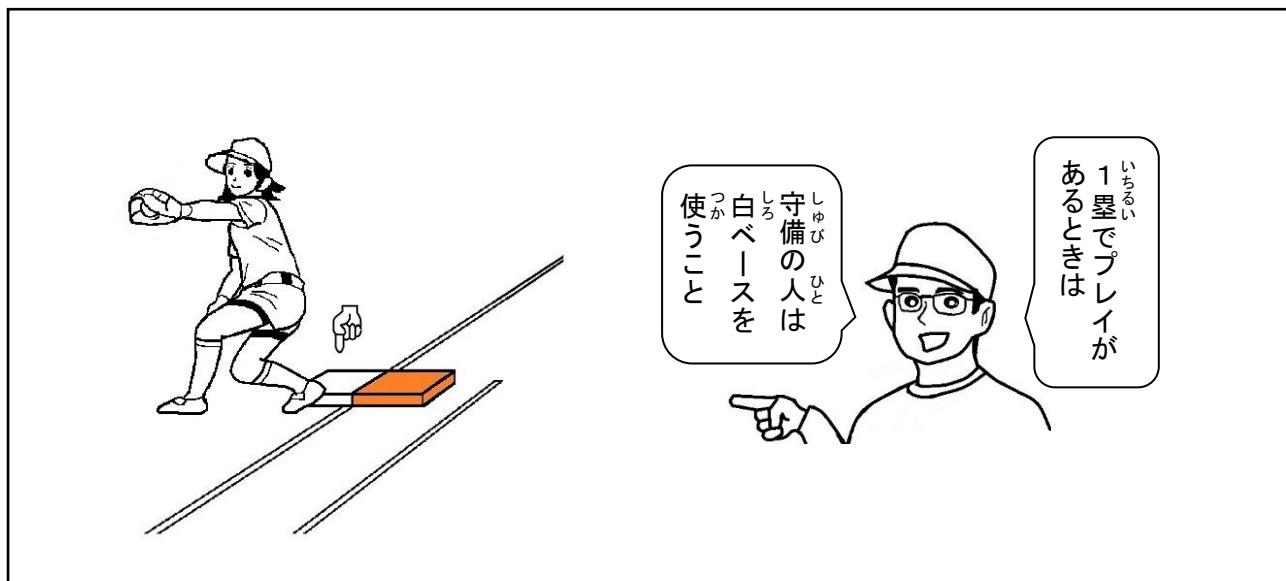
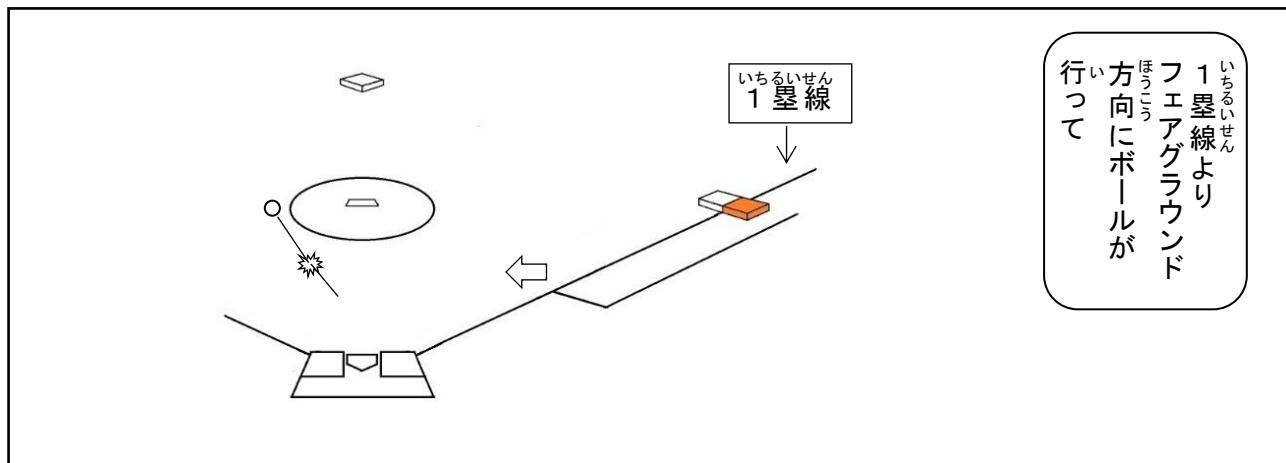


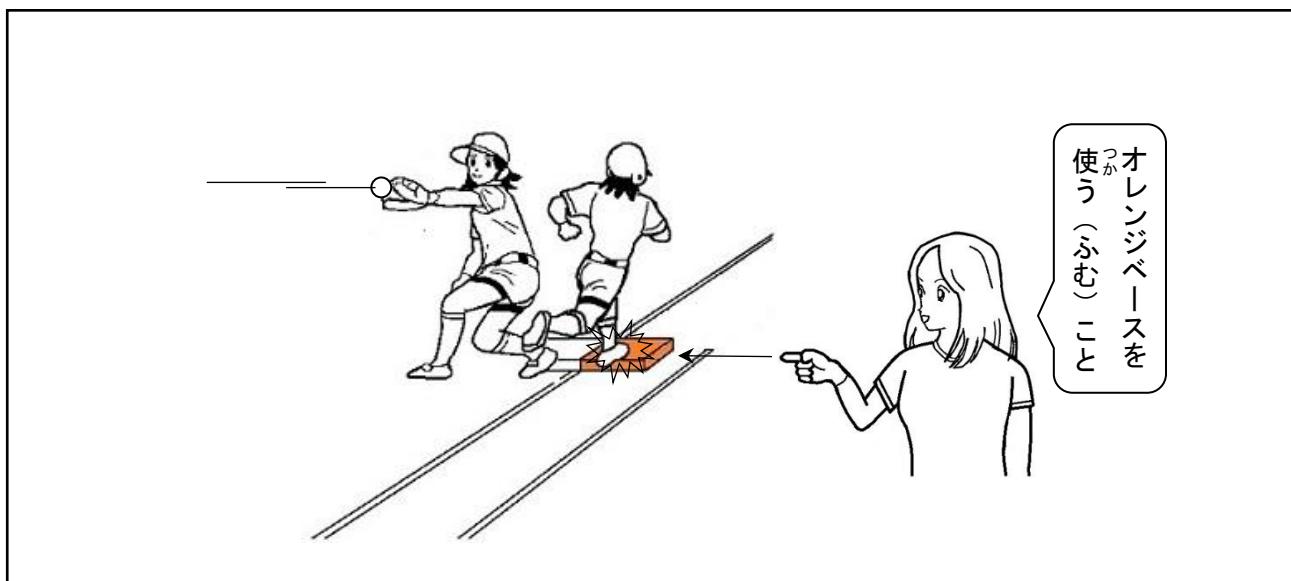
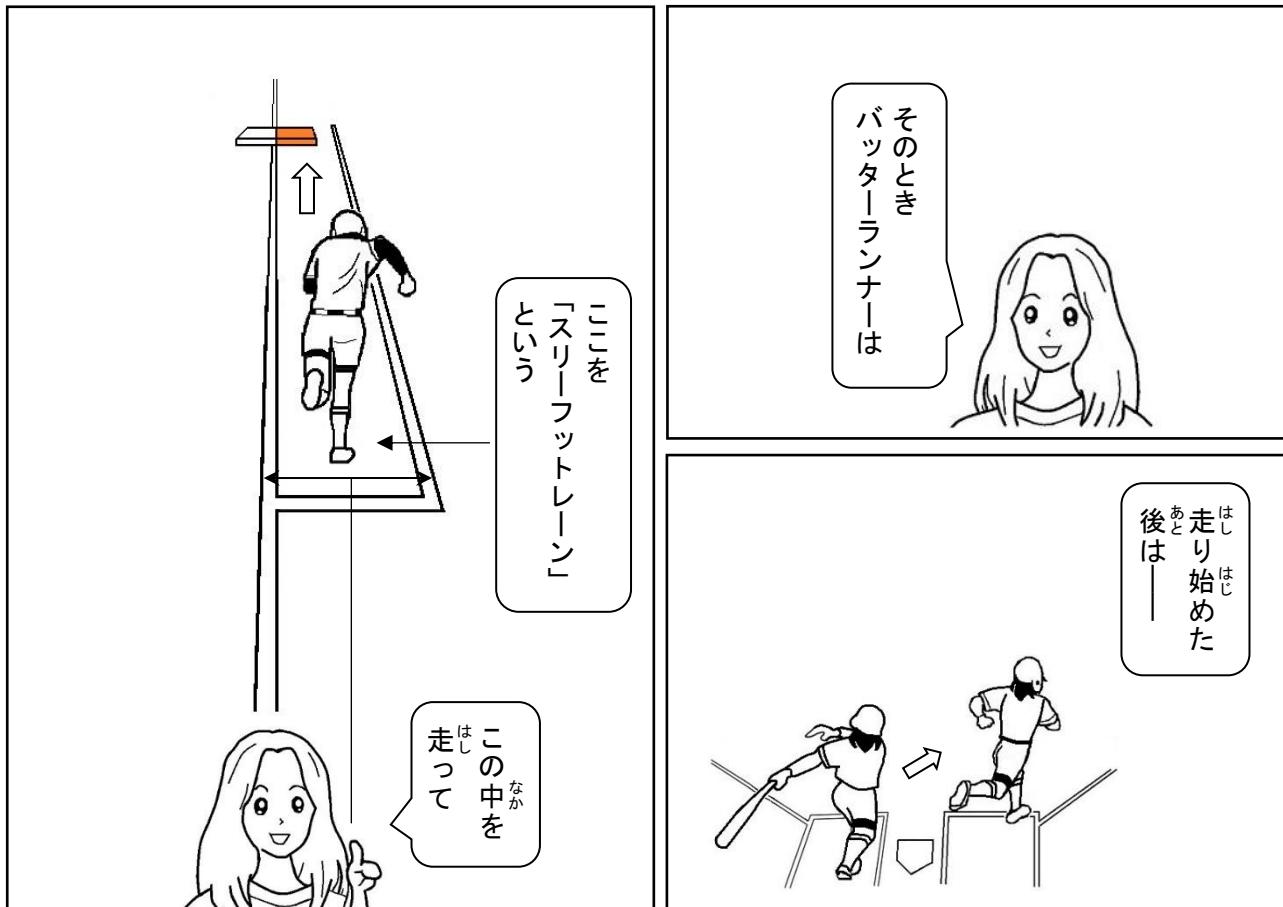
そのときはベース^{ベース}をふんでボール^{ボール}を捕^とむか

進^{しん}塁^{るい}義務^{ぎむ}があるベースでプレイ^があるときは「フォースプレイ」^{といひうのができる}



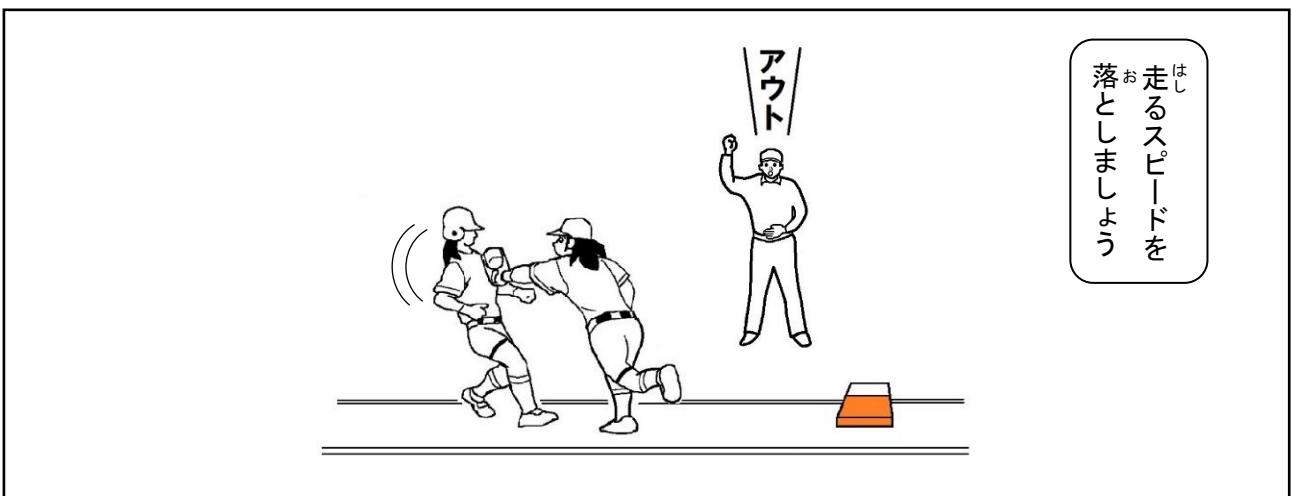
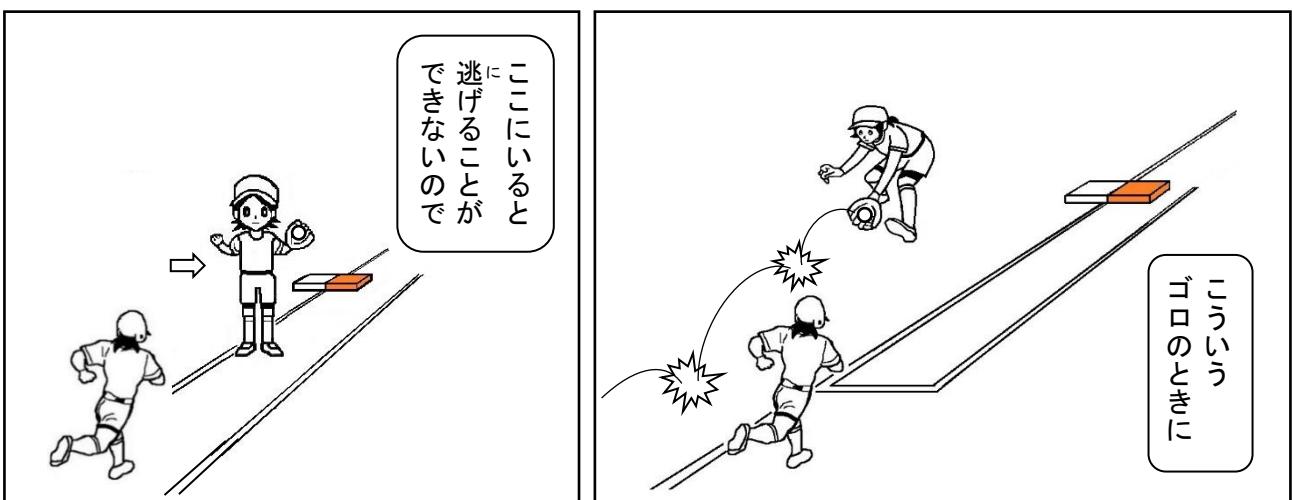
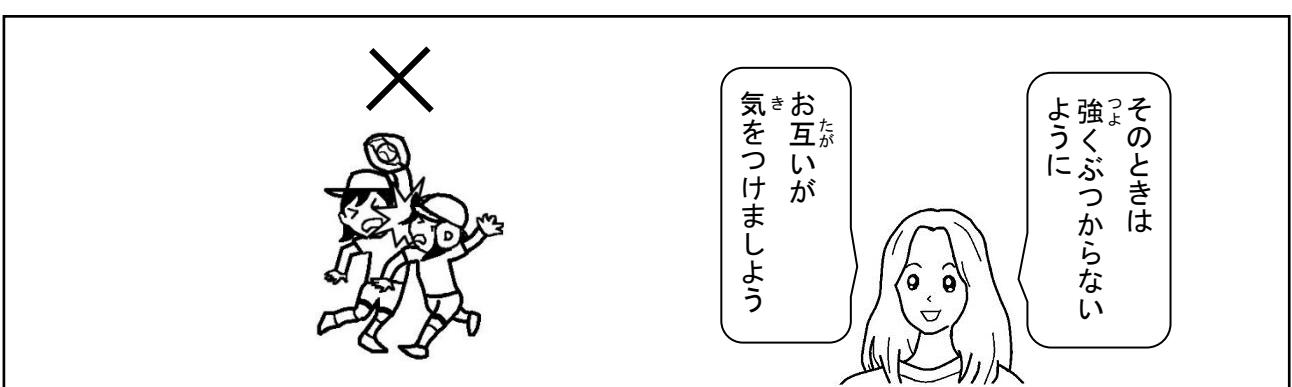
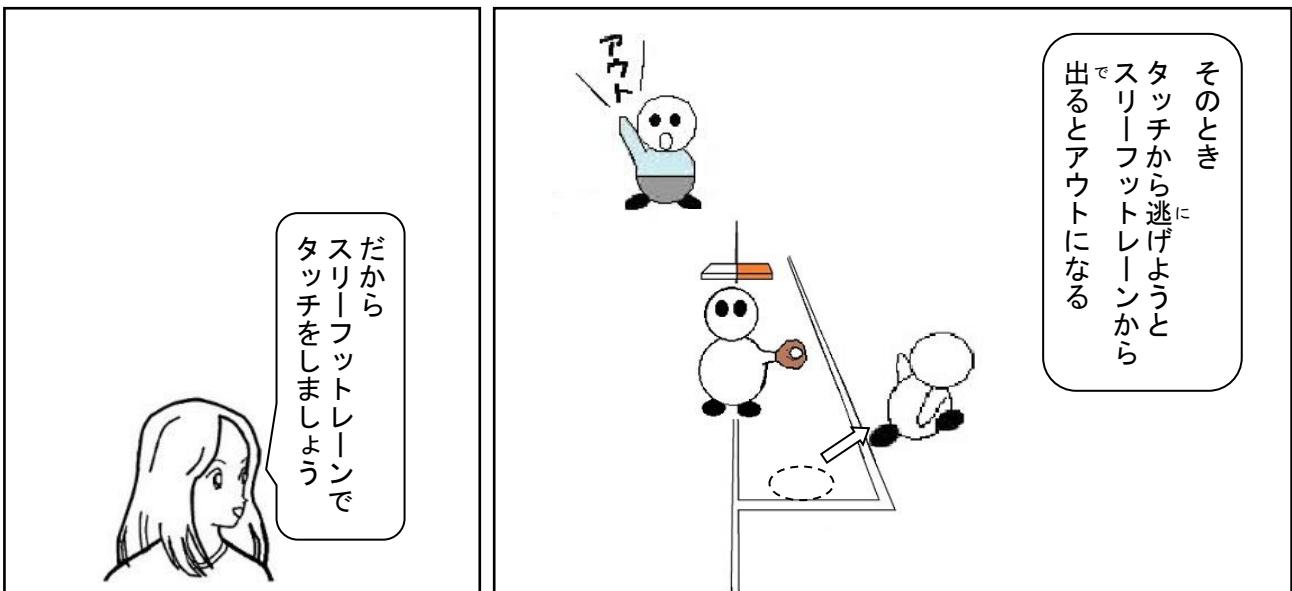
いちるい 1塁ベース（ダブルベース）の使い方

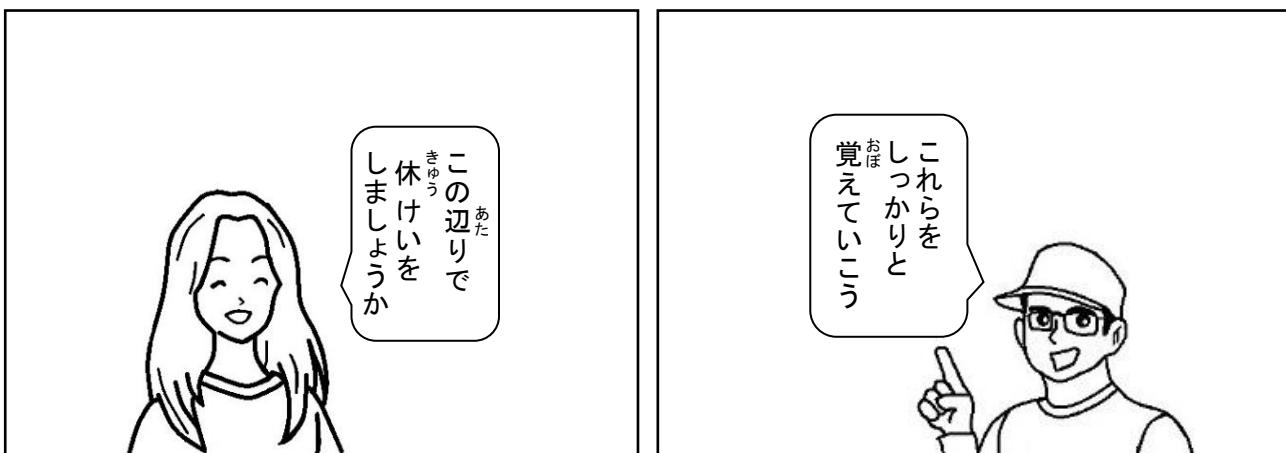
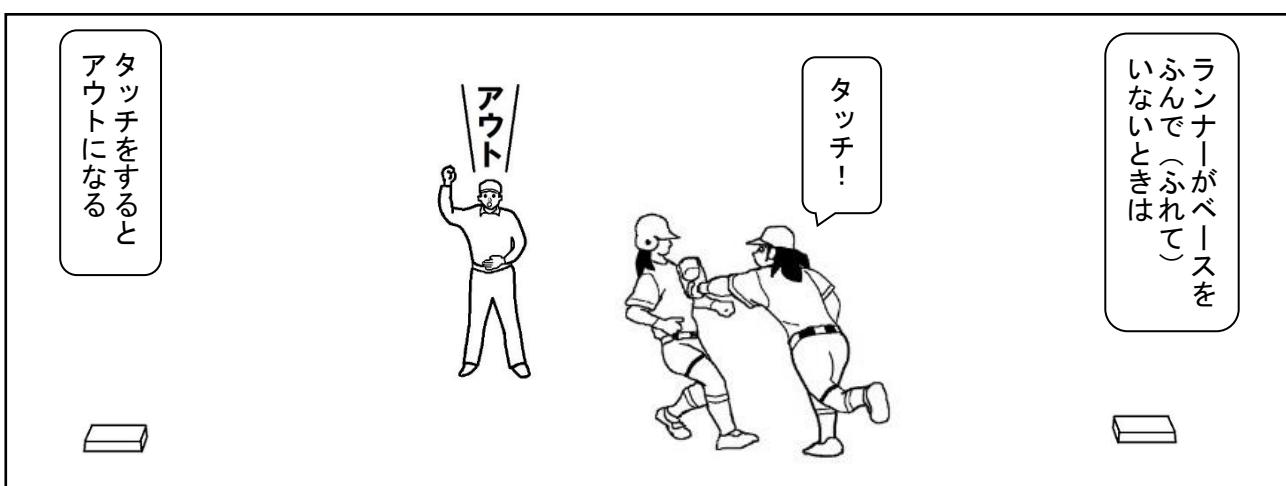
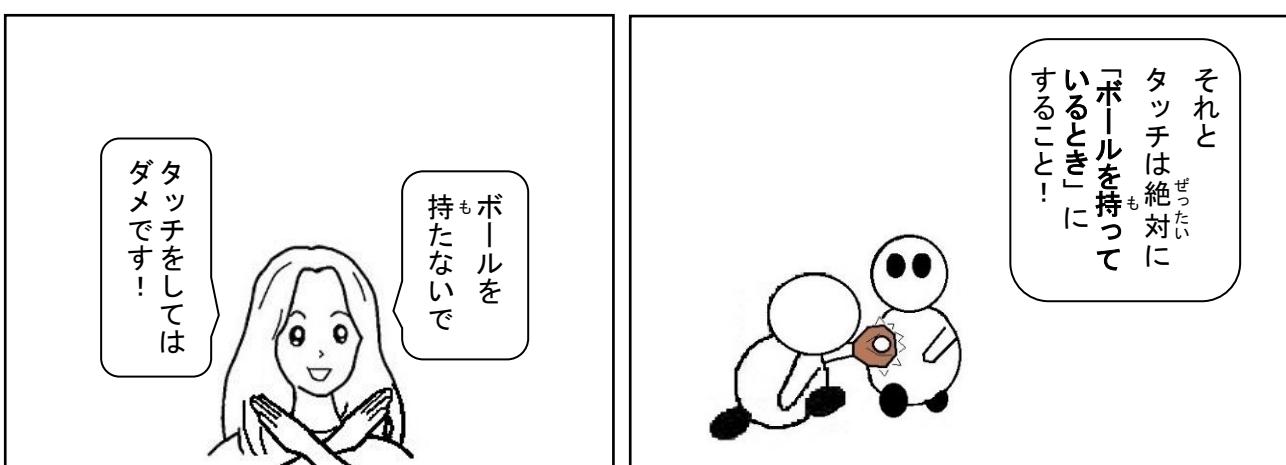
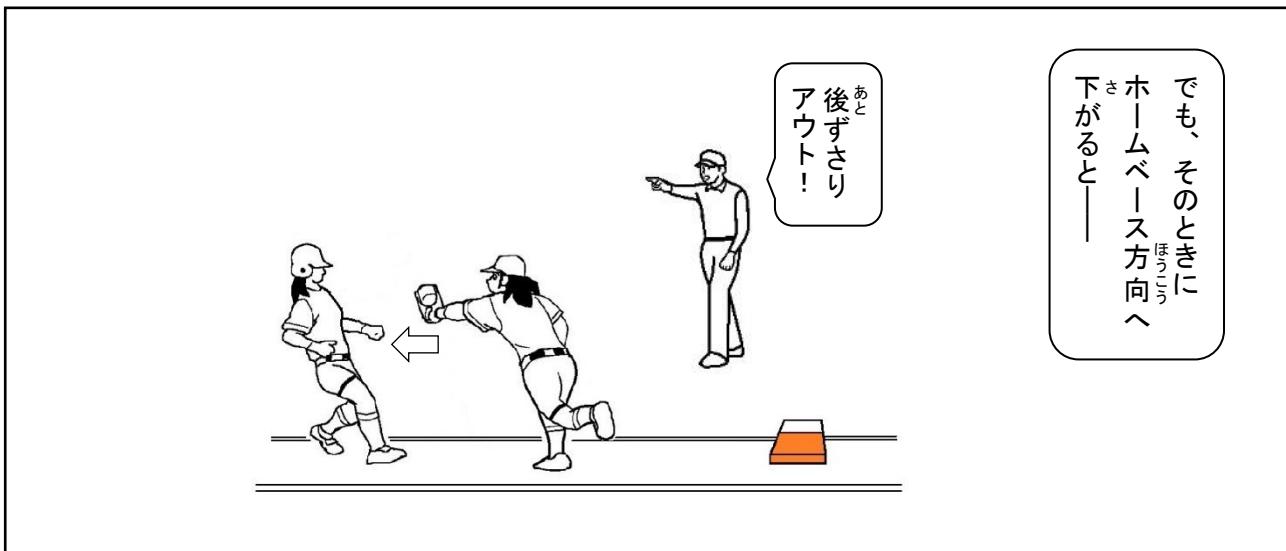




タッチプレイ（タッグプレイ）

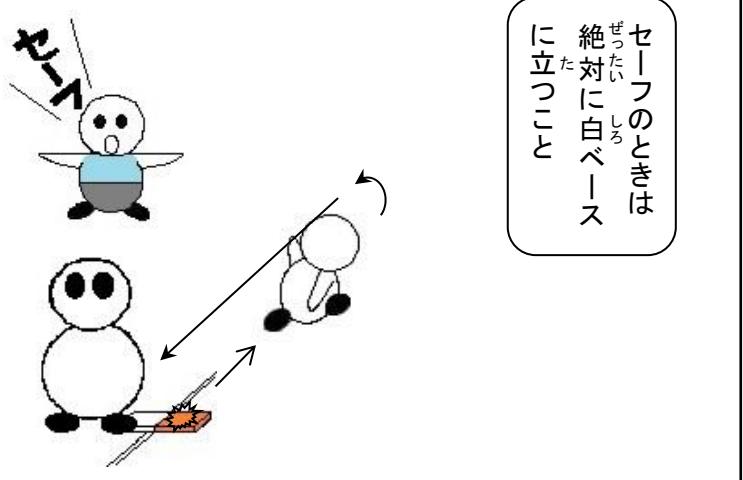
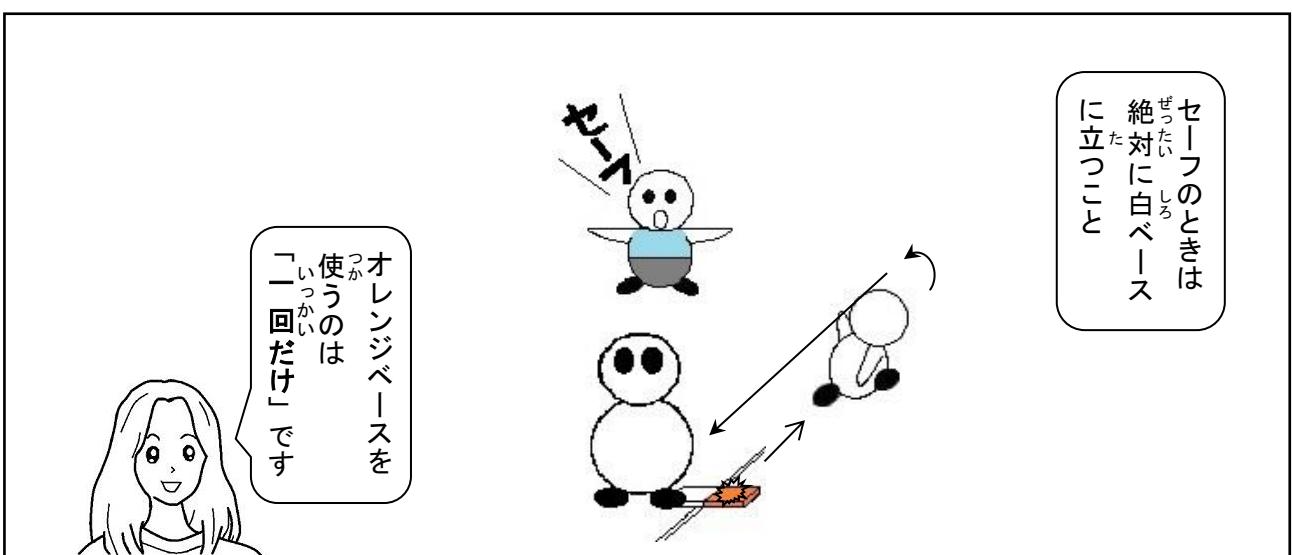
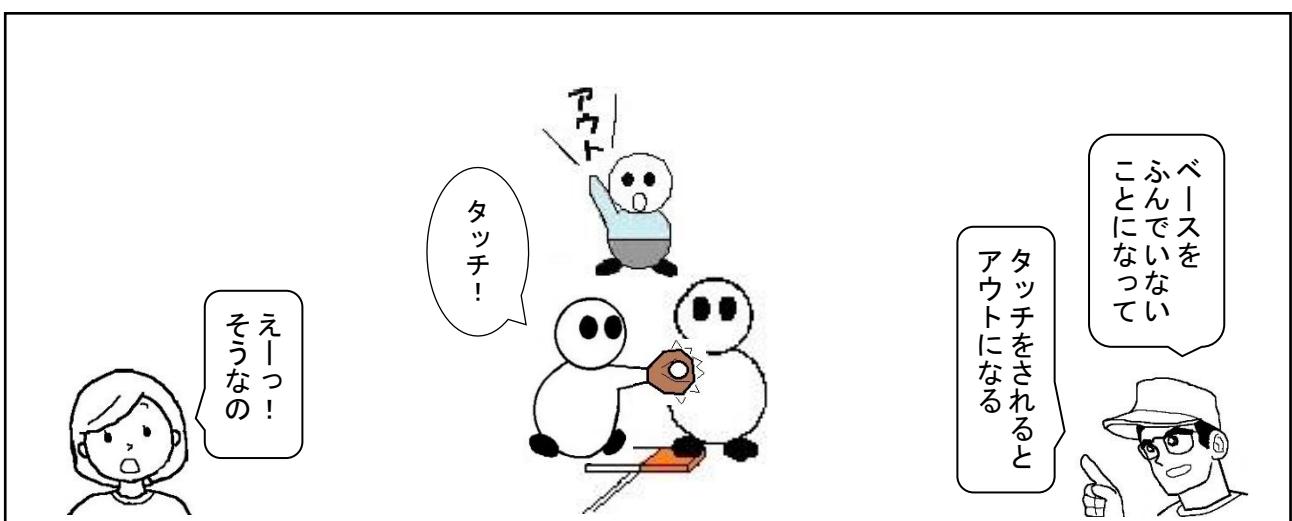
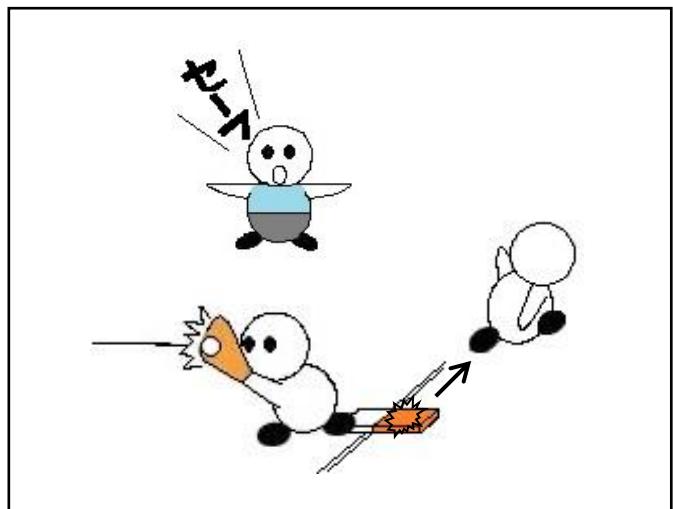
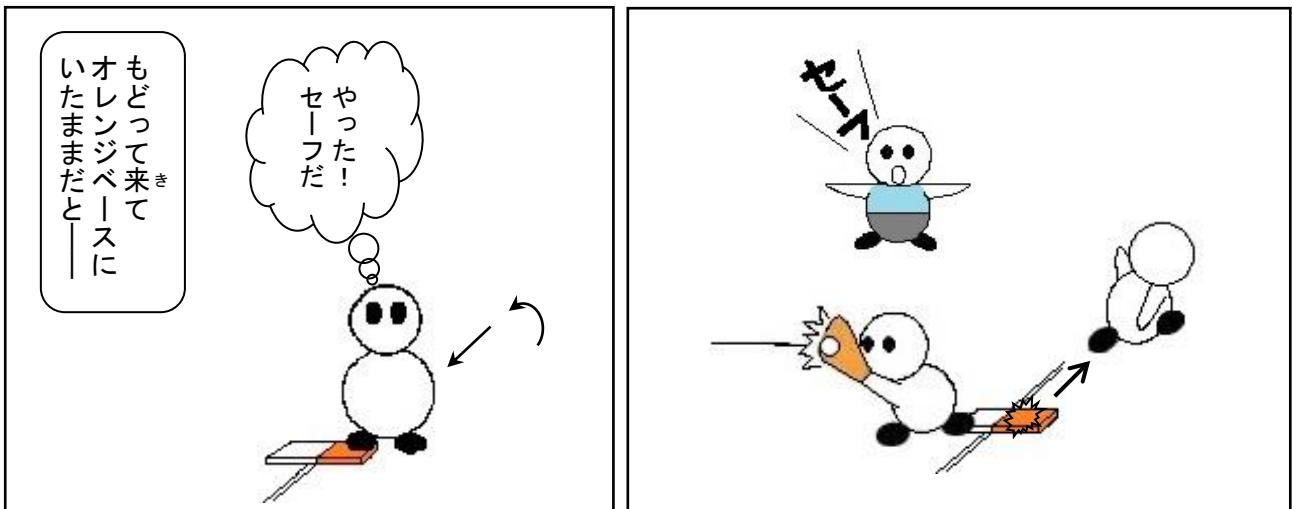
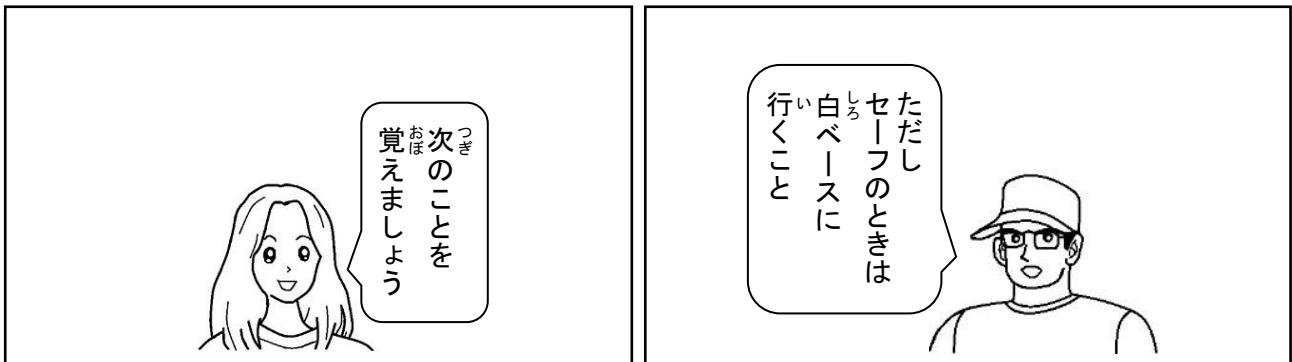






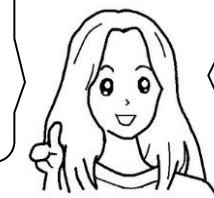
1塁ベース（ダブルベース）のルール





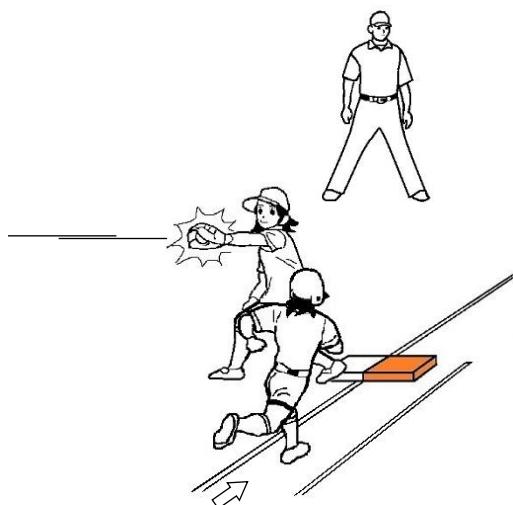
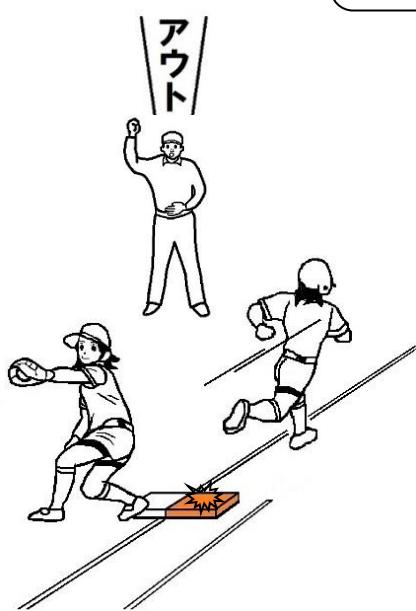
バッターランナーの
復習をします

1塁で
アウトかセーフを
決めるプレイが
あるときの



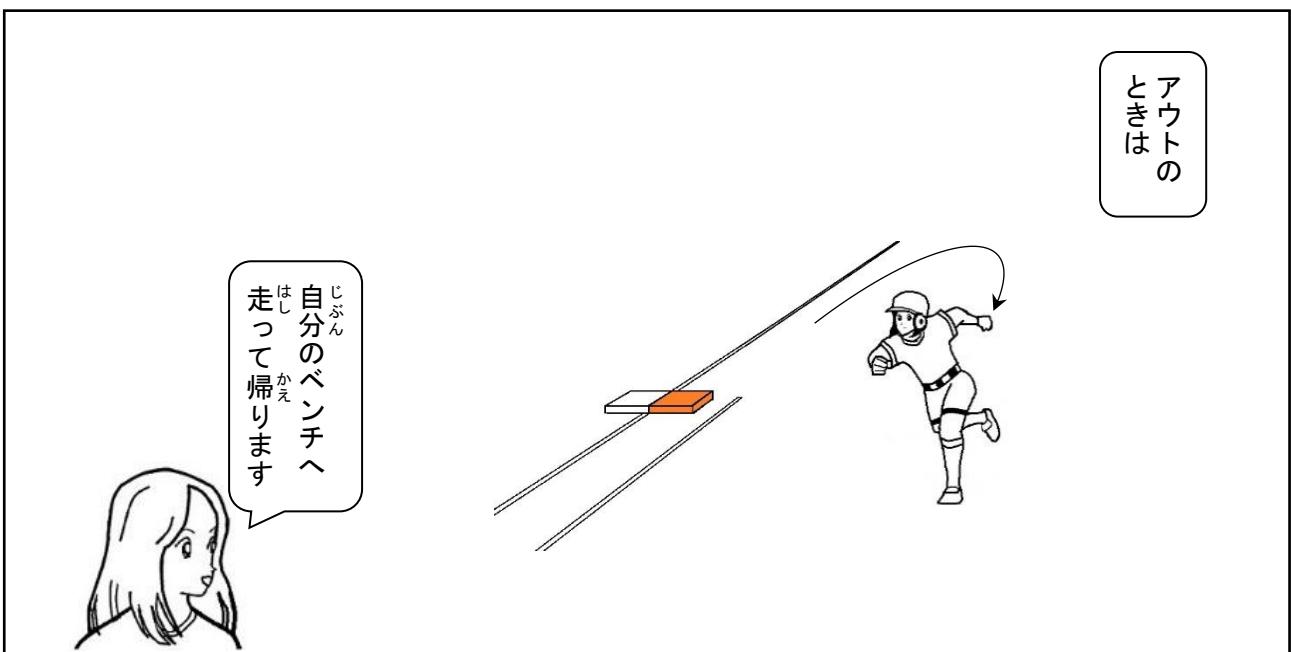
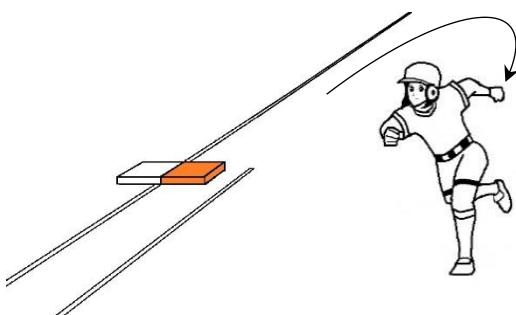
バッターランナーは
全力で走って

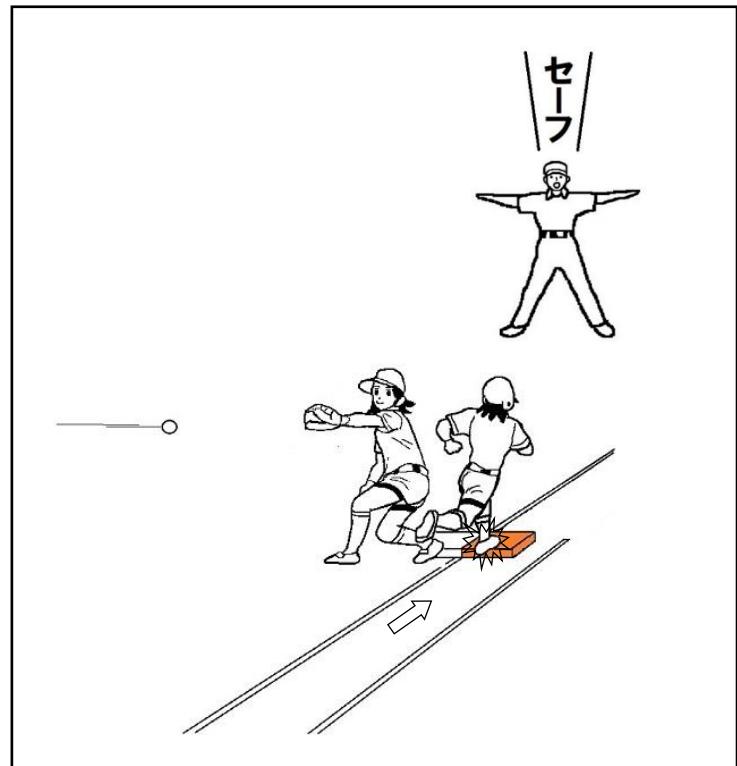
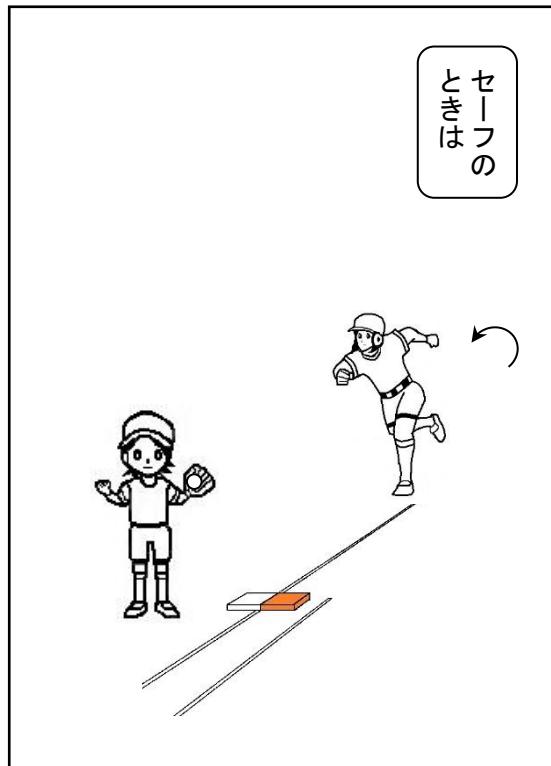
オレンジベースを
ふんで走り抜ける



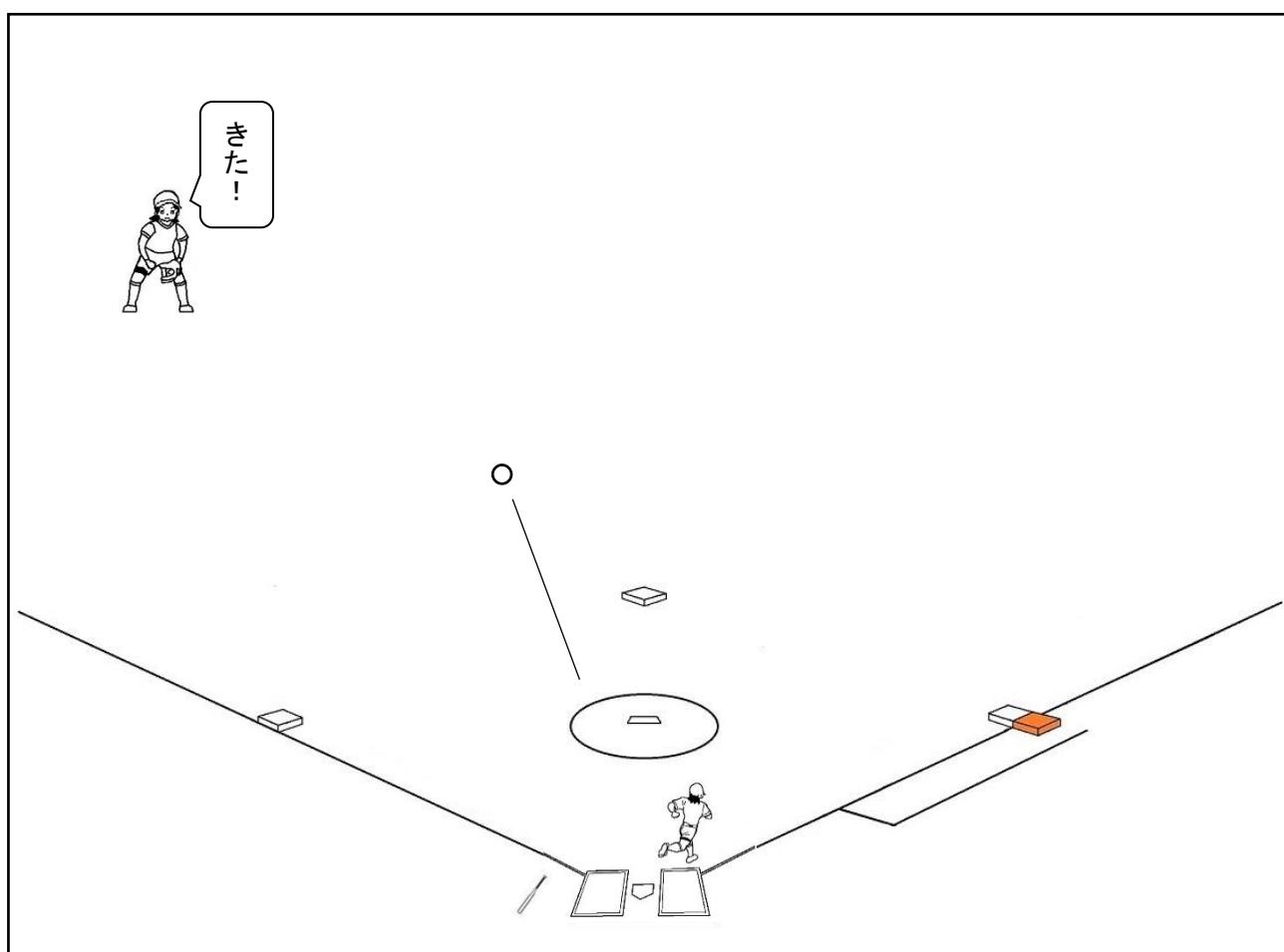
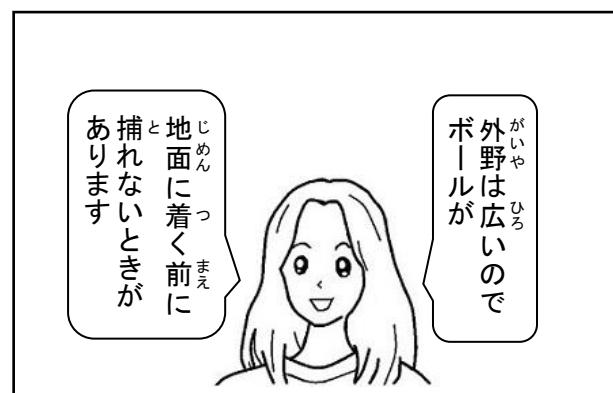
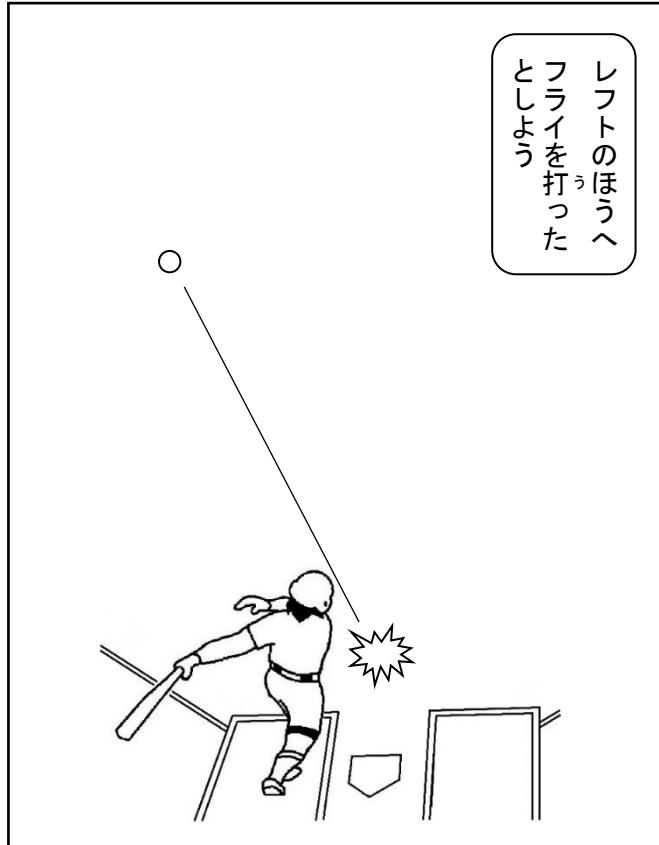
アウトの
ときは

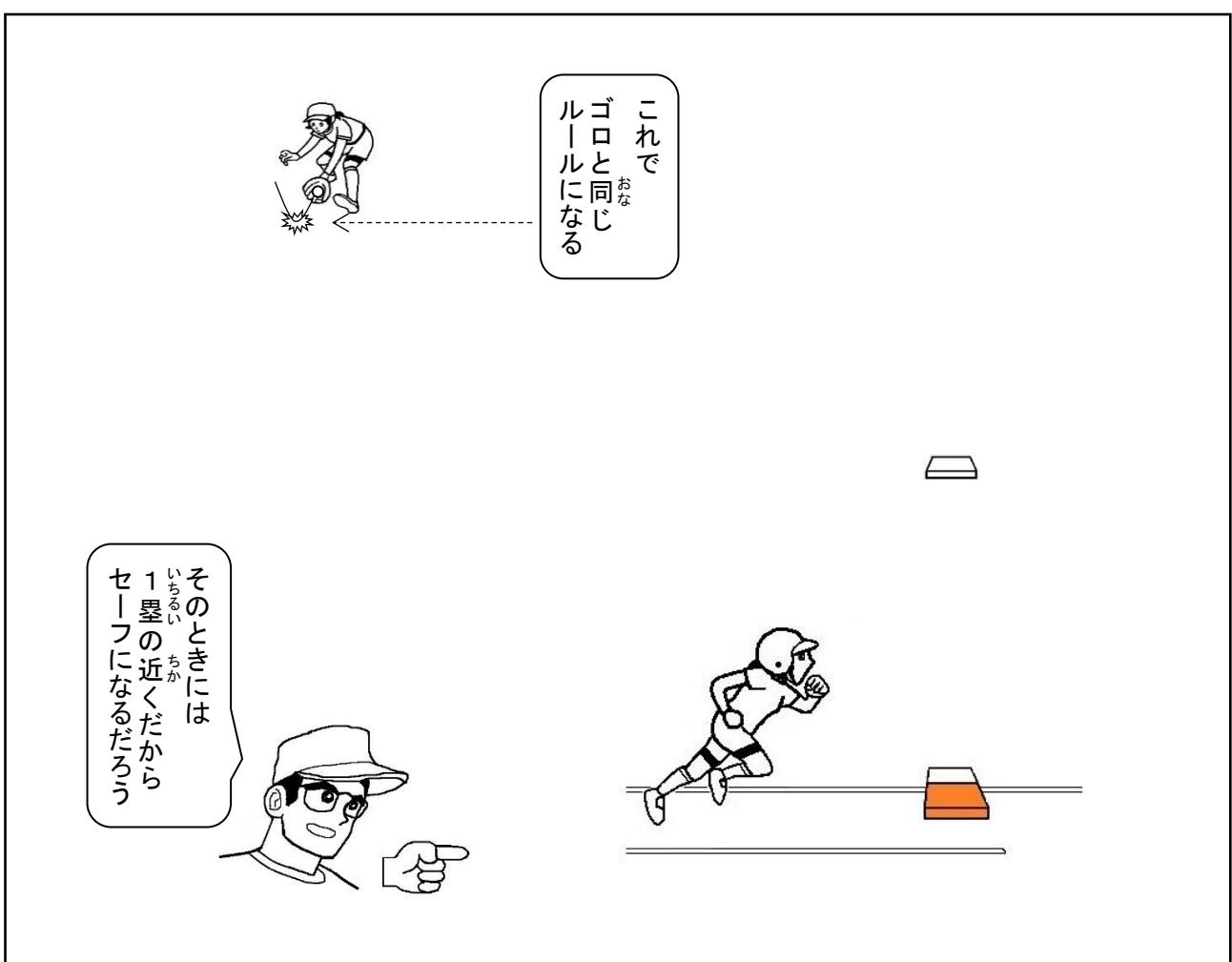
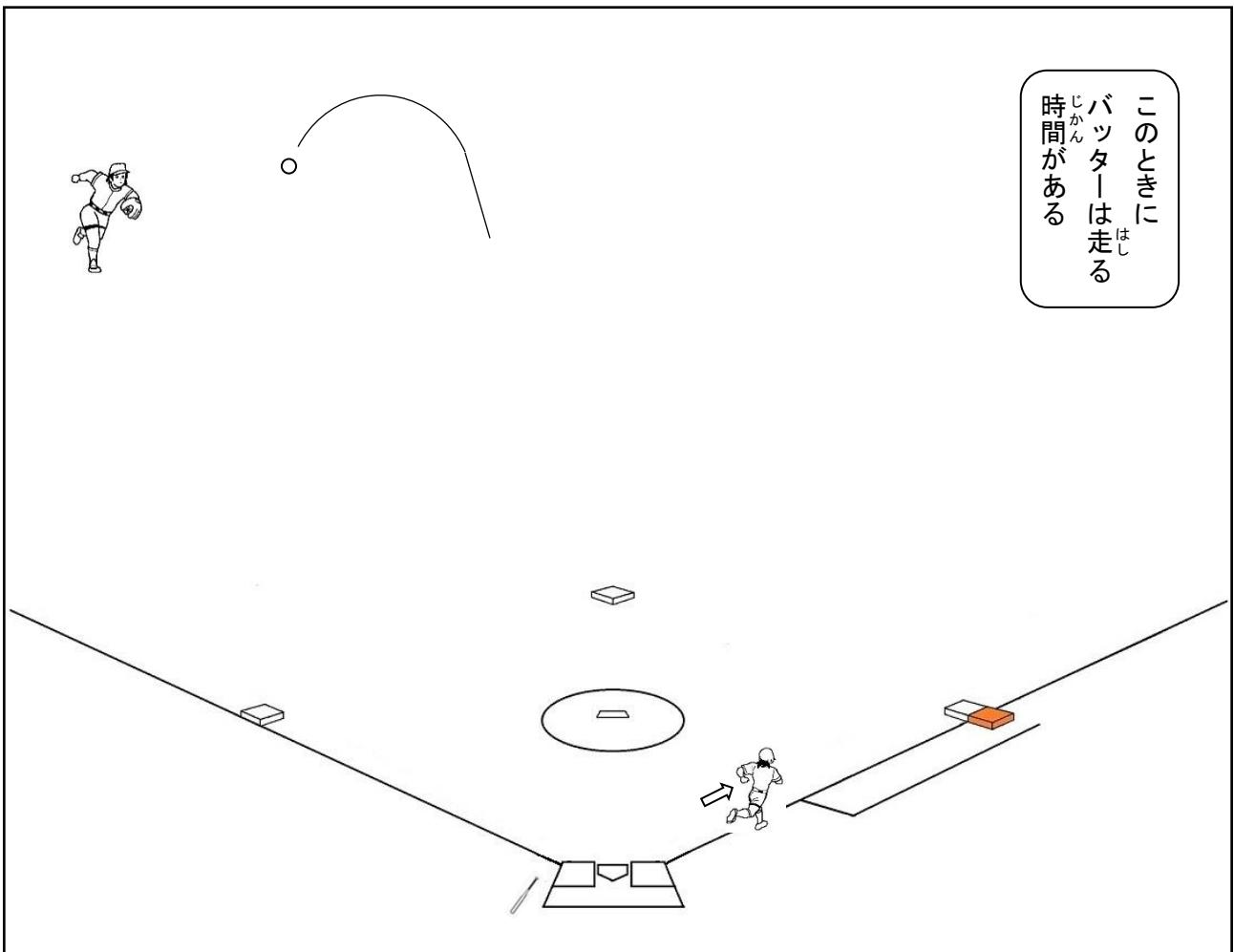
自分のベンチへ
走つて帰ります

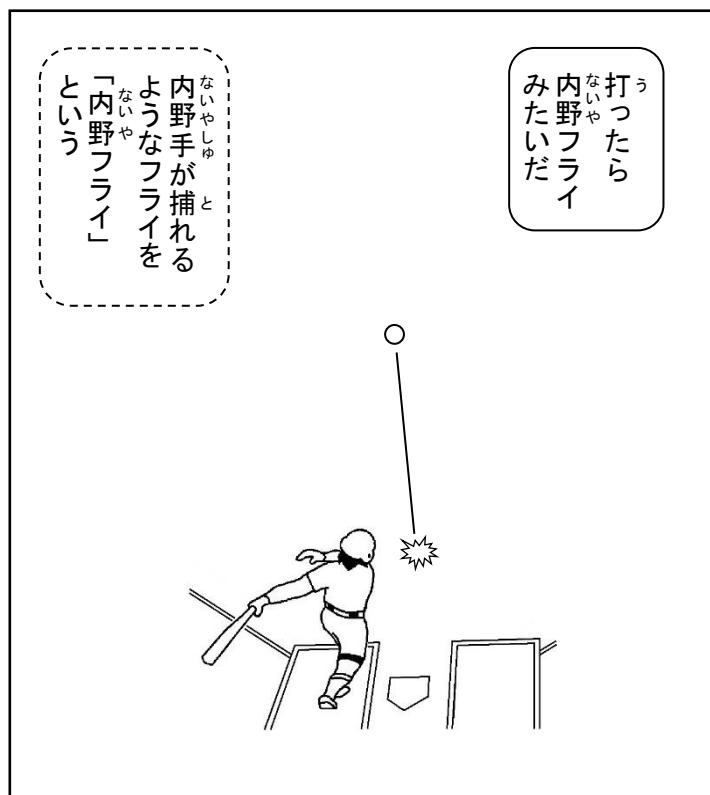
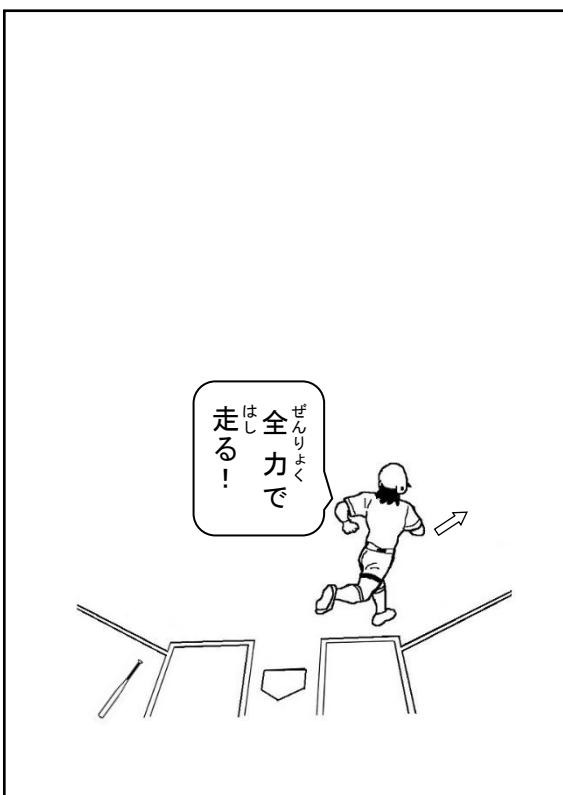
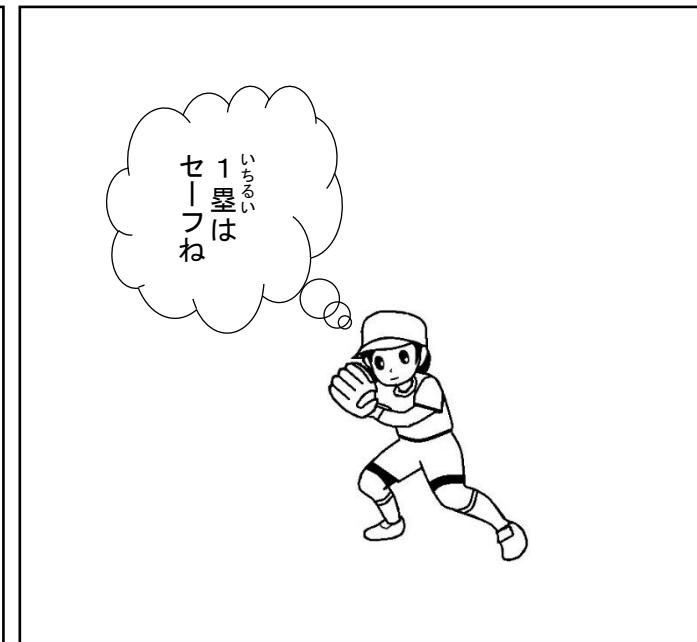
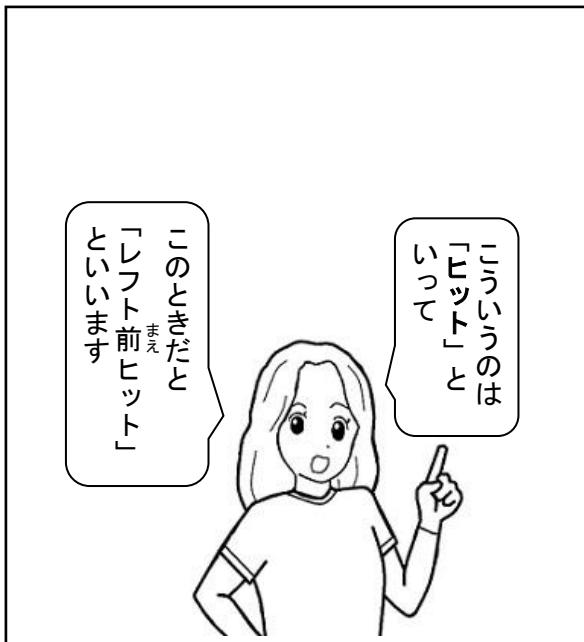


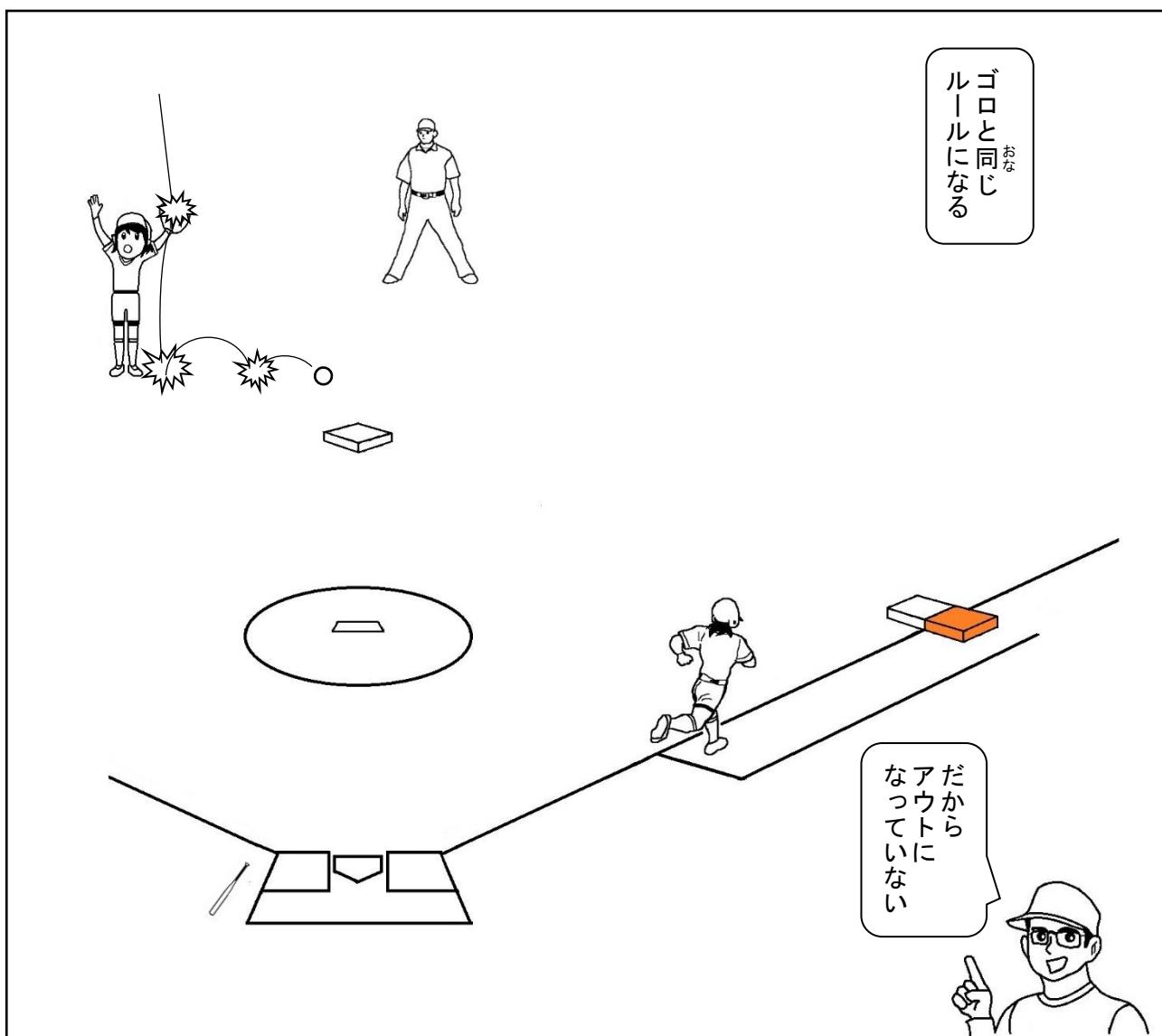
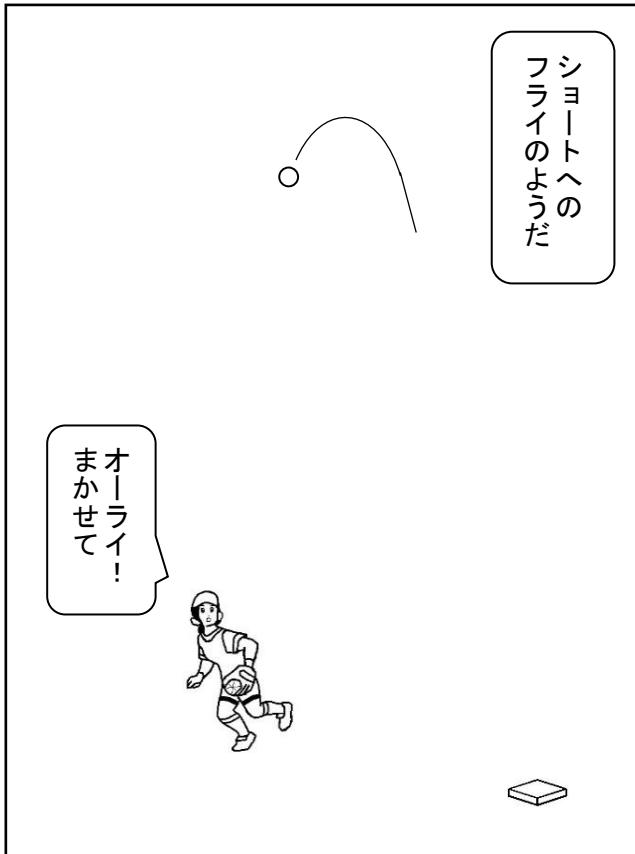


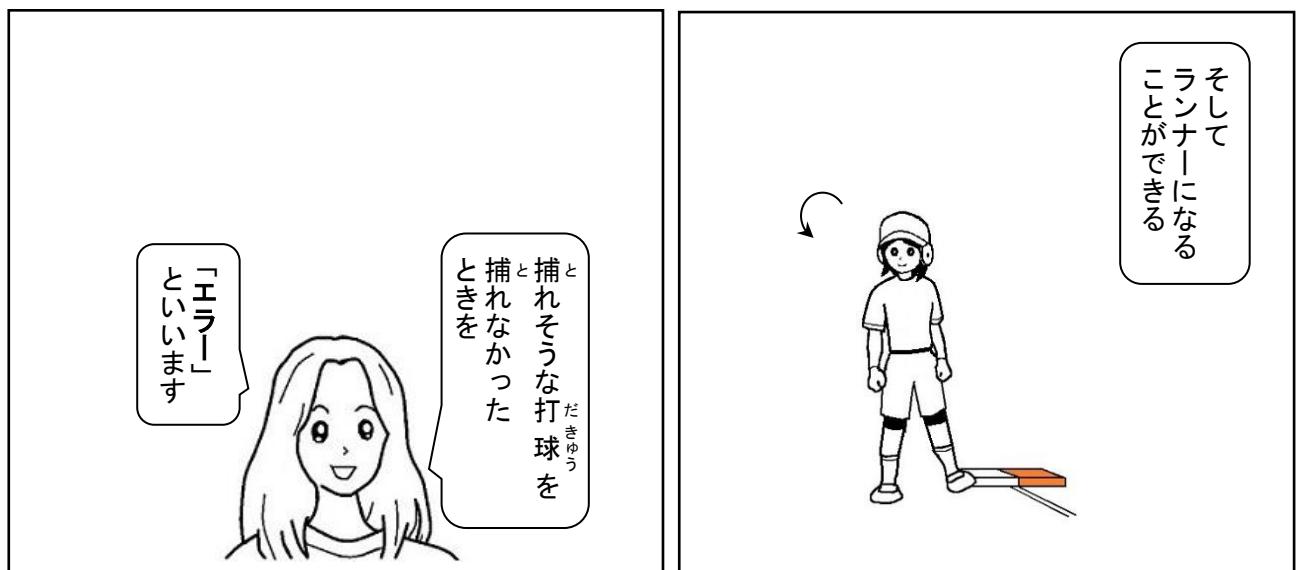
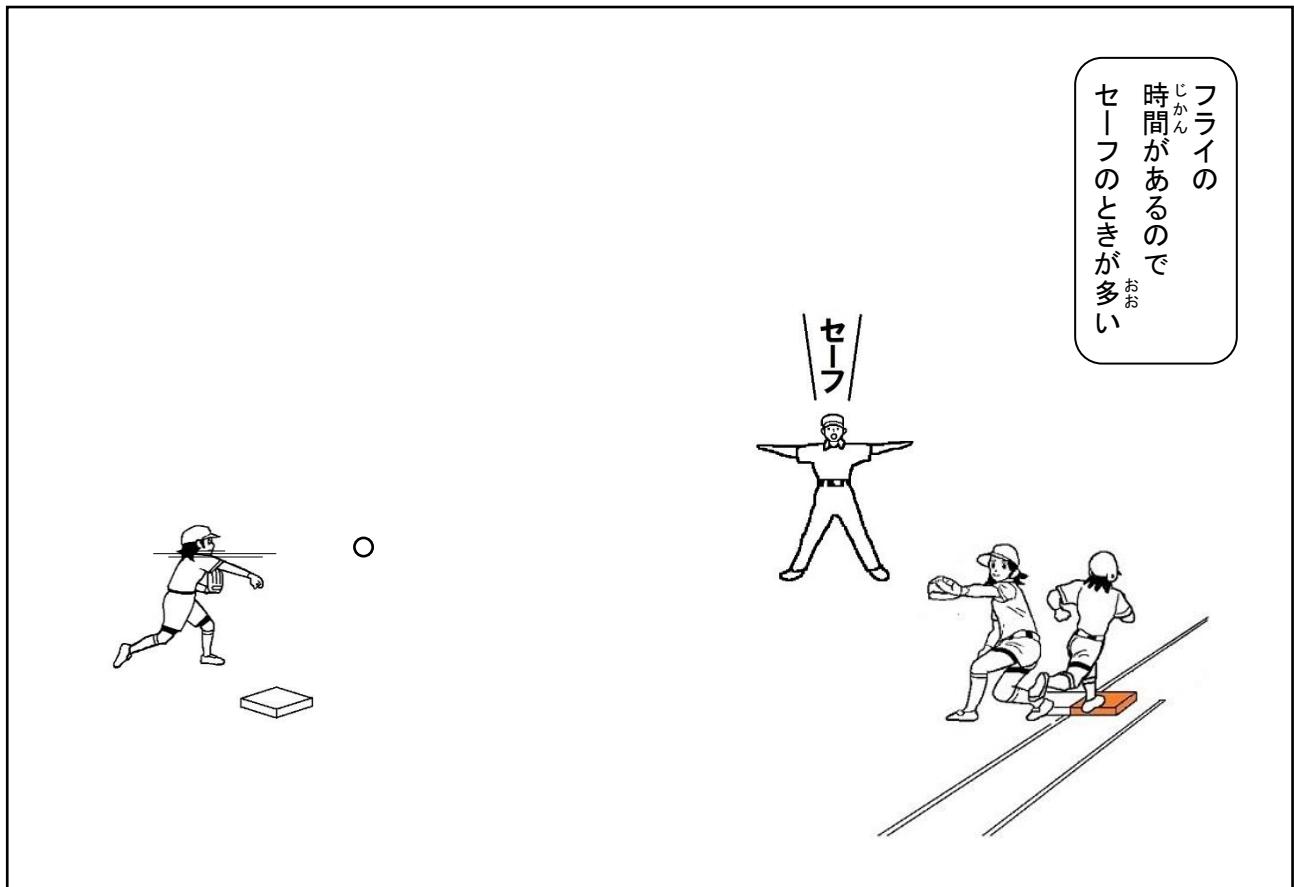
フライのときのセーフ









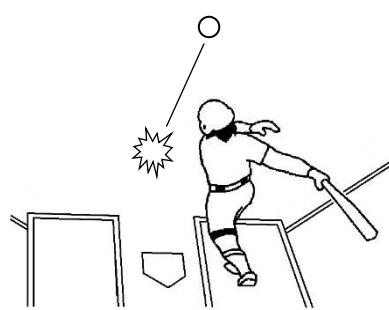


ライナーのときのセーフ

立つて
いる所は
捕れる
けど



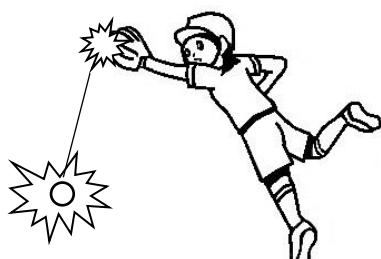
ライナーは
打球のスピードが
速いので



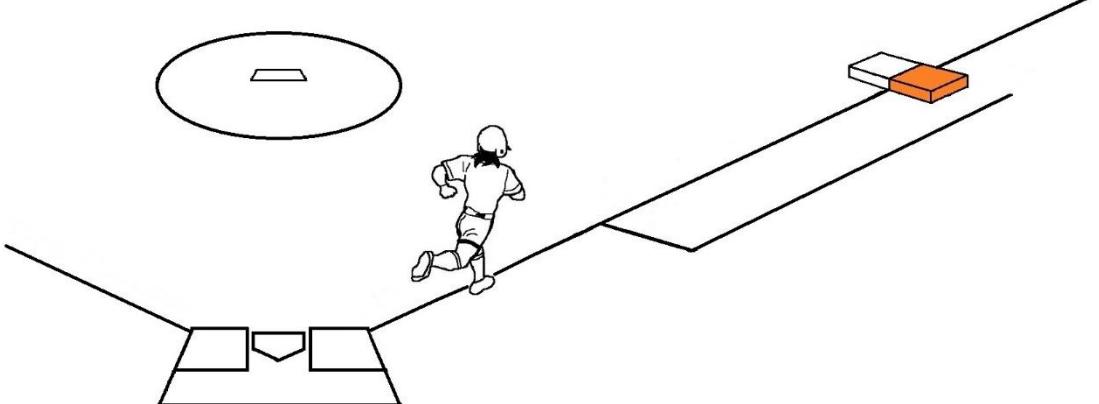
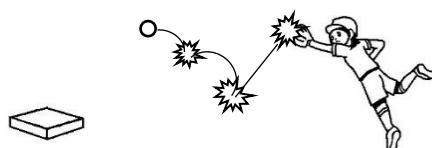
ボールが
地面に着くと
ゴロと同様
になります
ルール

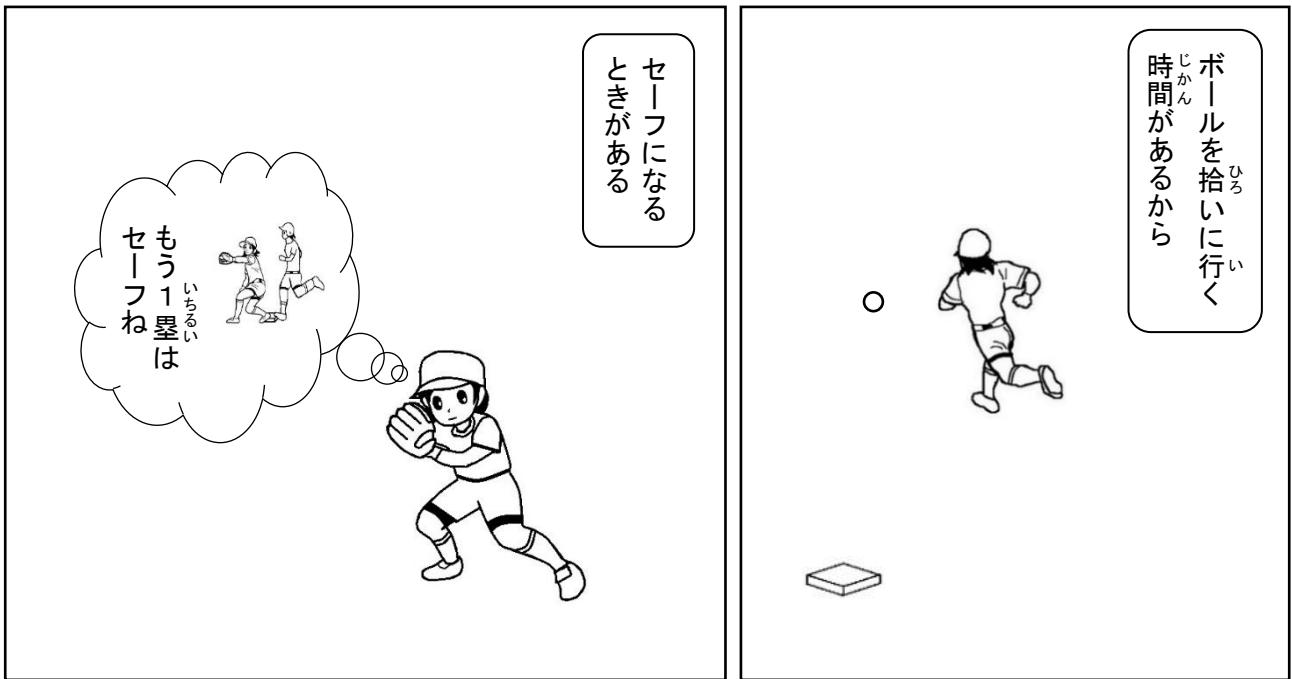


そうじや
ない所は
捕れない
ときがある



そのときに
全力で
走っている



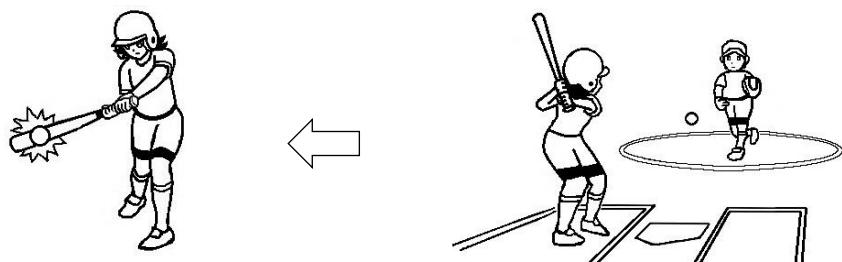


いつも 1塁へ
全力で走る
ようになります

こういうことが
あるので
打った後は

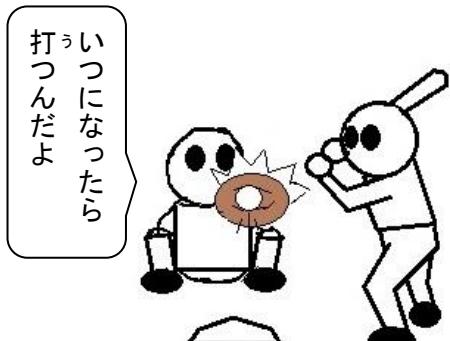
4. 「ストライク」と「ボール」

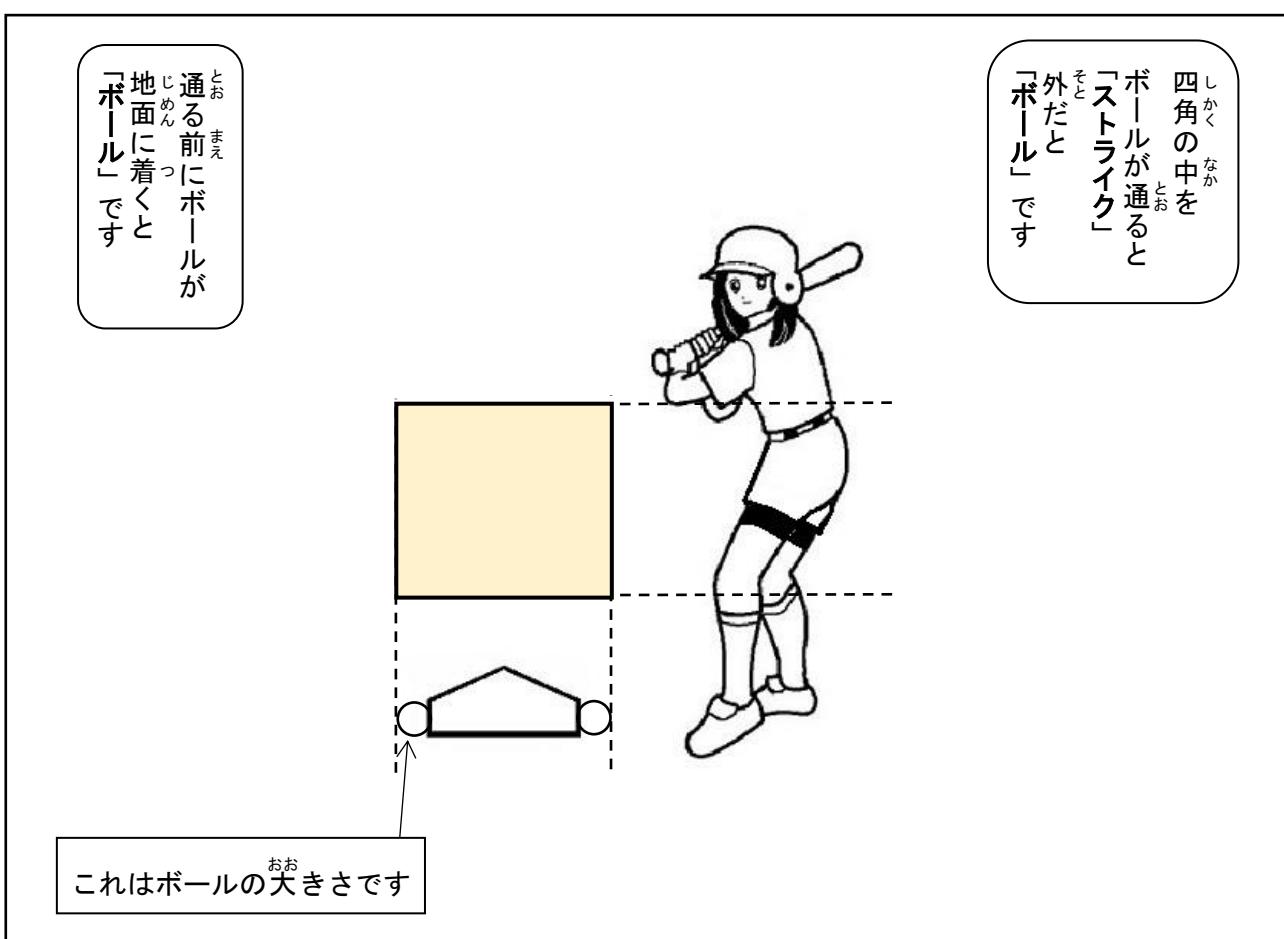
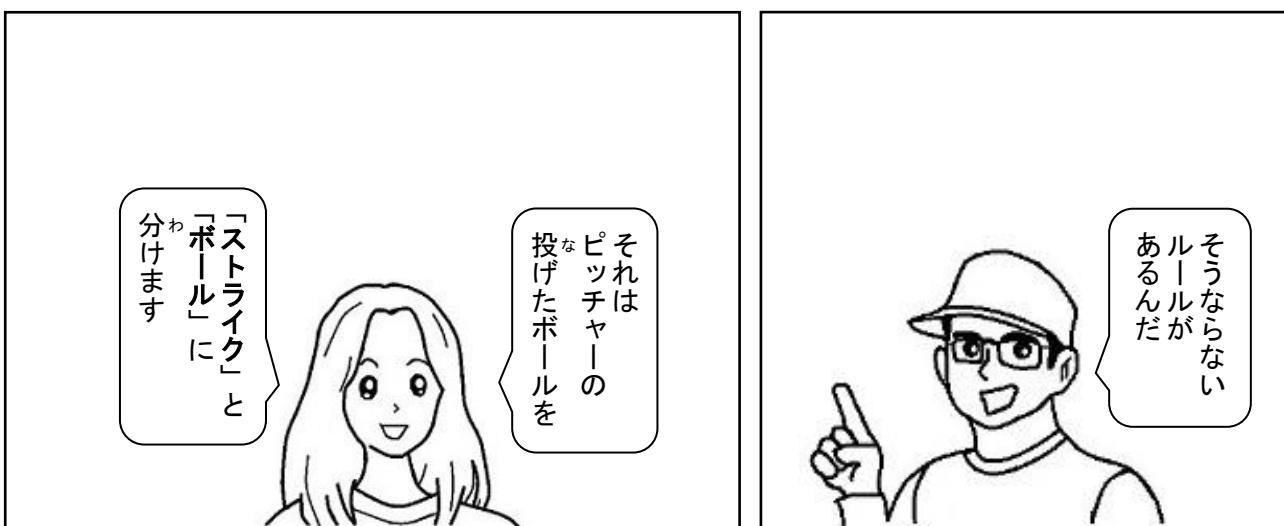
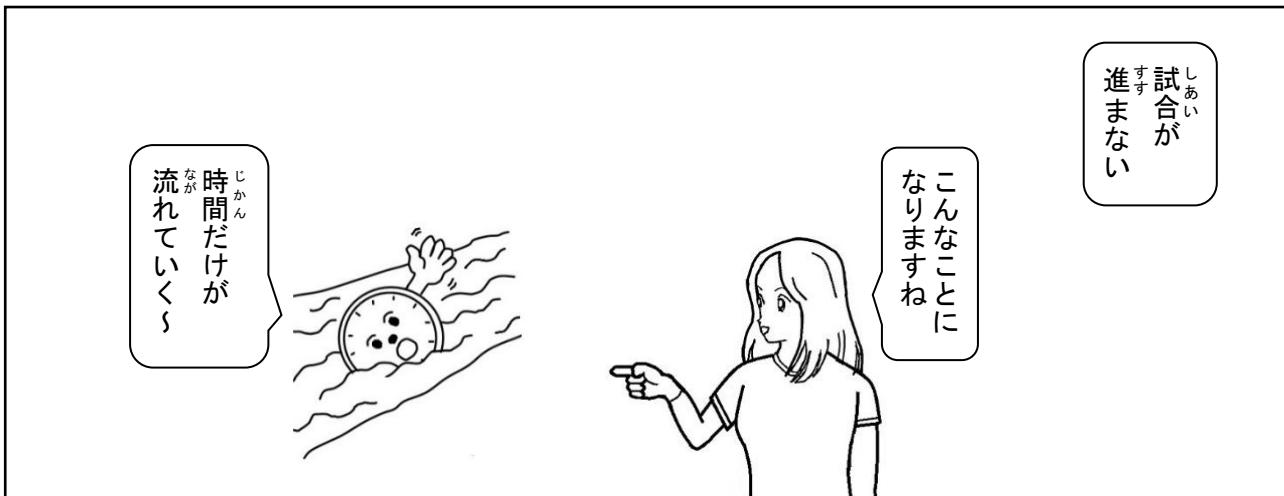
ストライクゾーン

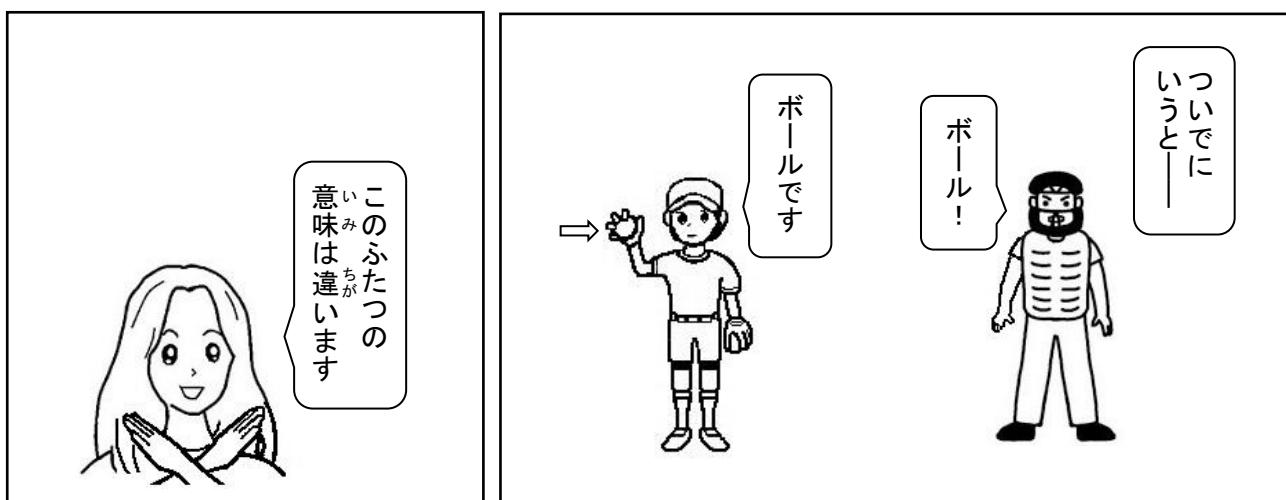
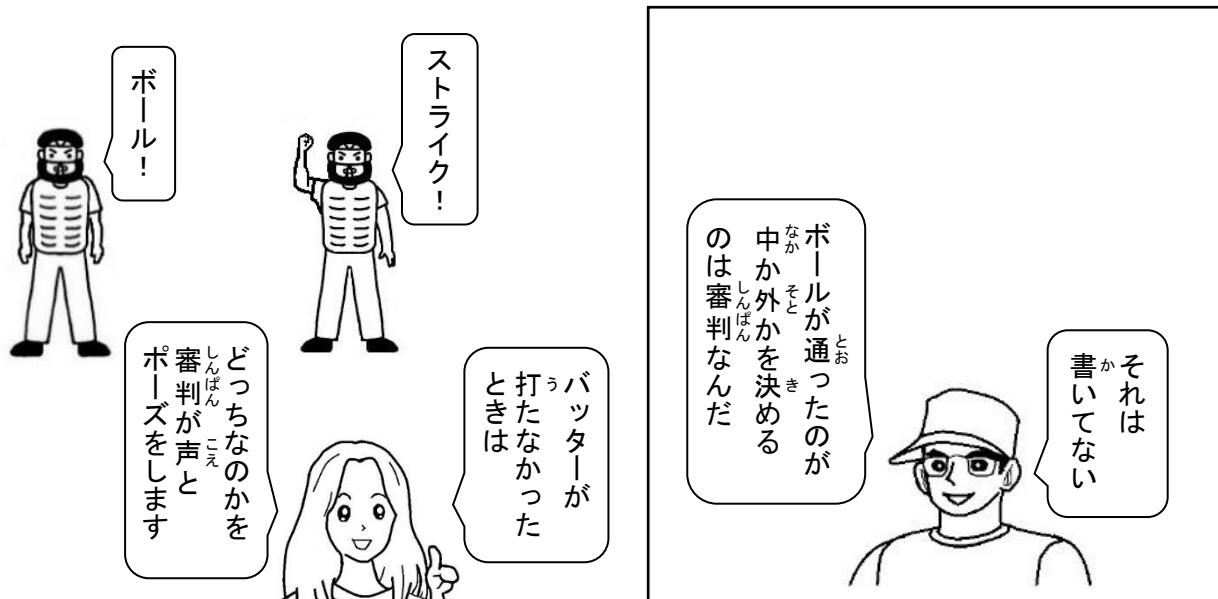
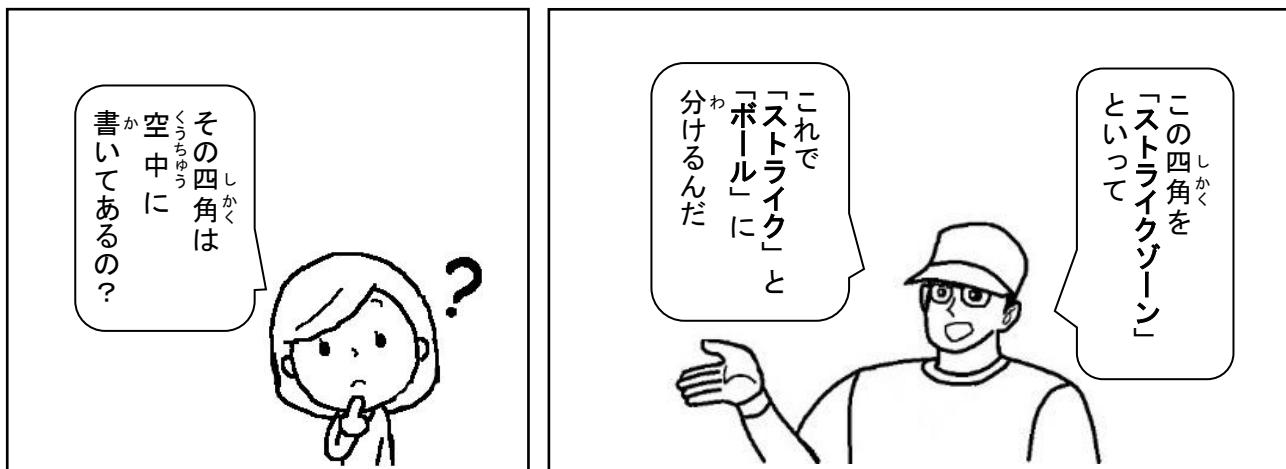


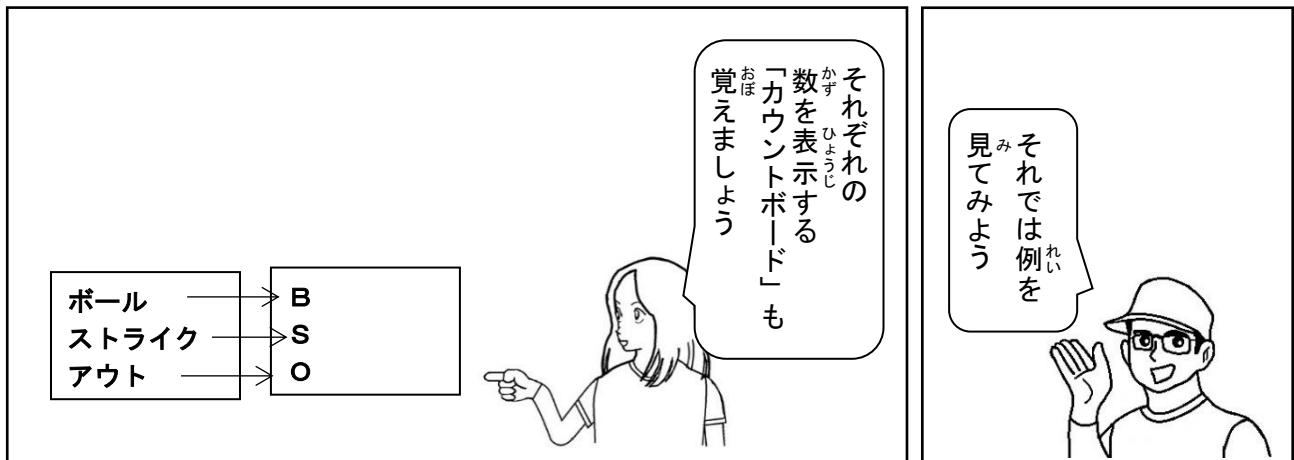
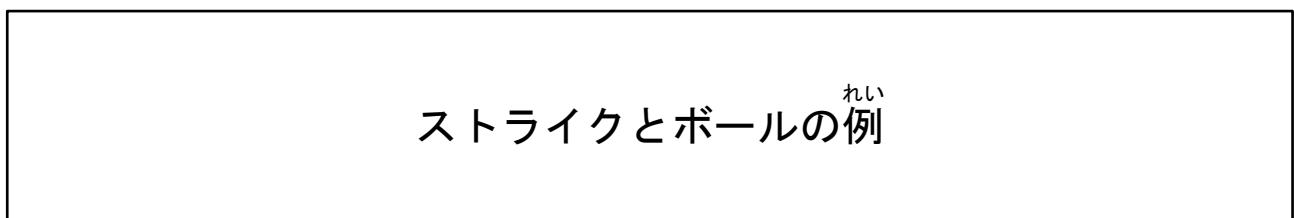
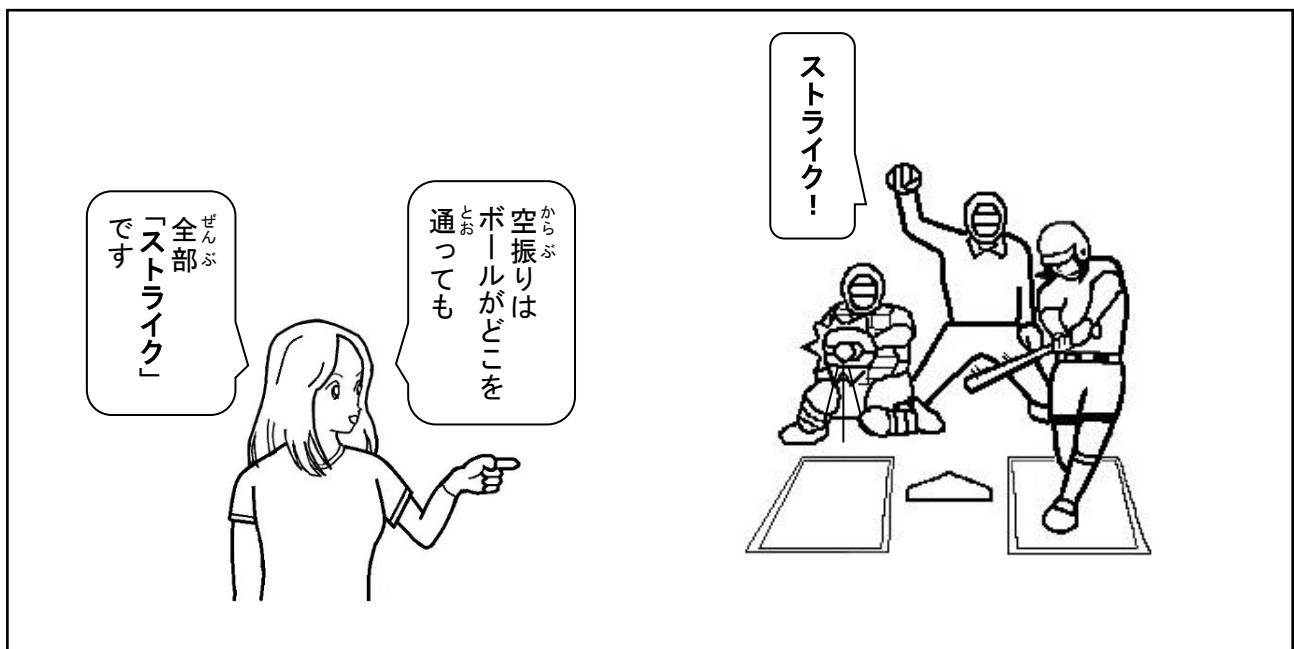
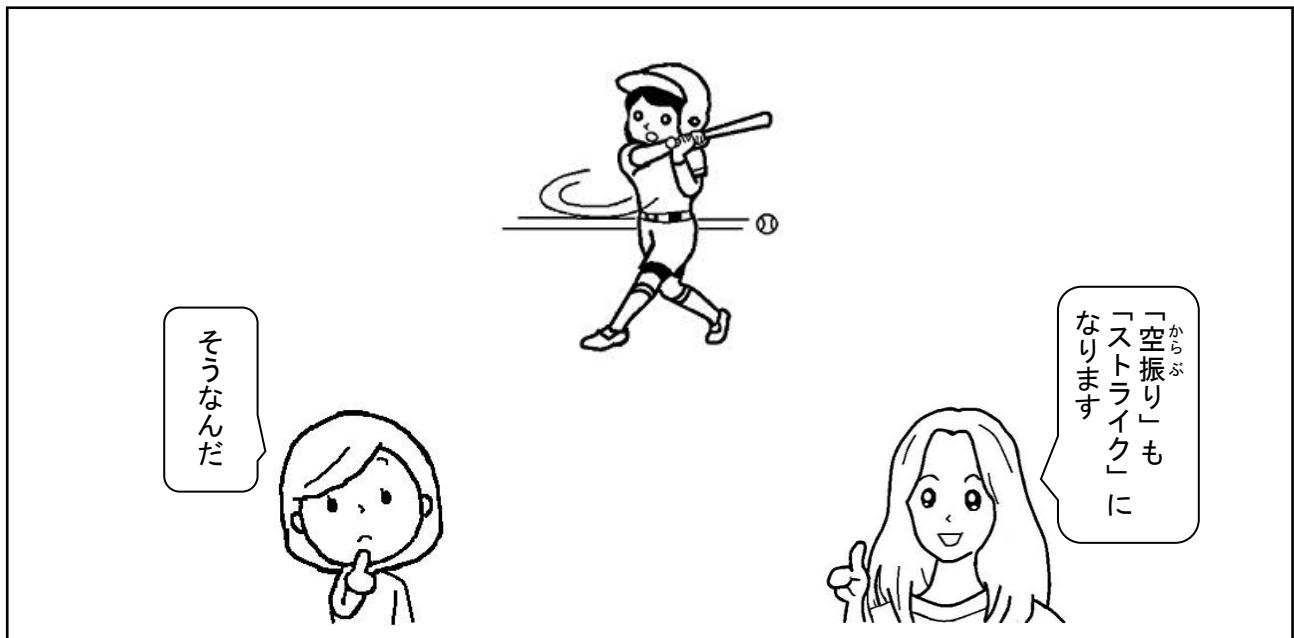
投げると
打たれないところに
ばかりボールを

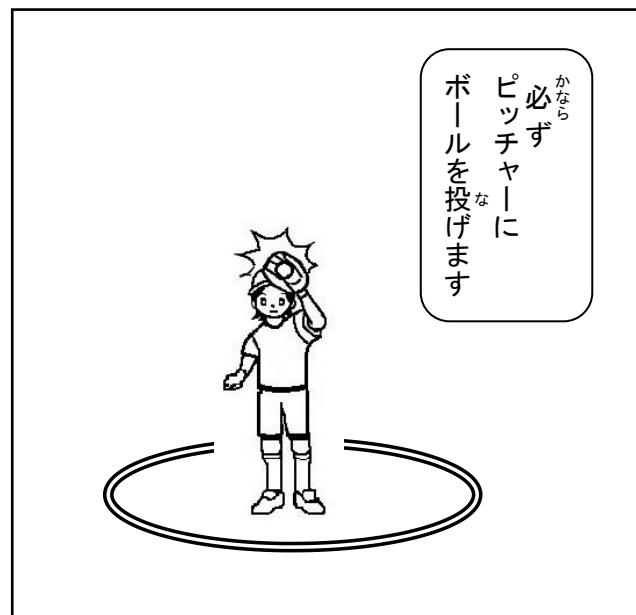
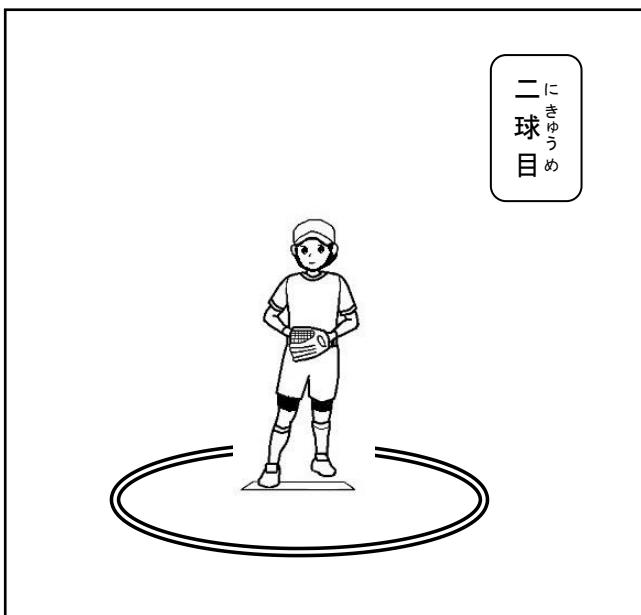
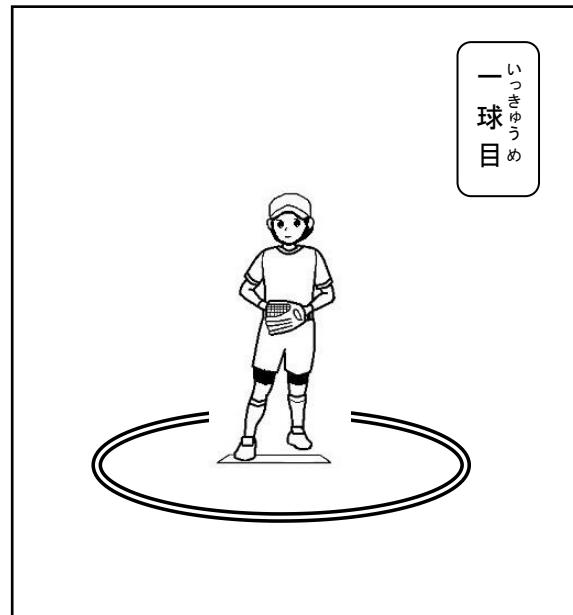
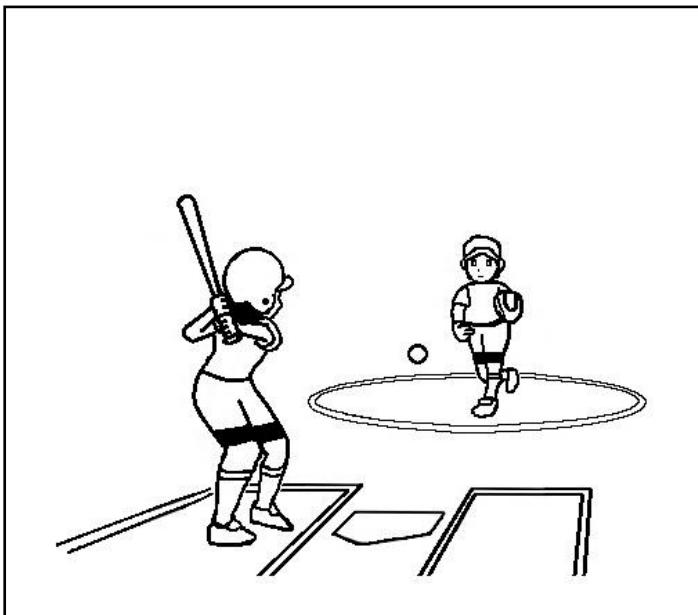
だから打てるボールを
ずっと打たないで
いるとか

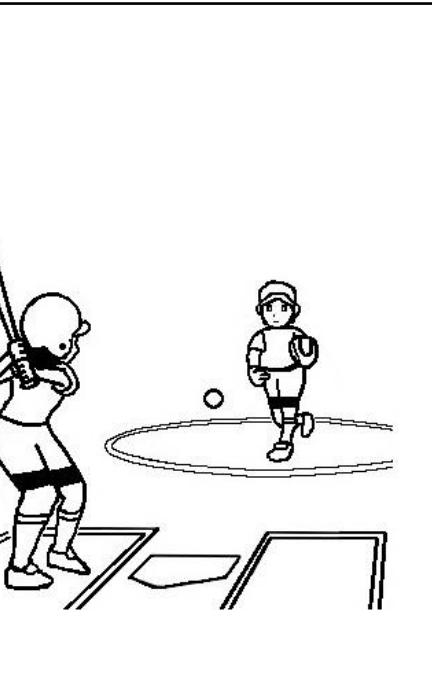
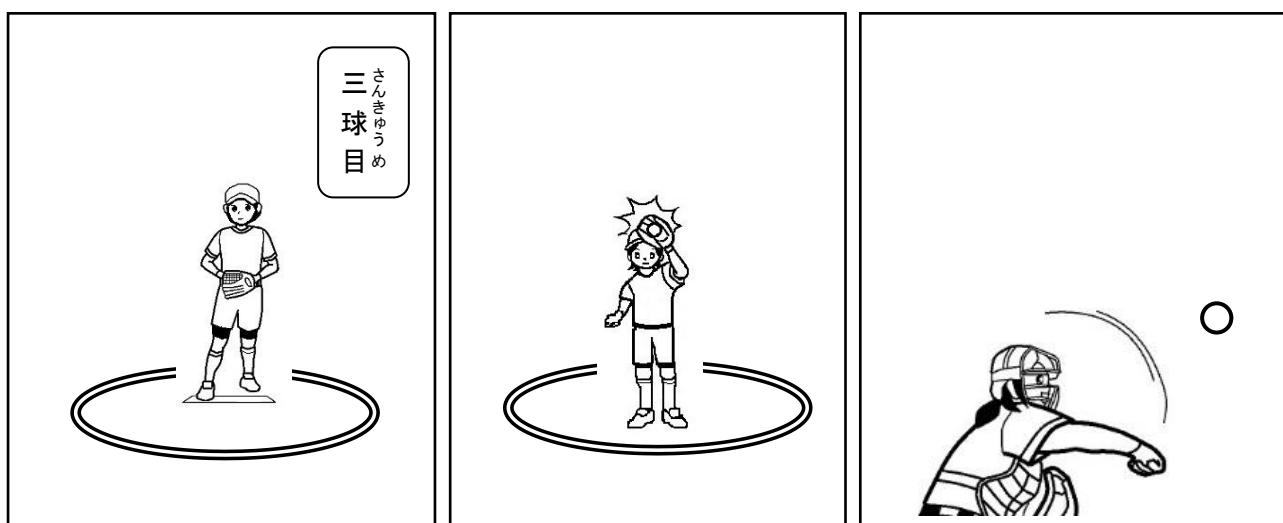
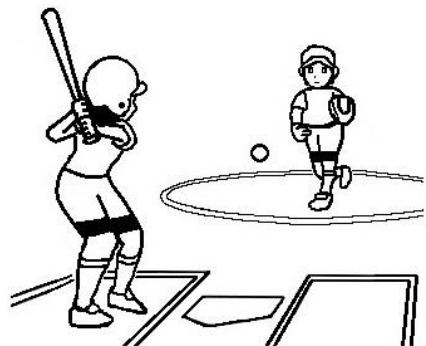
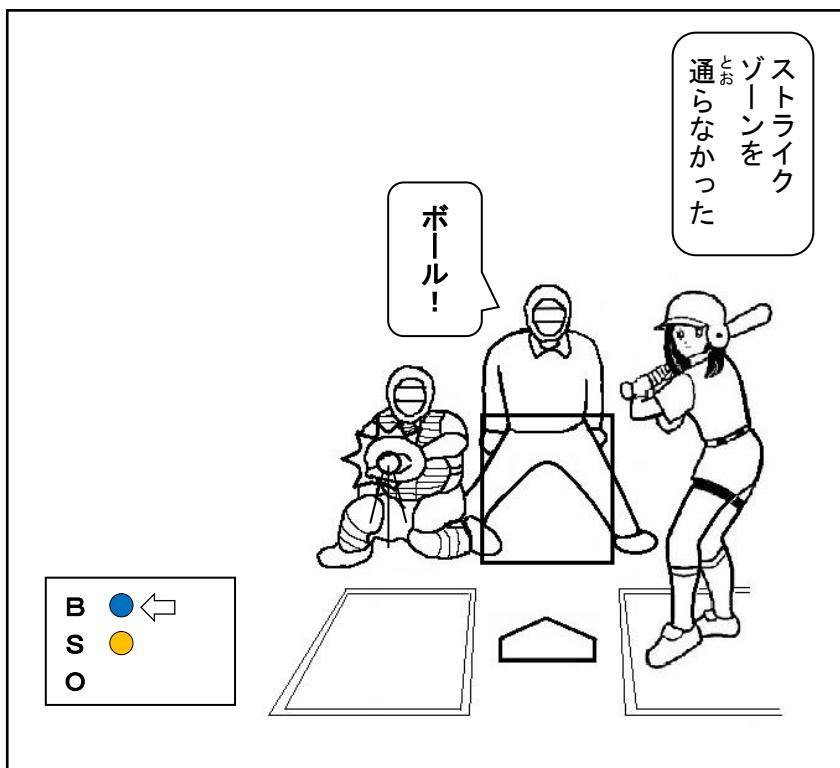


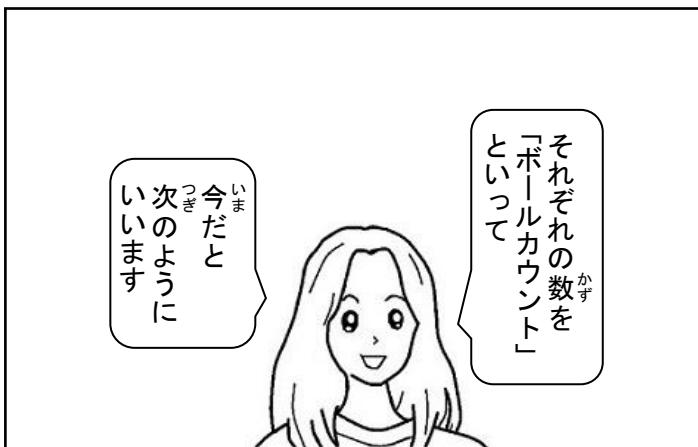




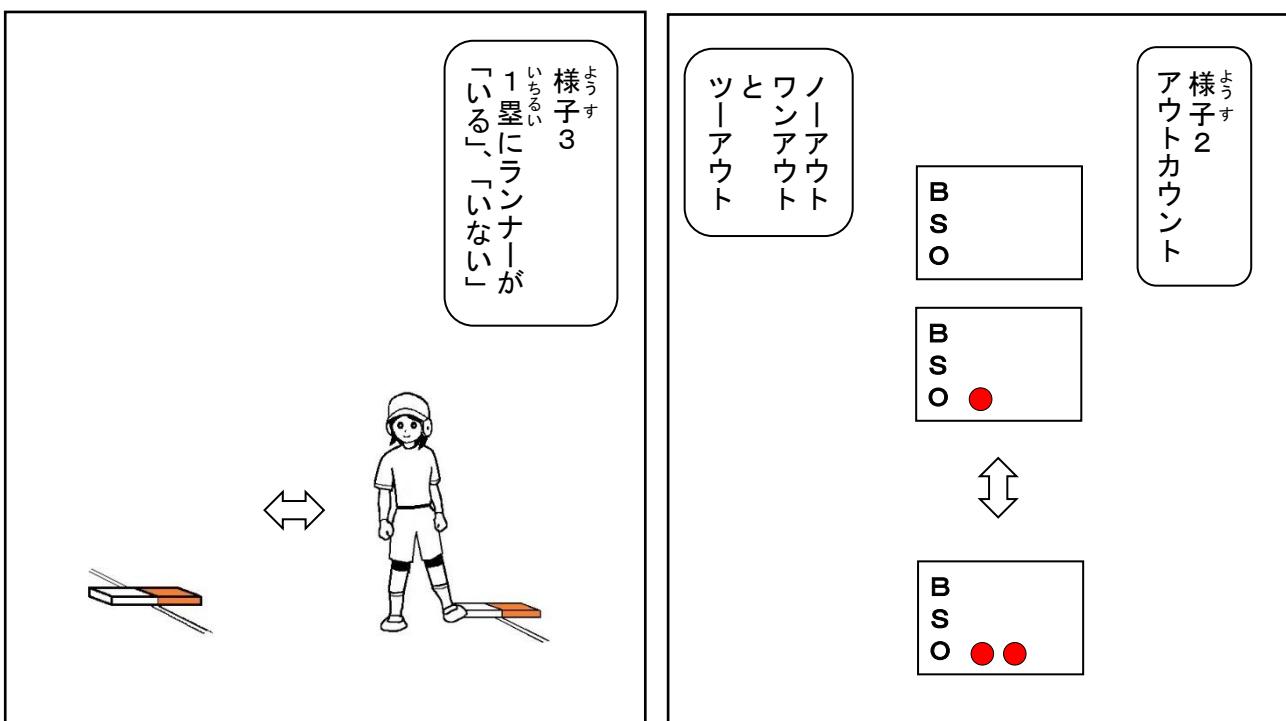
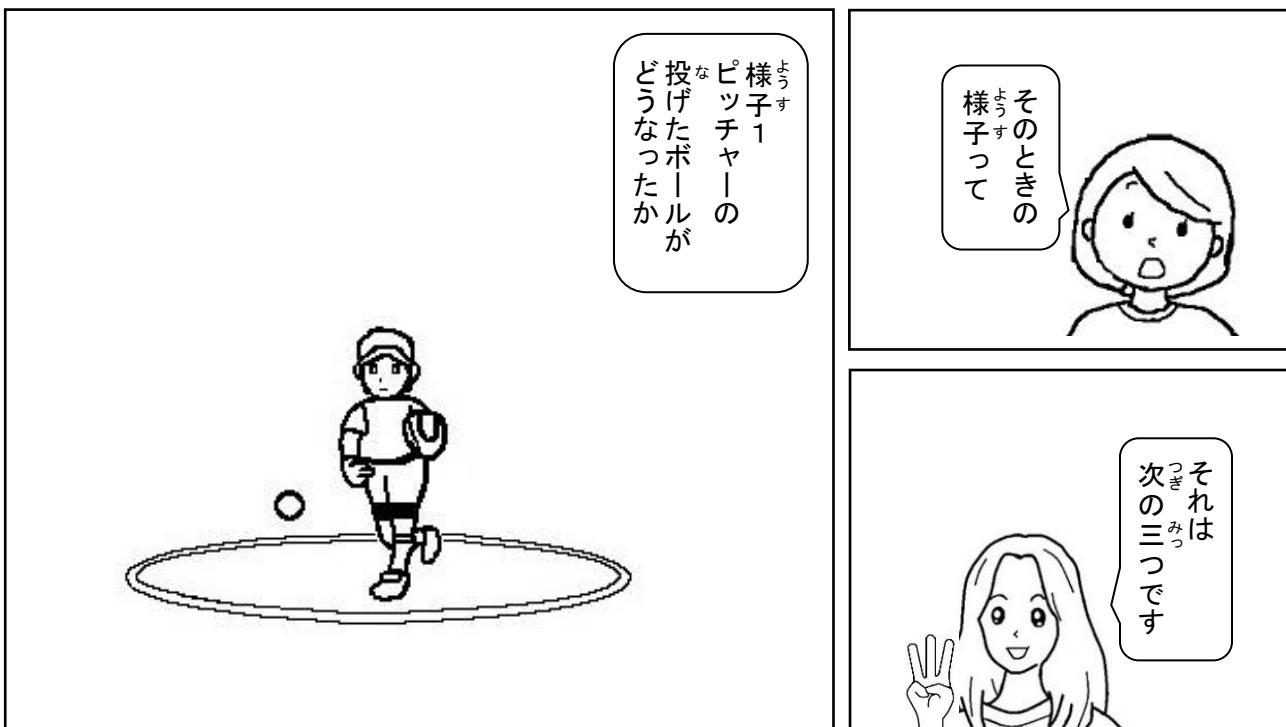
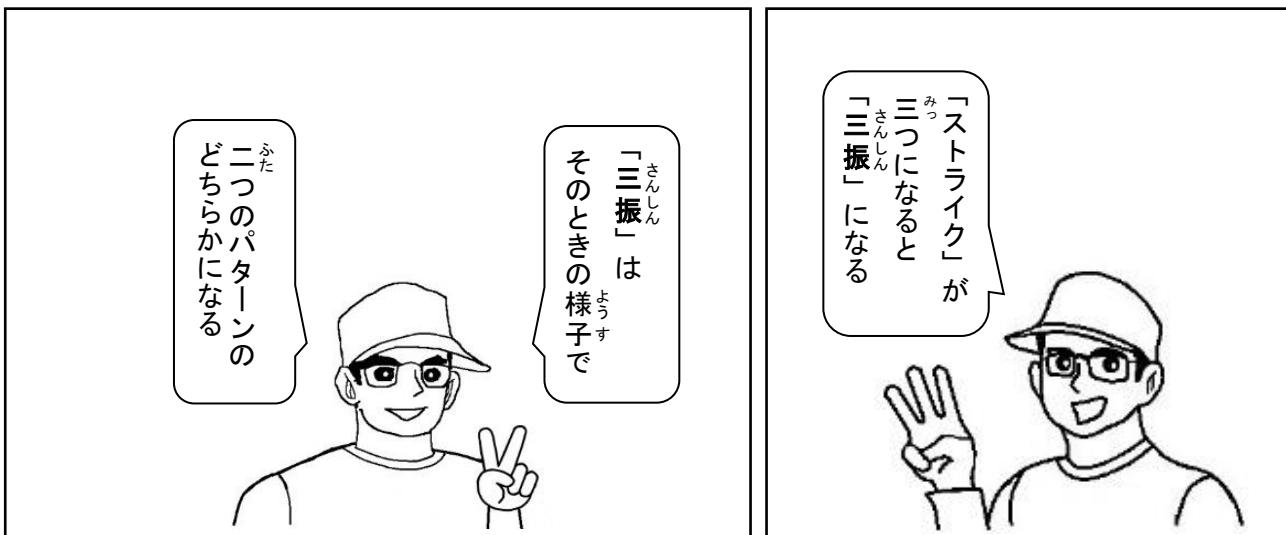


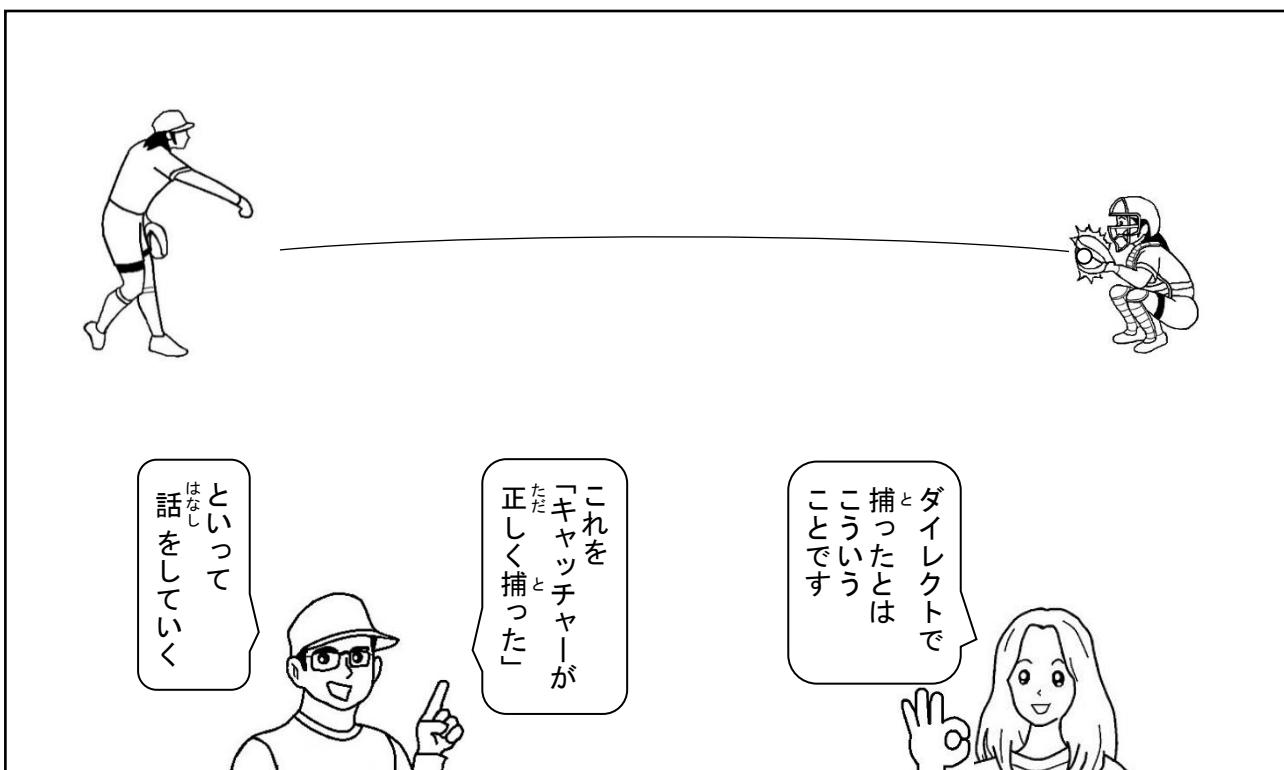
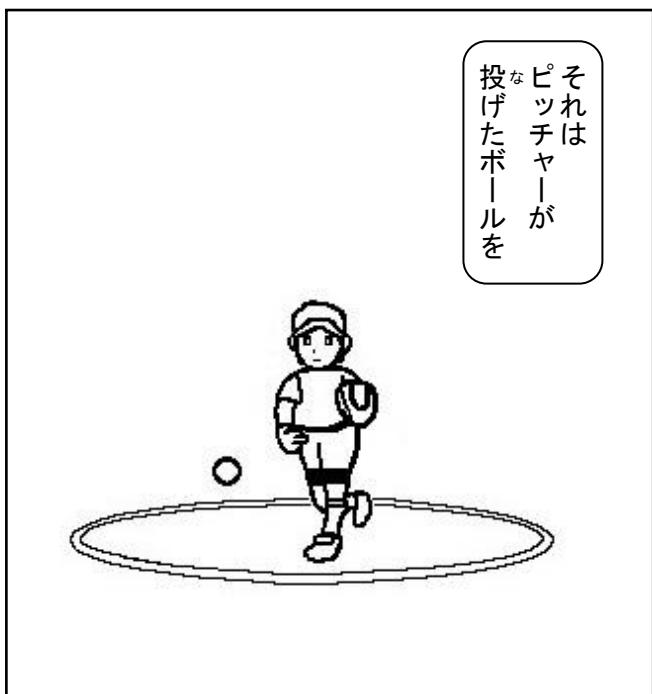


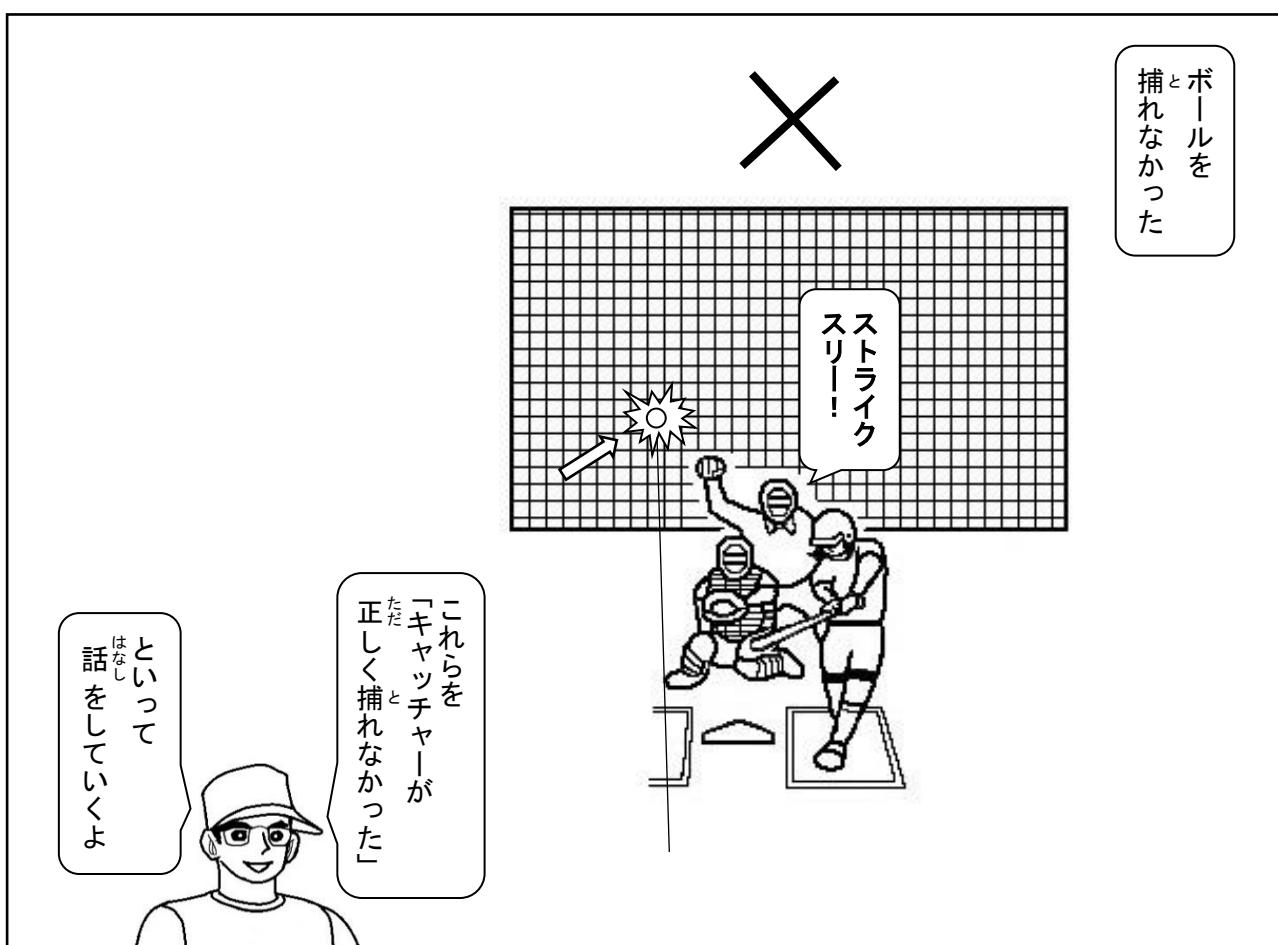
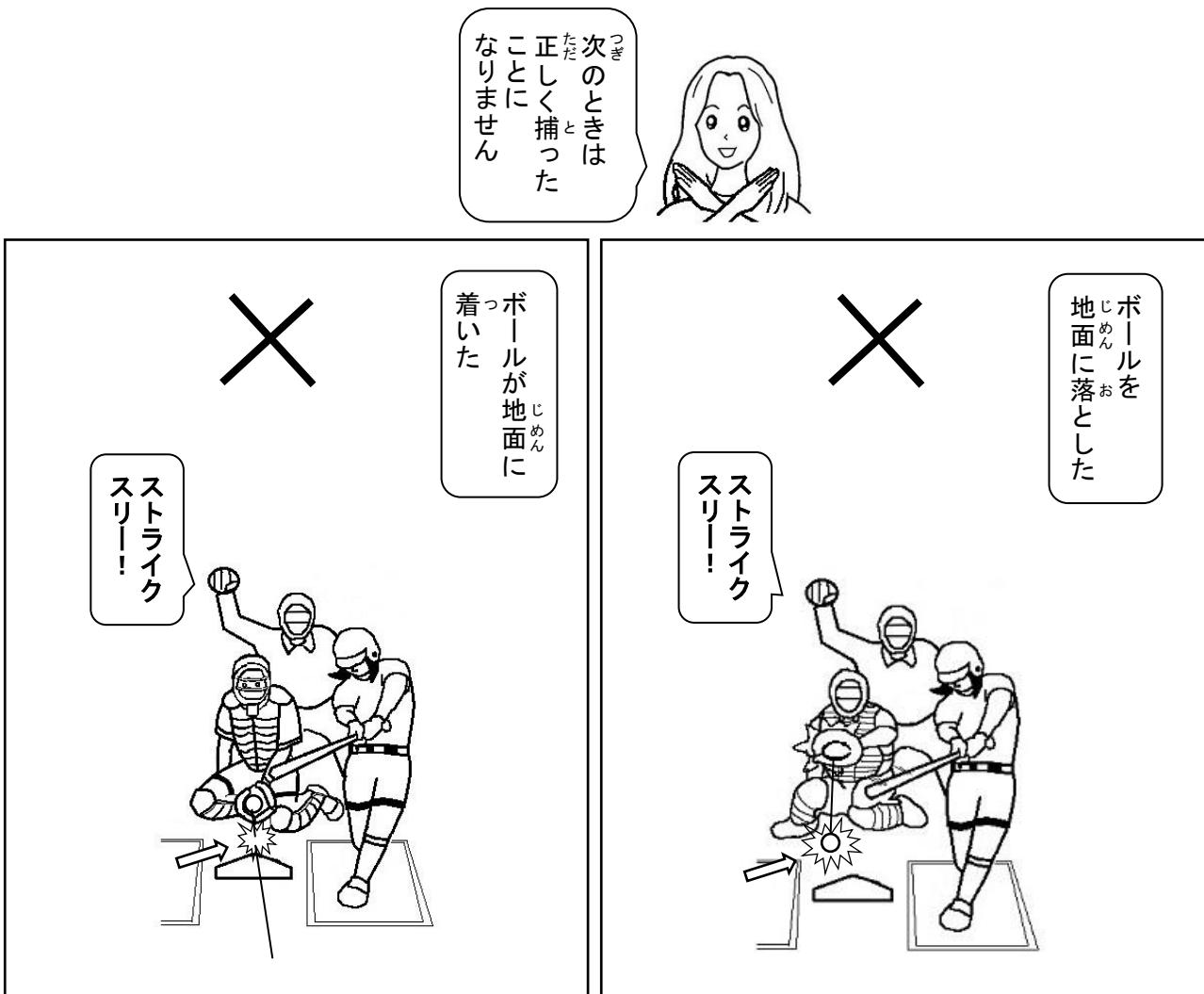


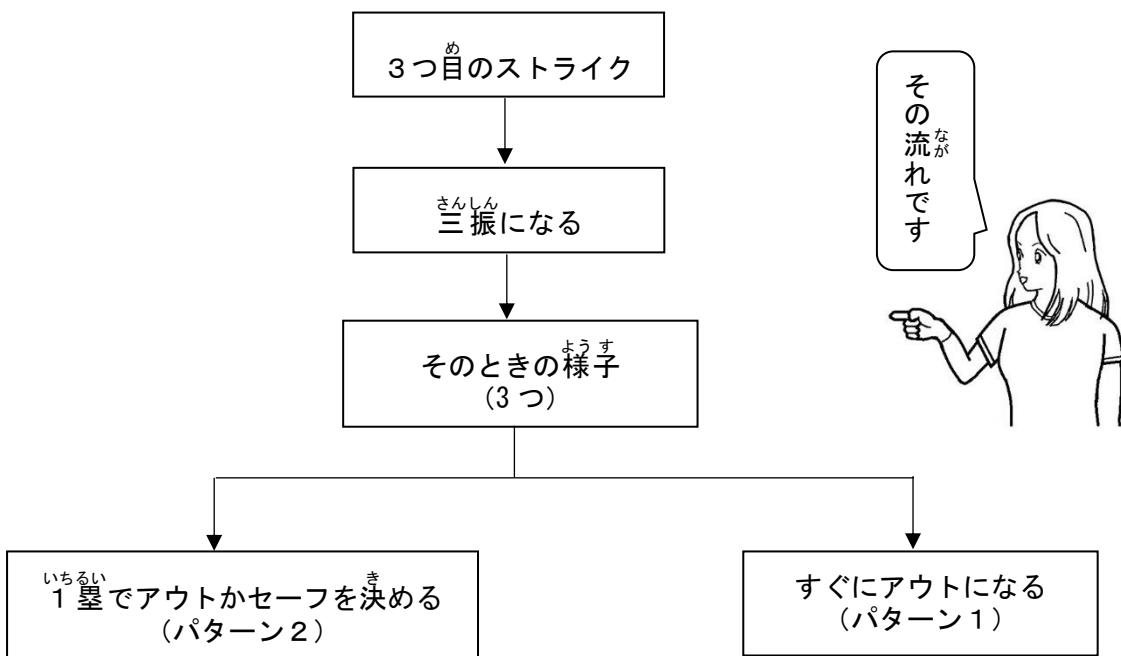
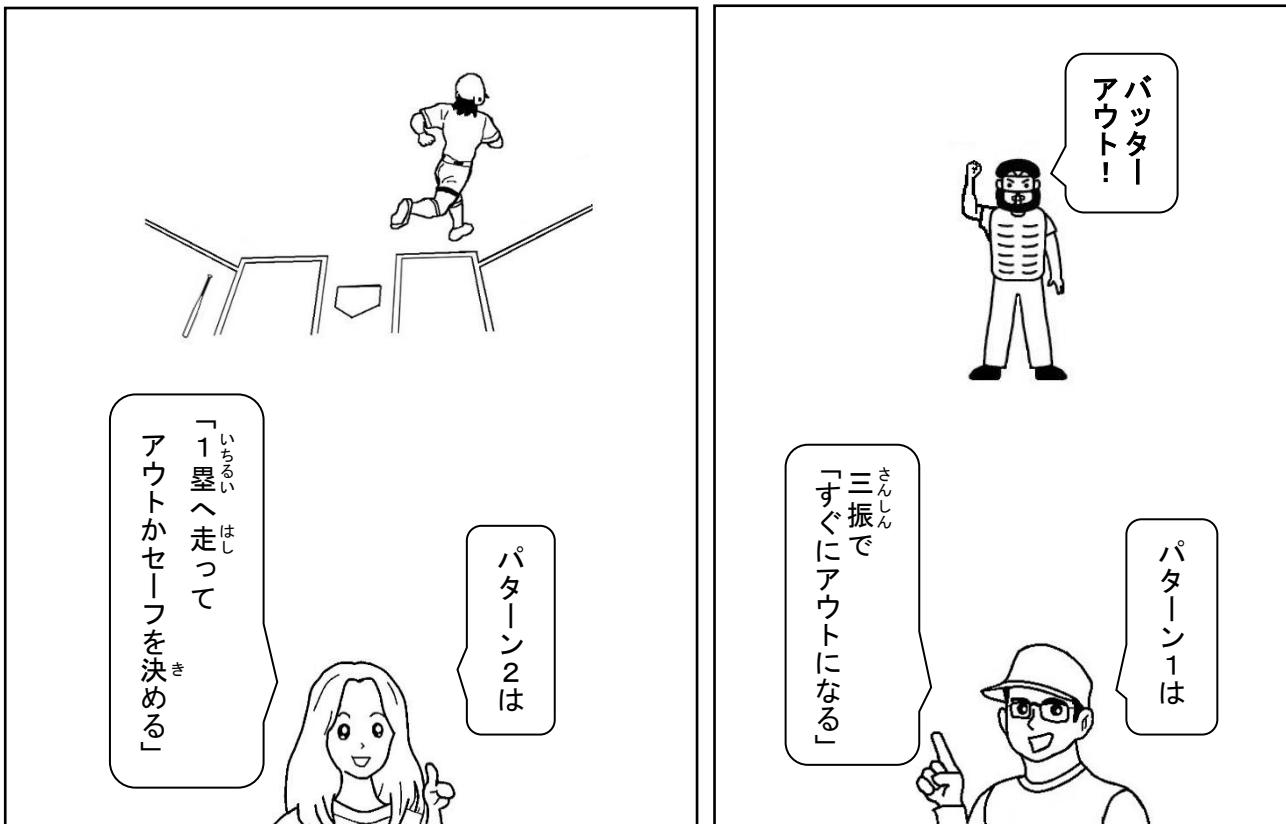


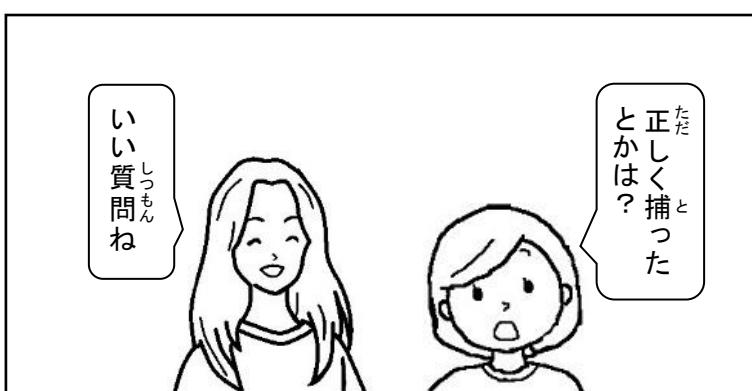
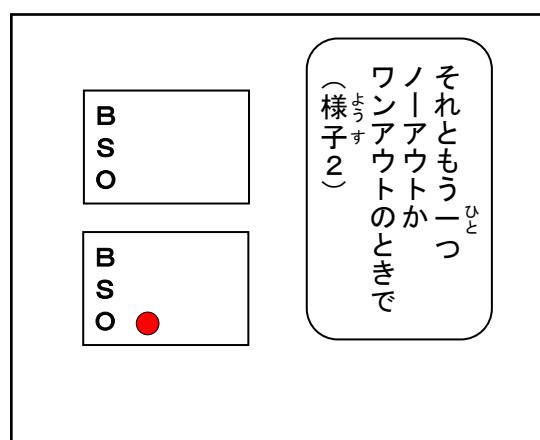
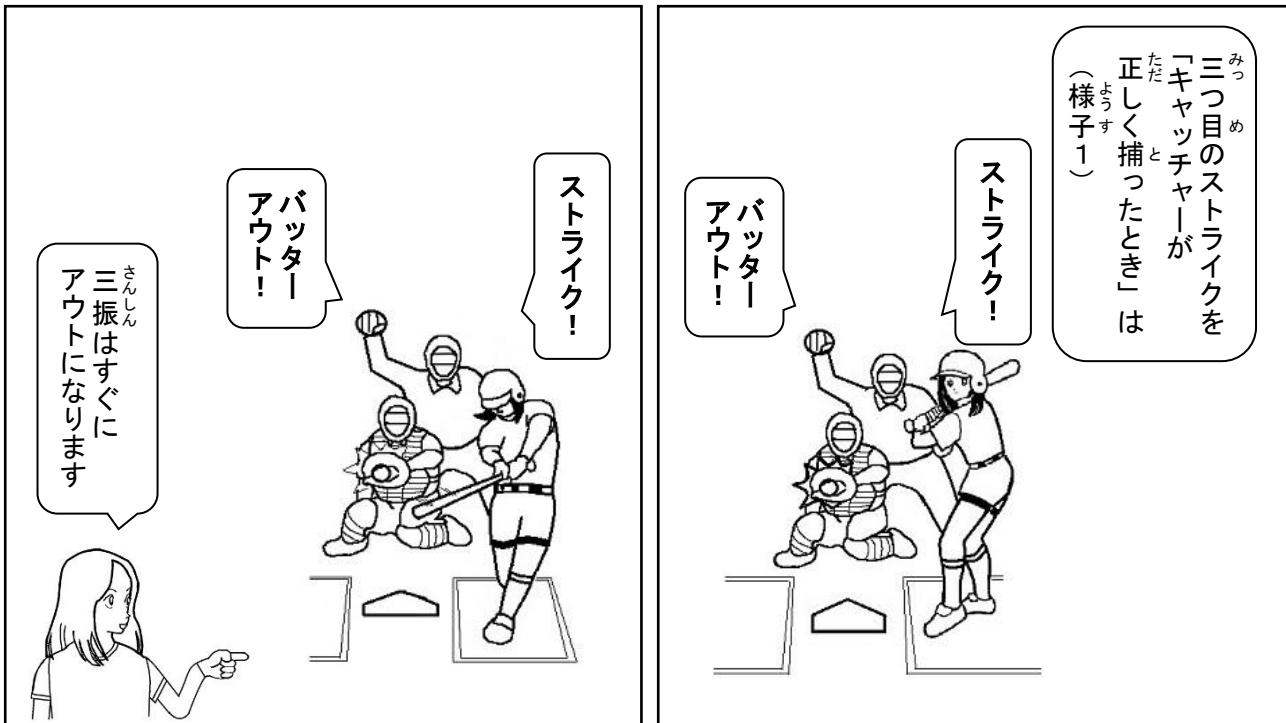
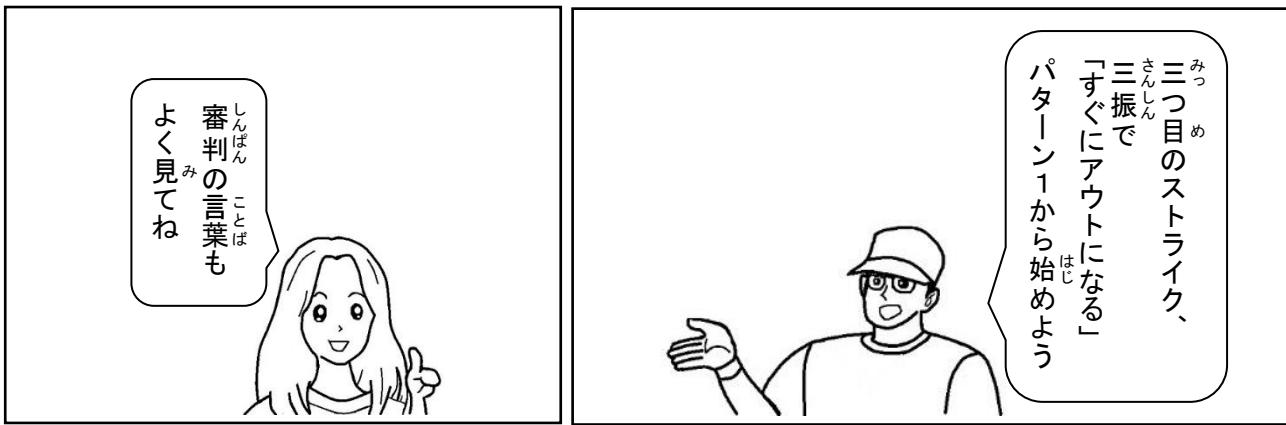
5. 「三振」^{さんしん}は2つのパターン

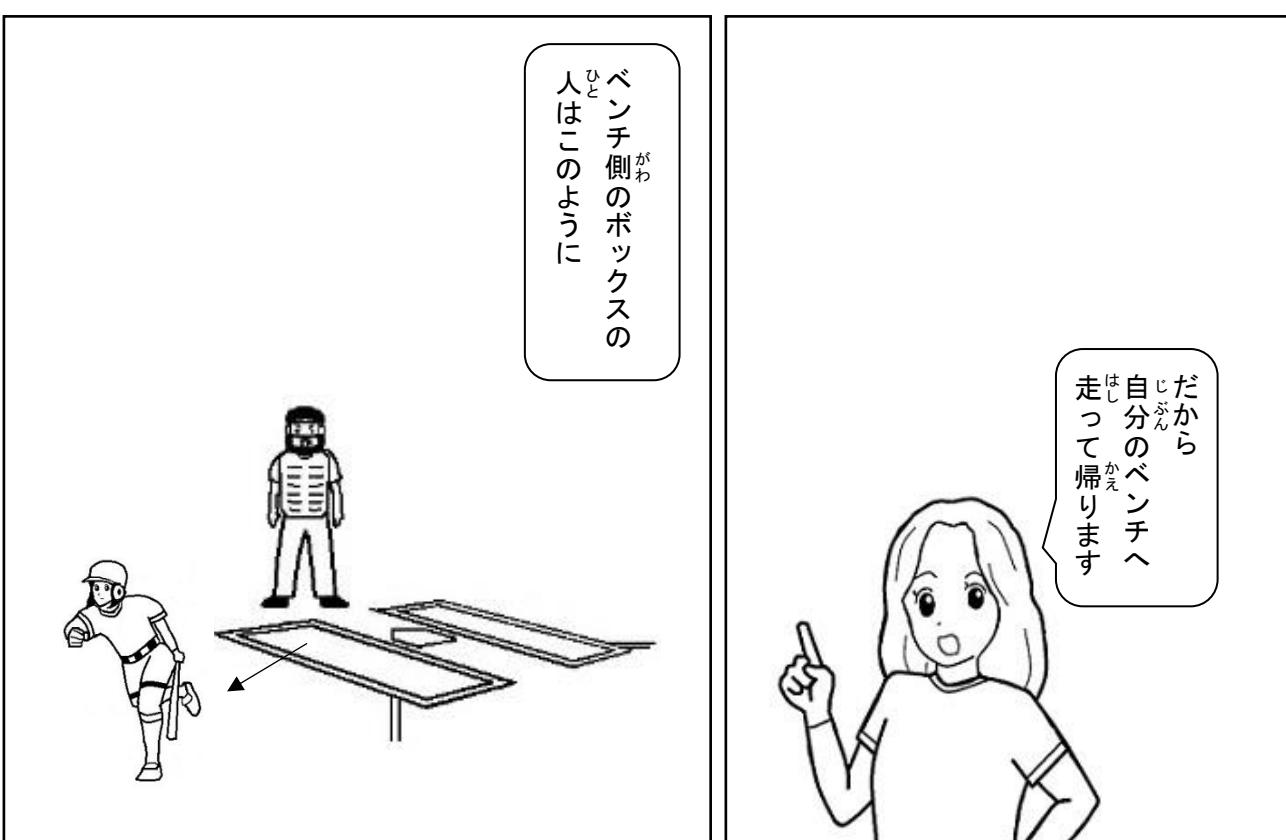
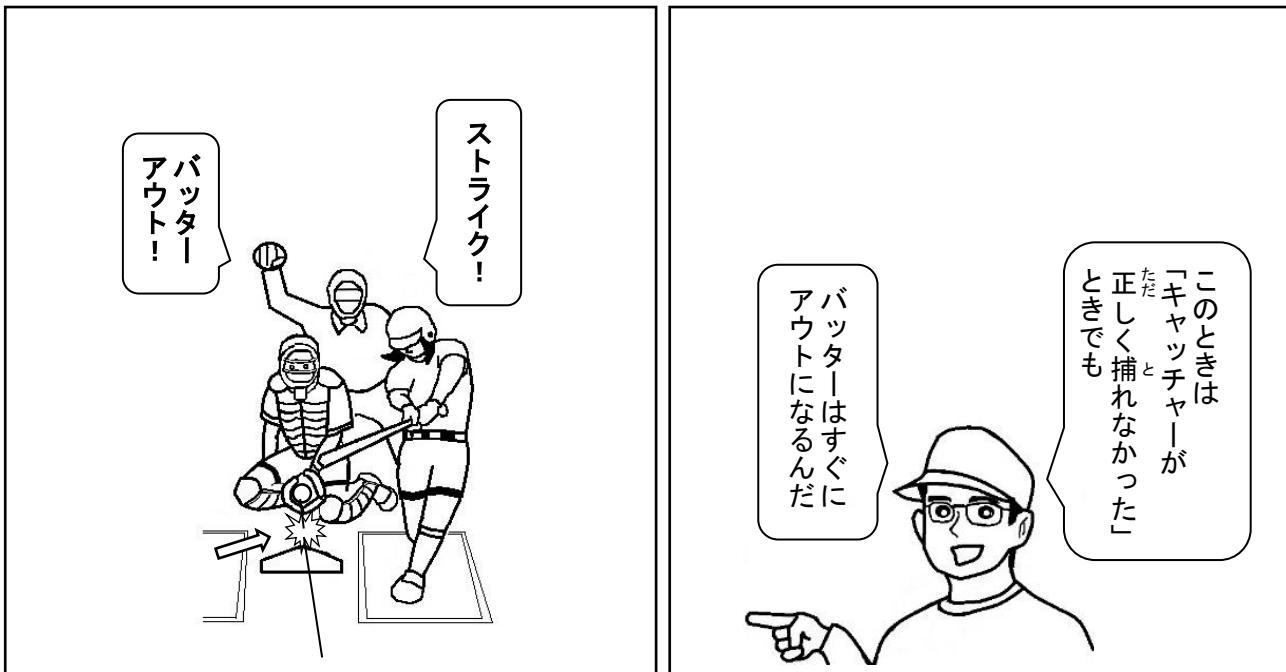


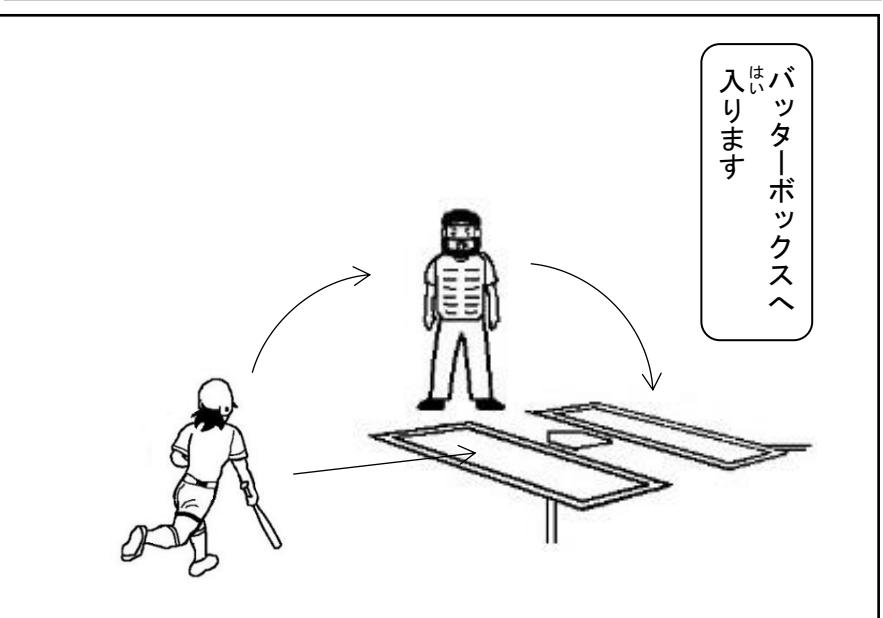
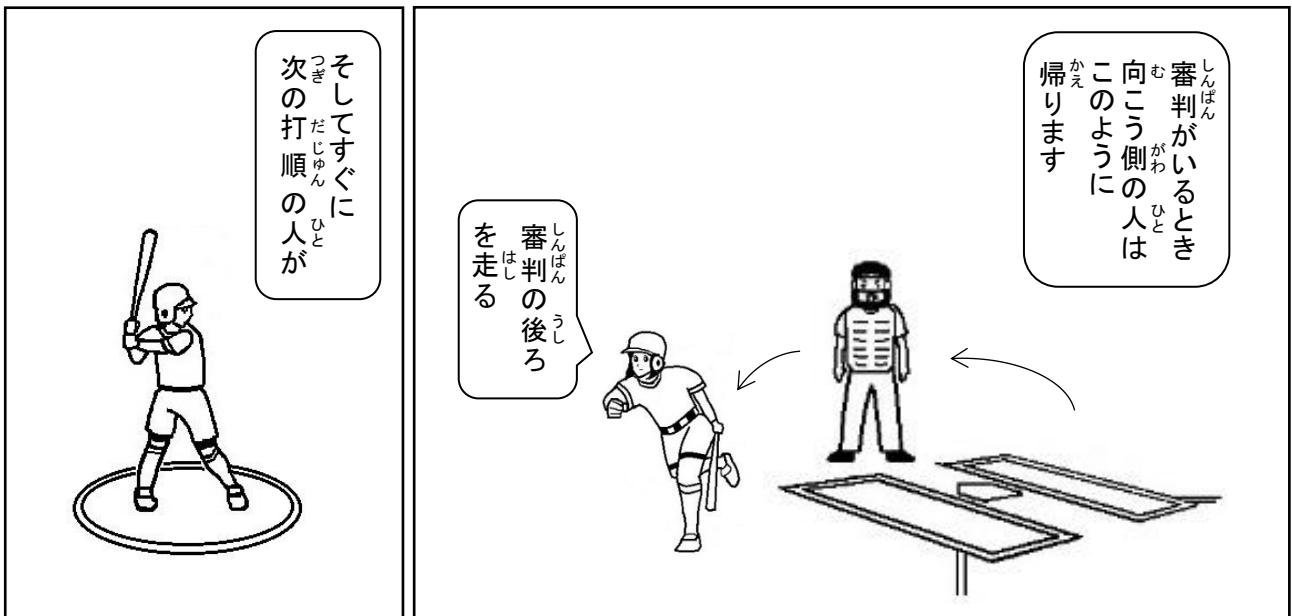




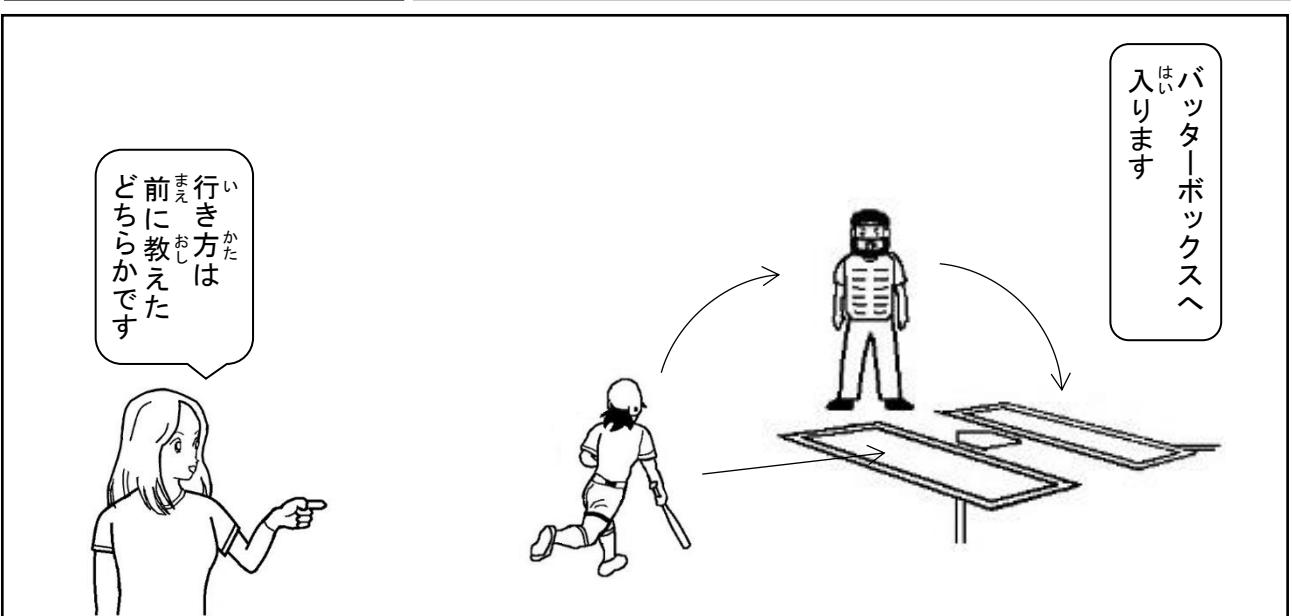




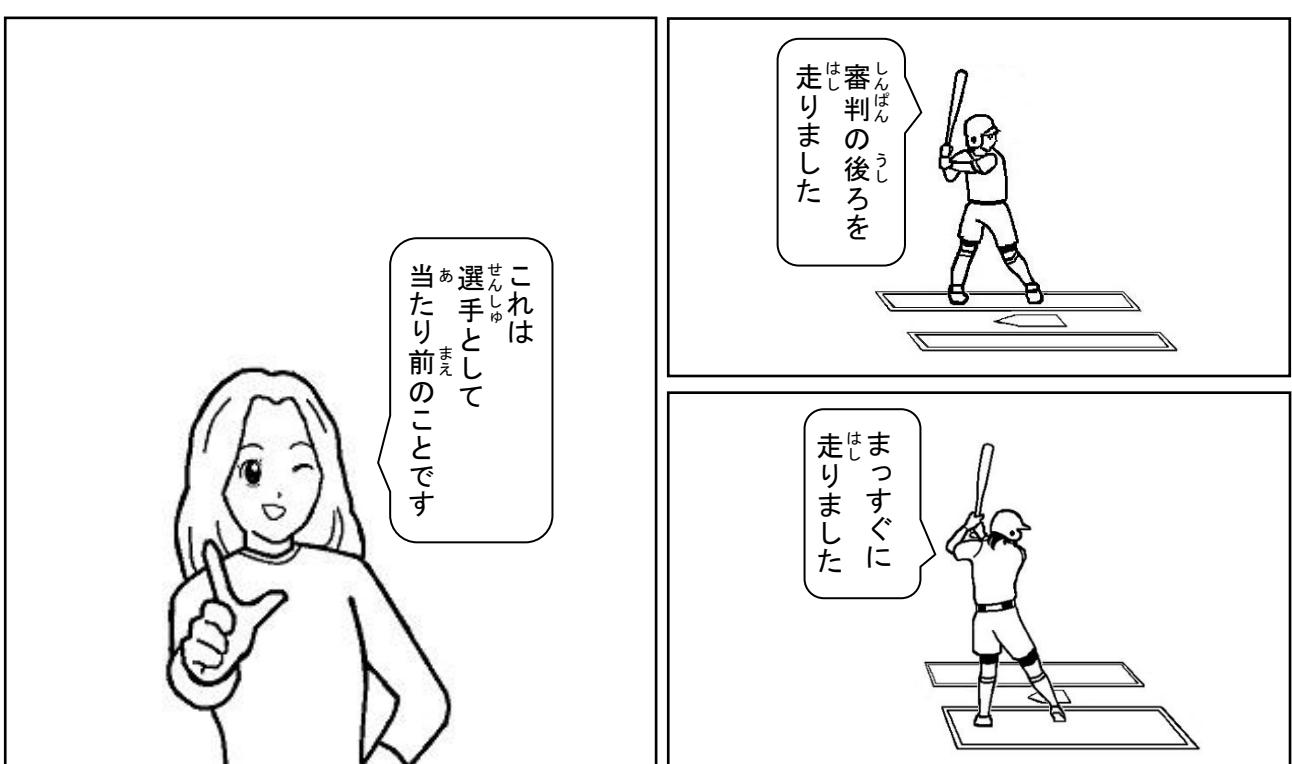




審判がいるとき向こう側の人はこのように帰ります

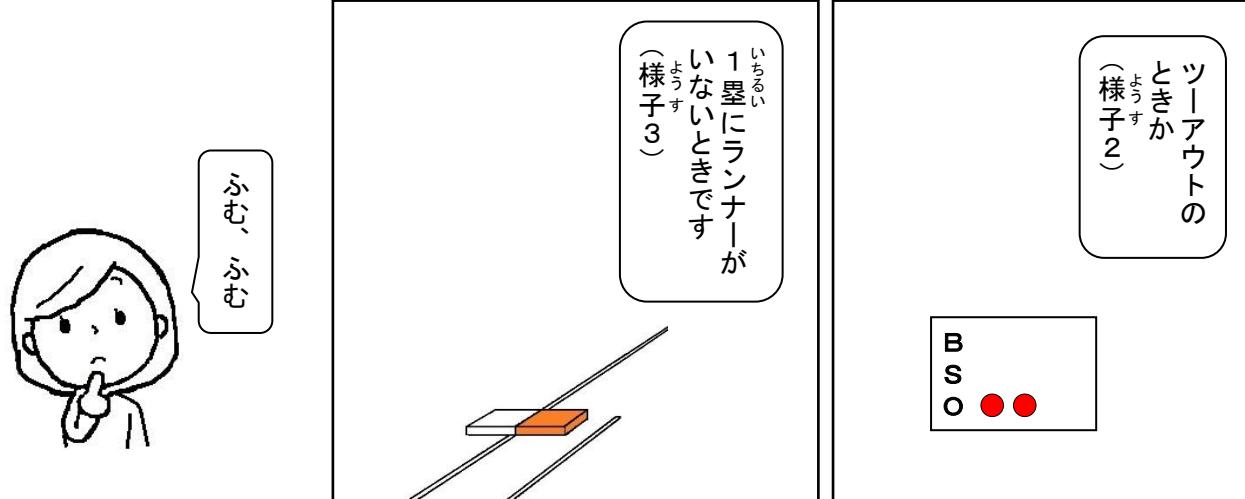
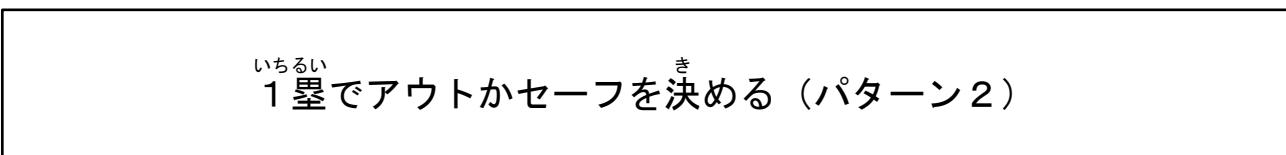
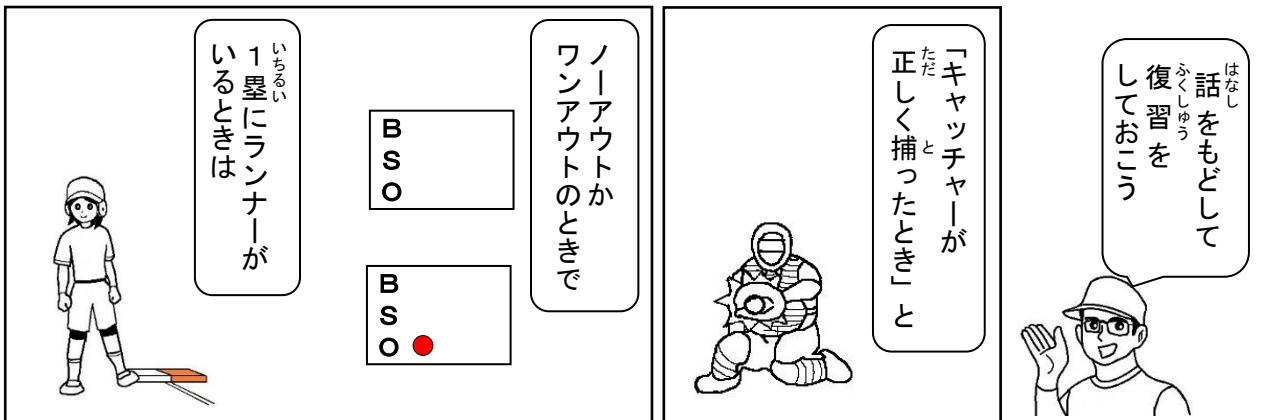


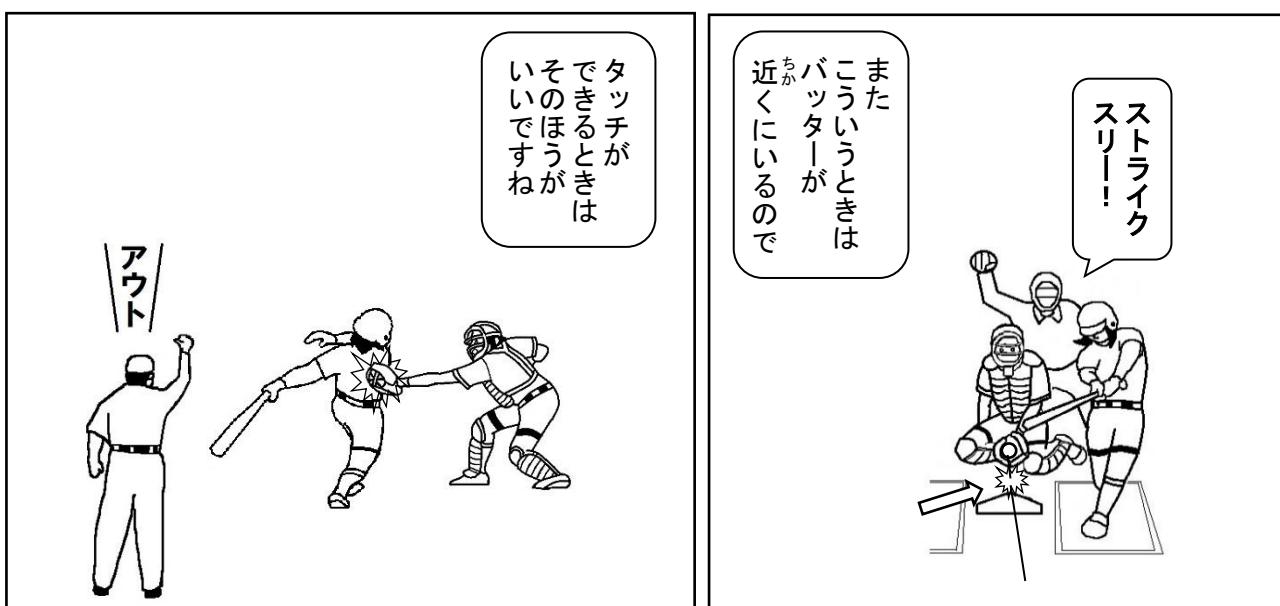
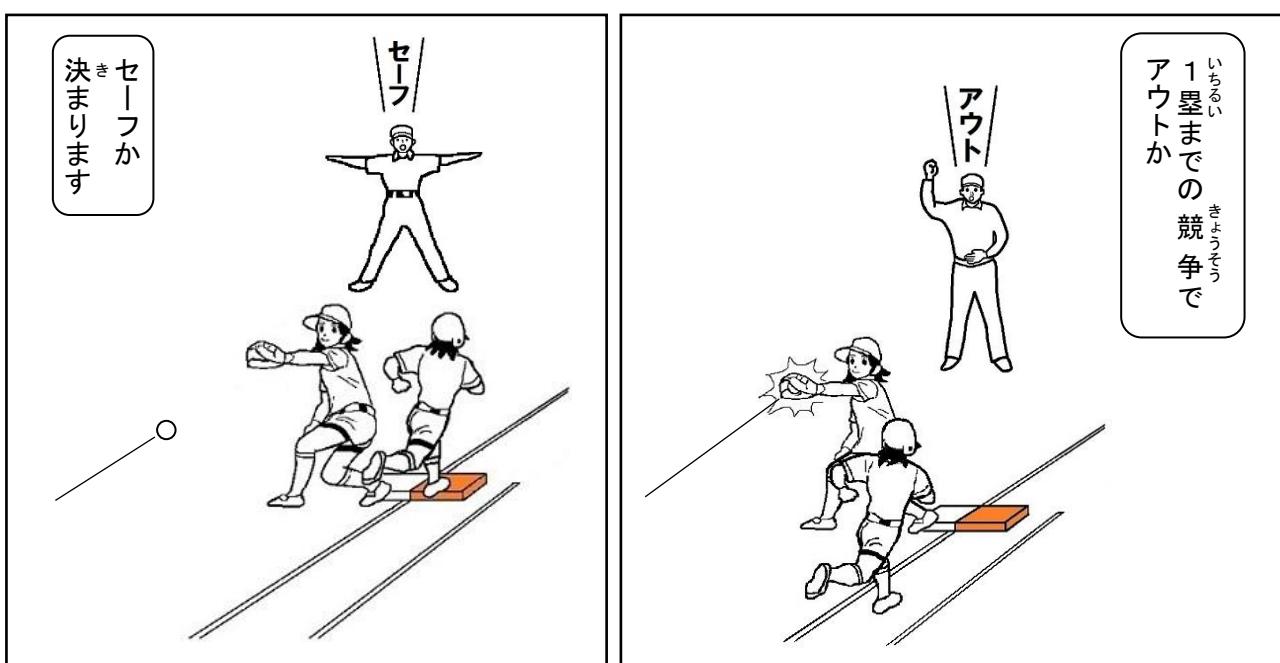
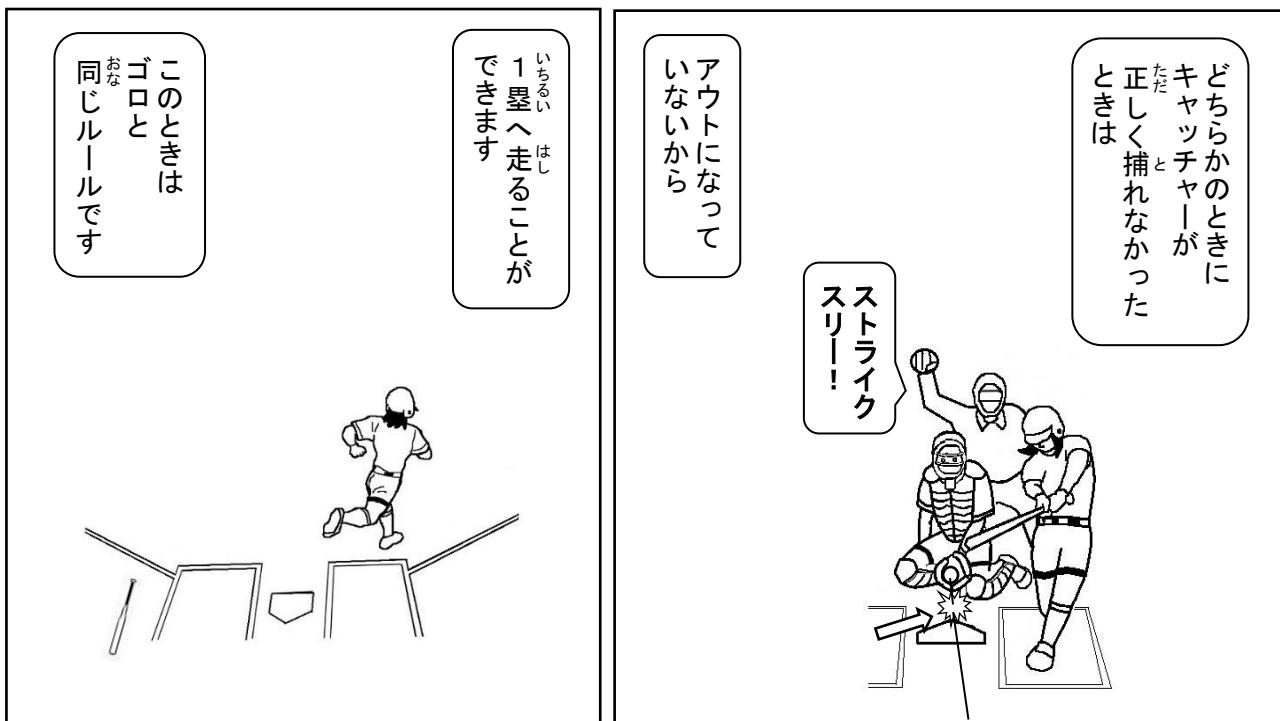
バッターボックスへ入ります

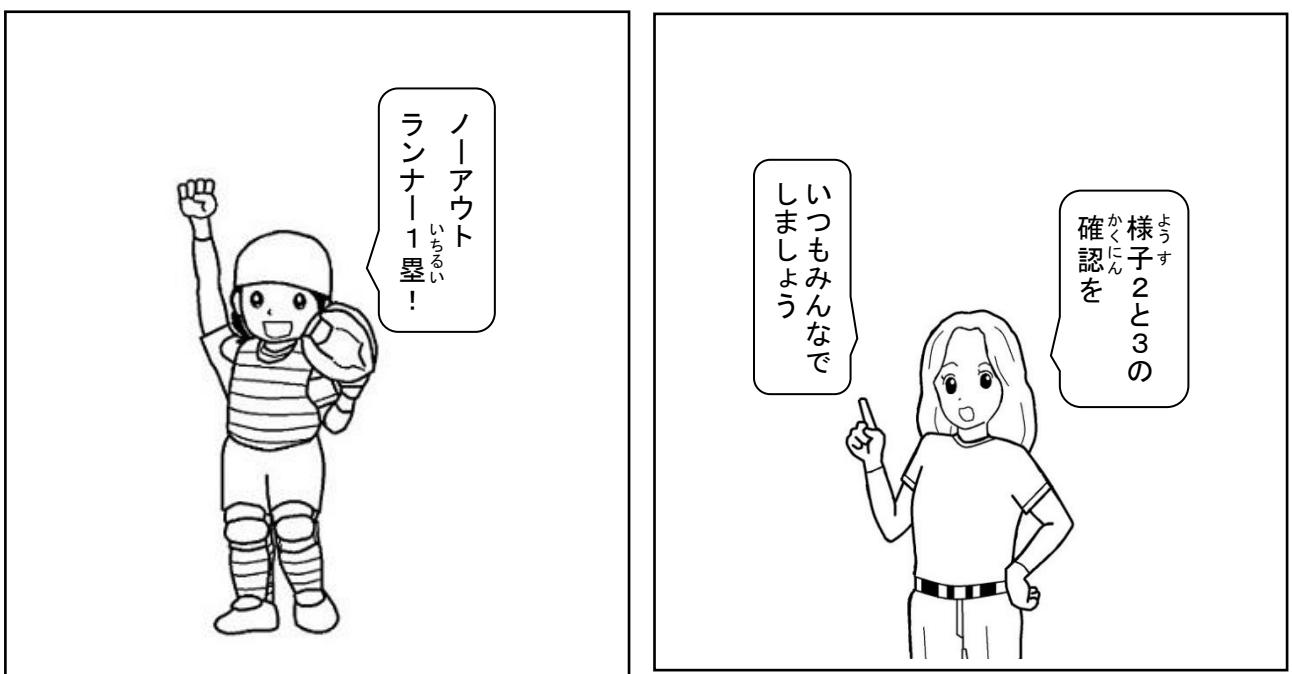
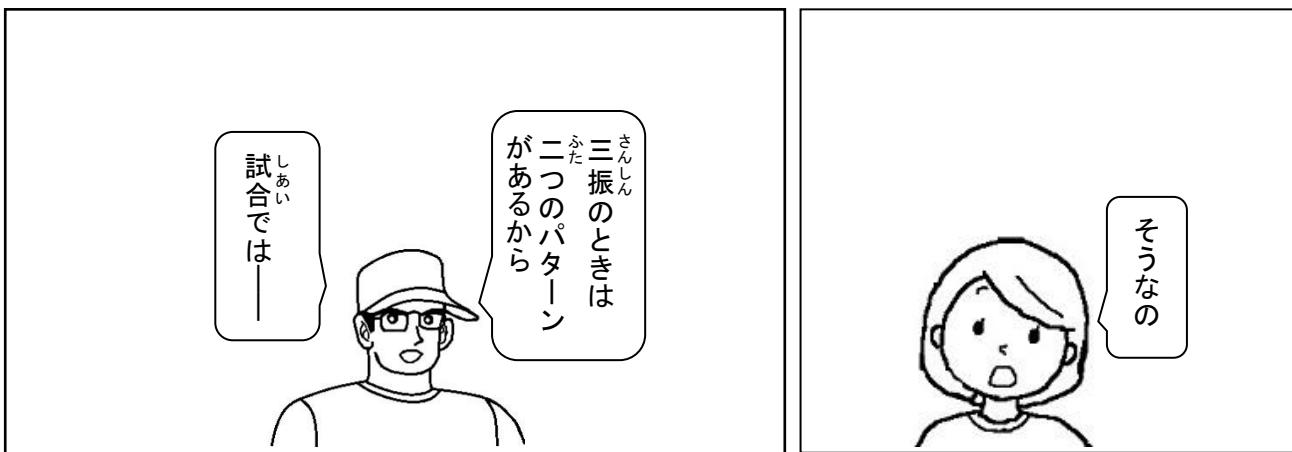


まっすぐに走りました

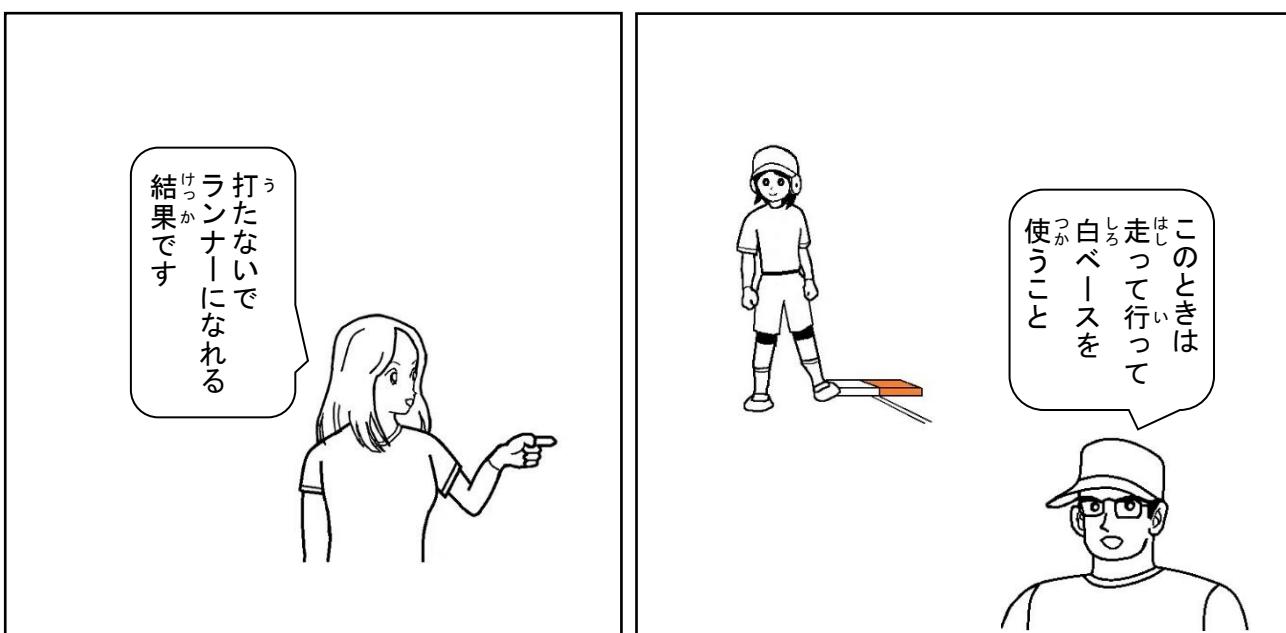
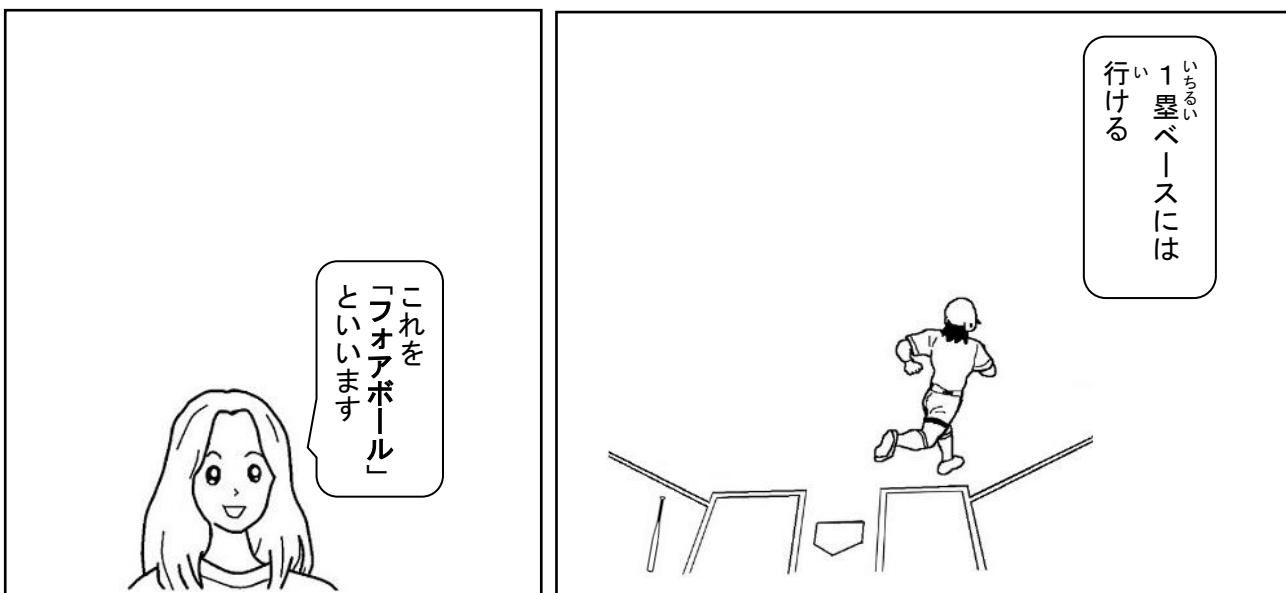
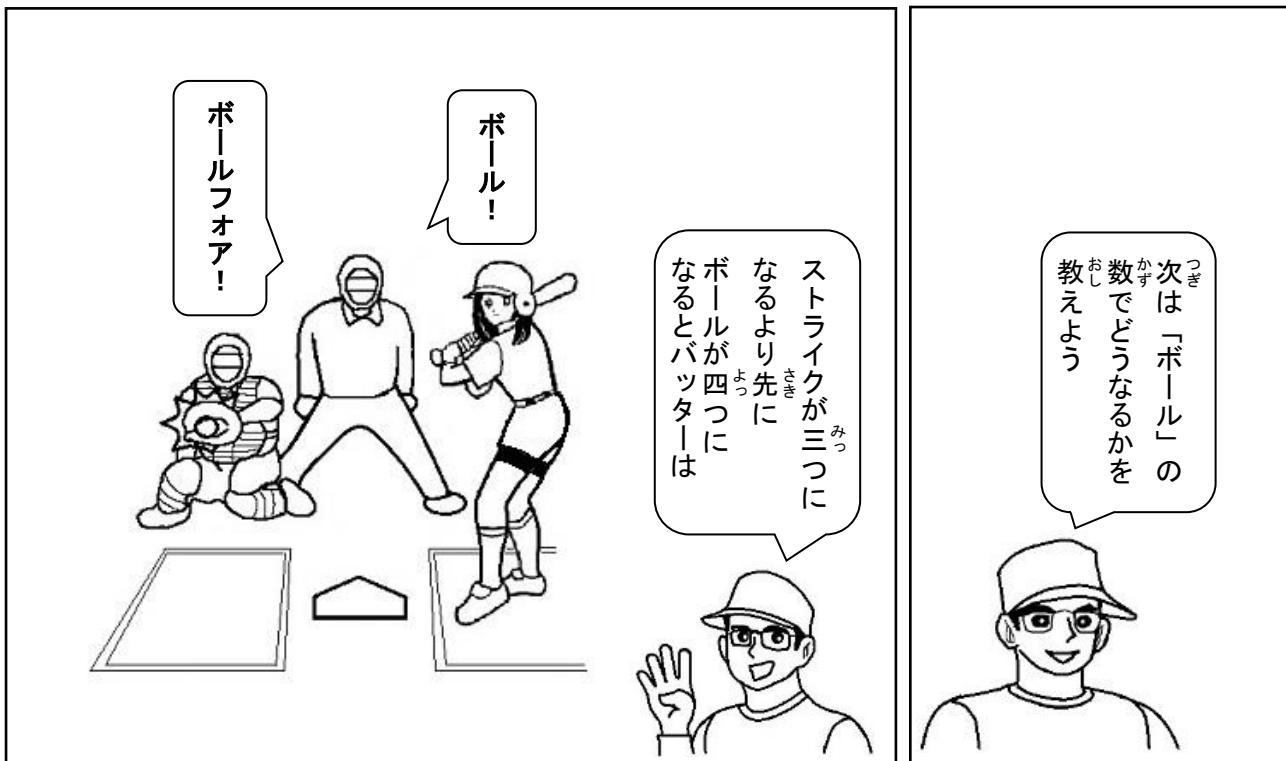


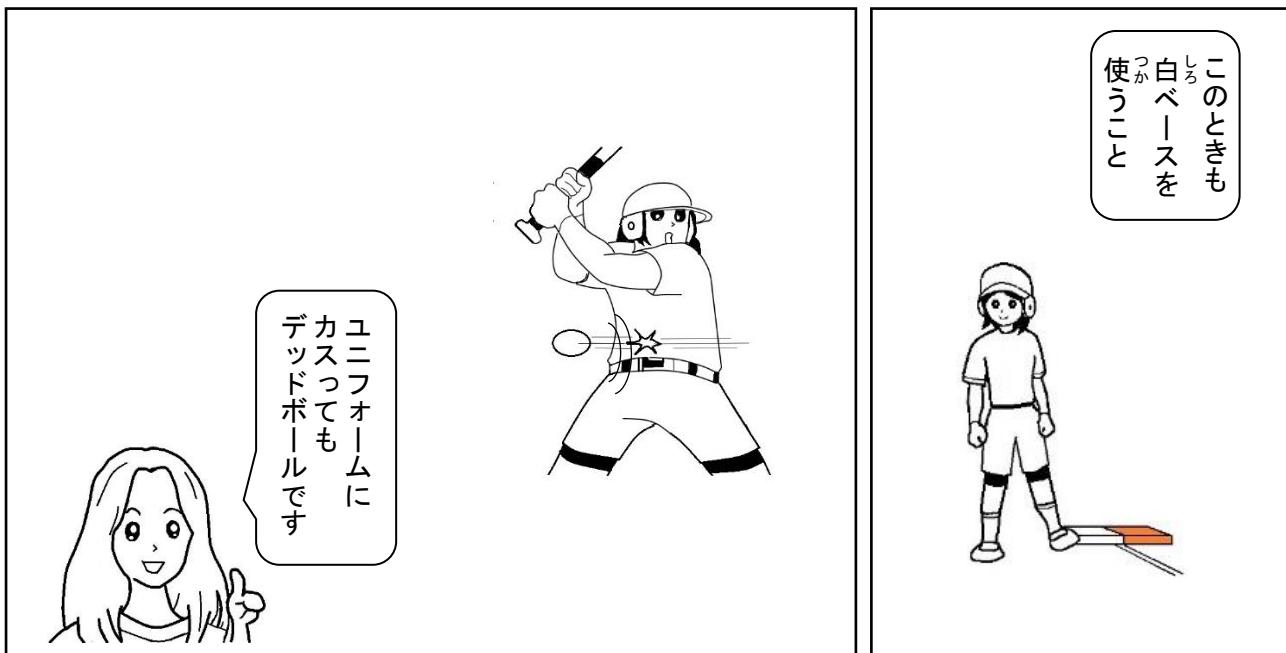


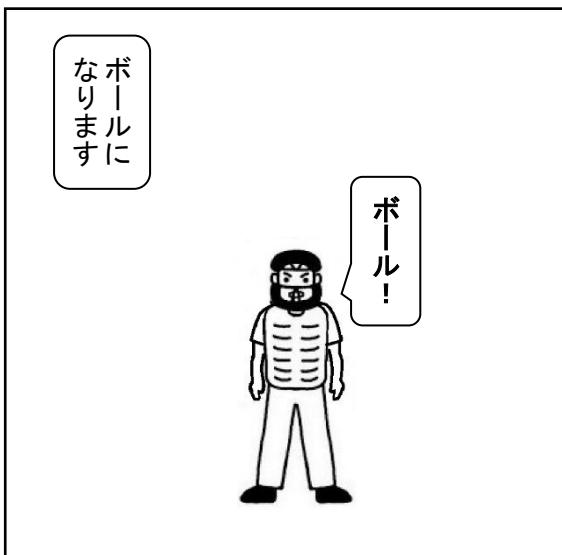




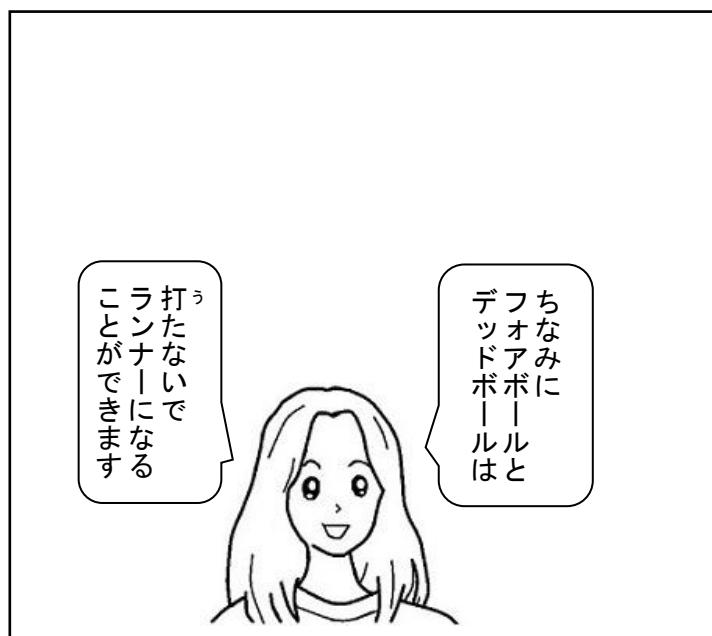
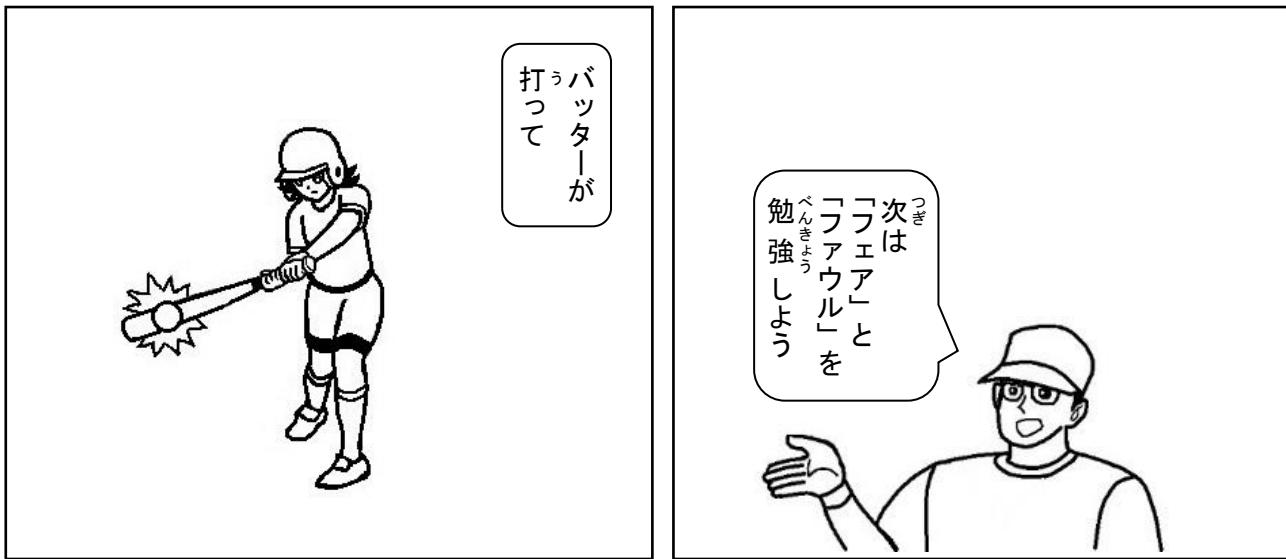
6. 「フォアボール」と「デッドボール」

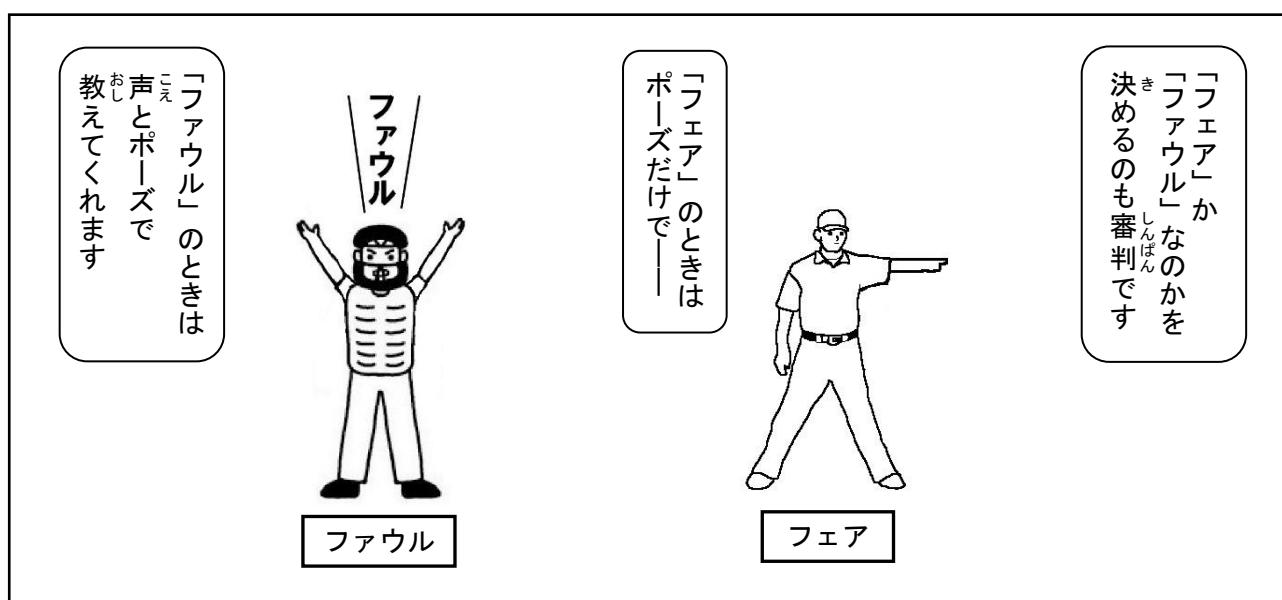
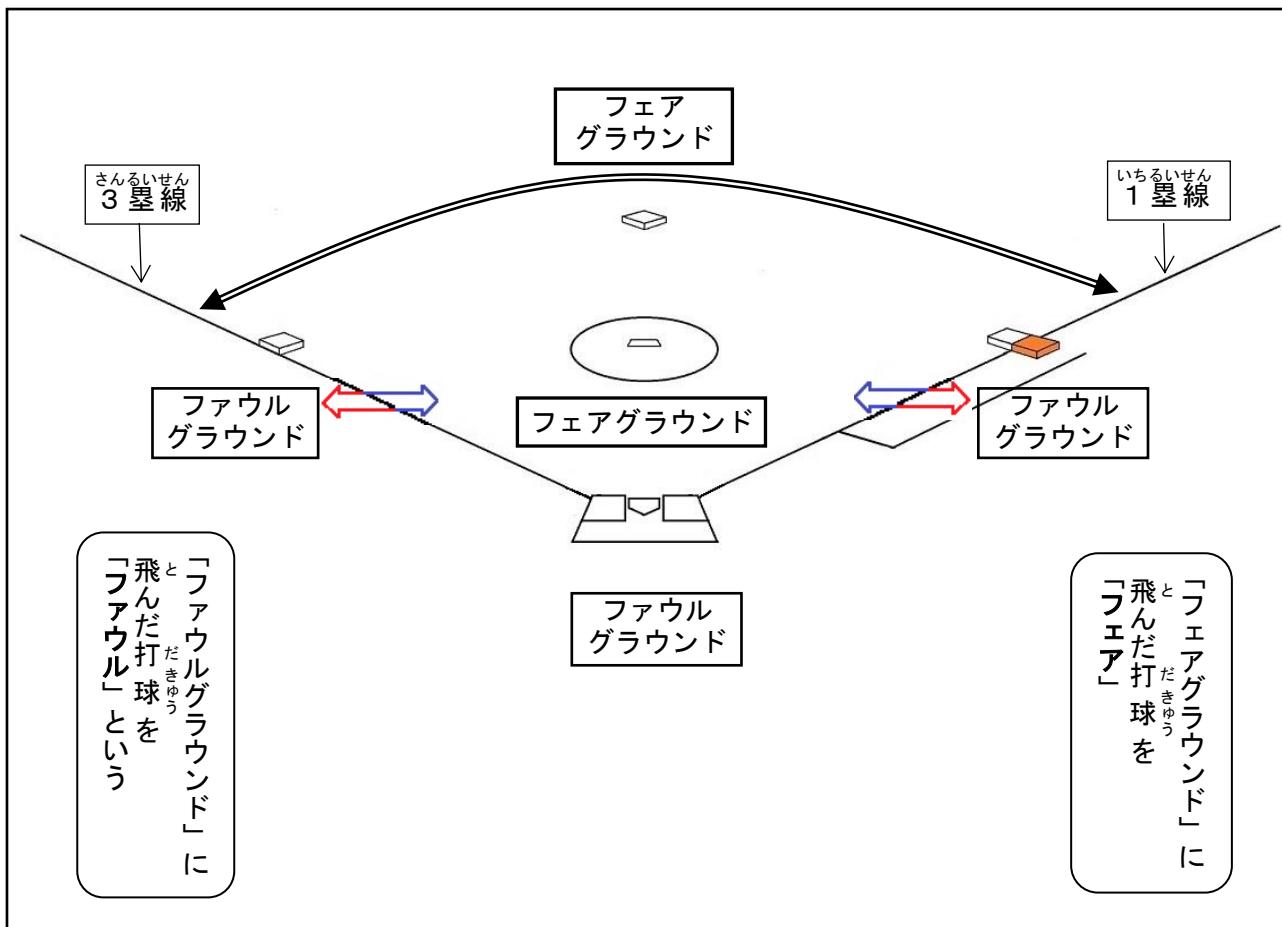


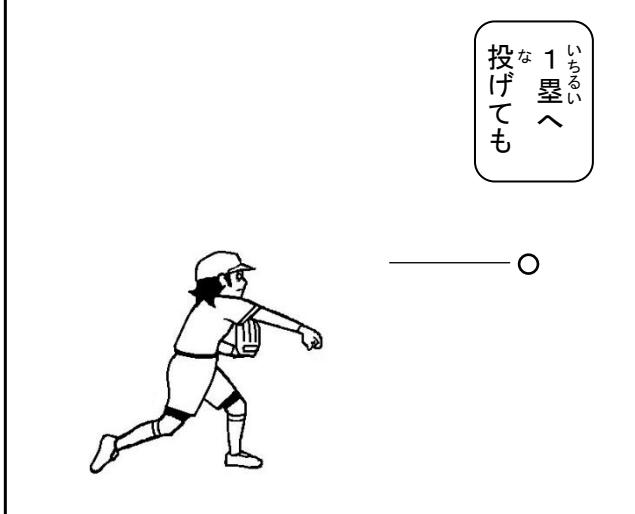
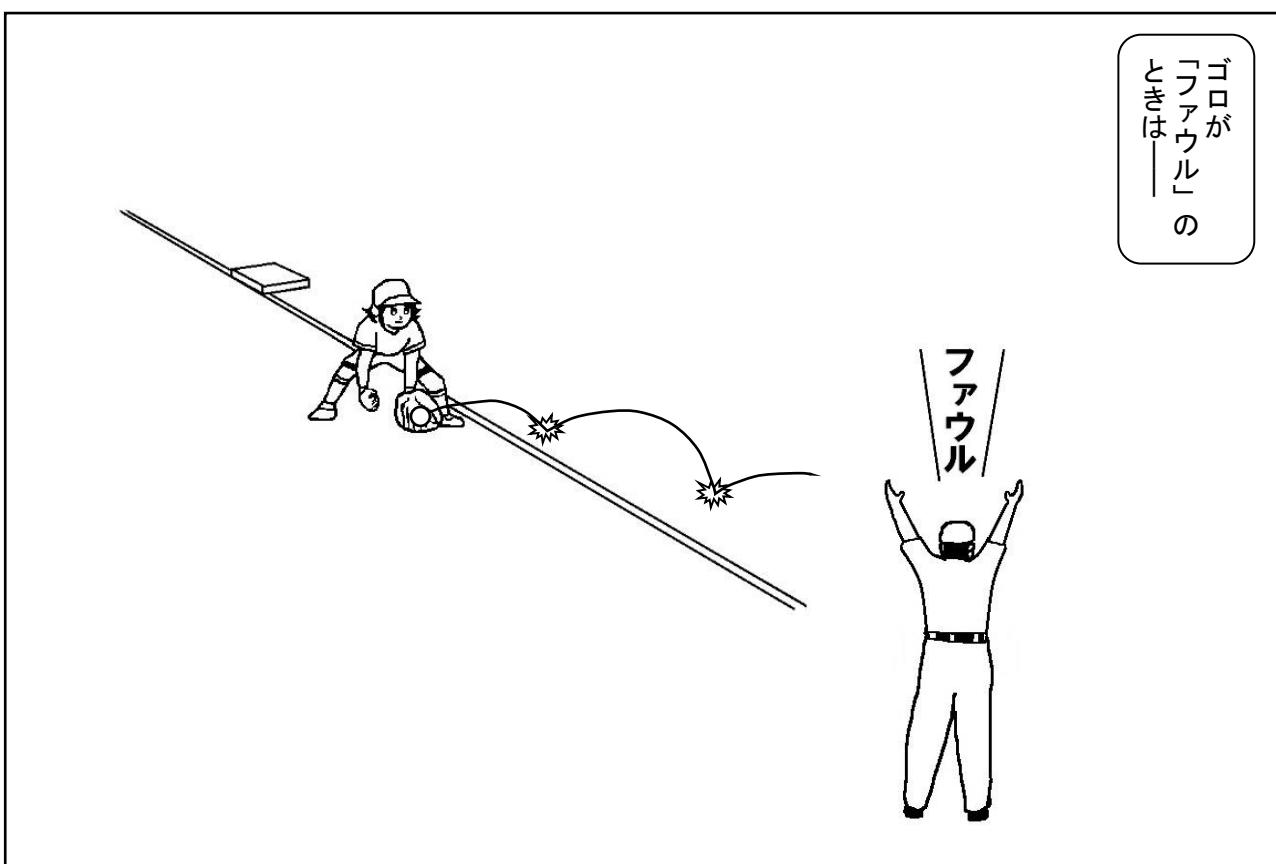
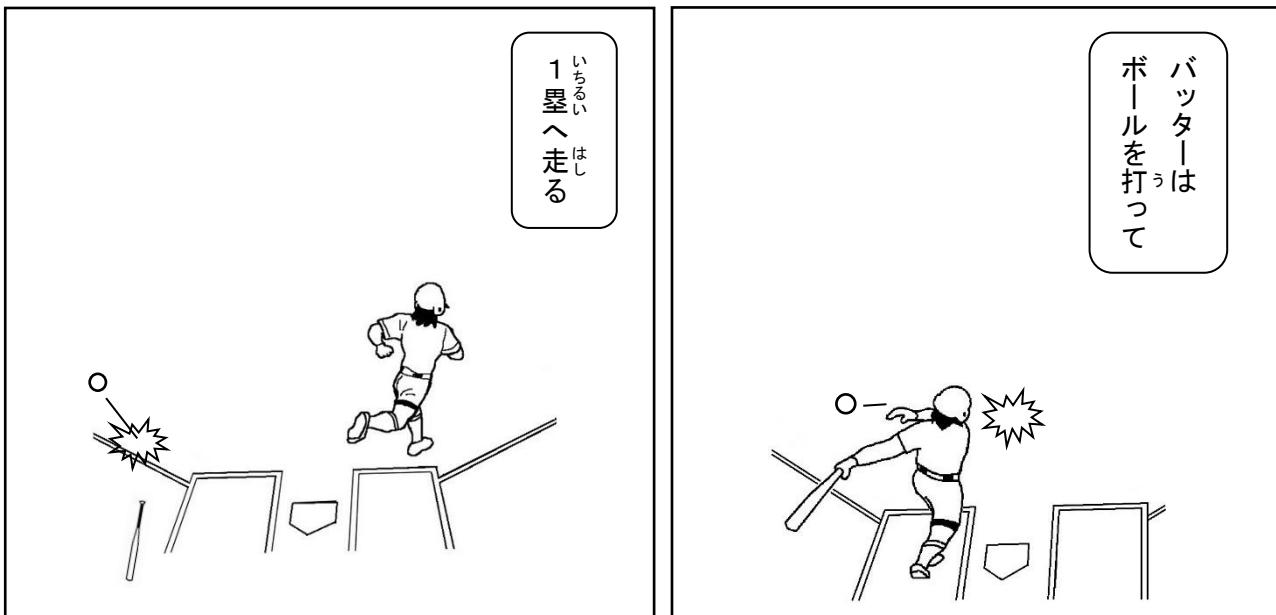


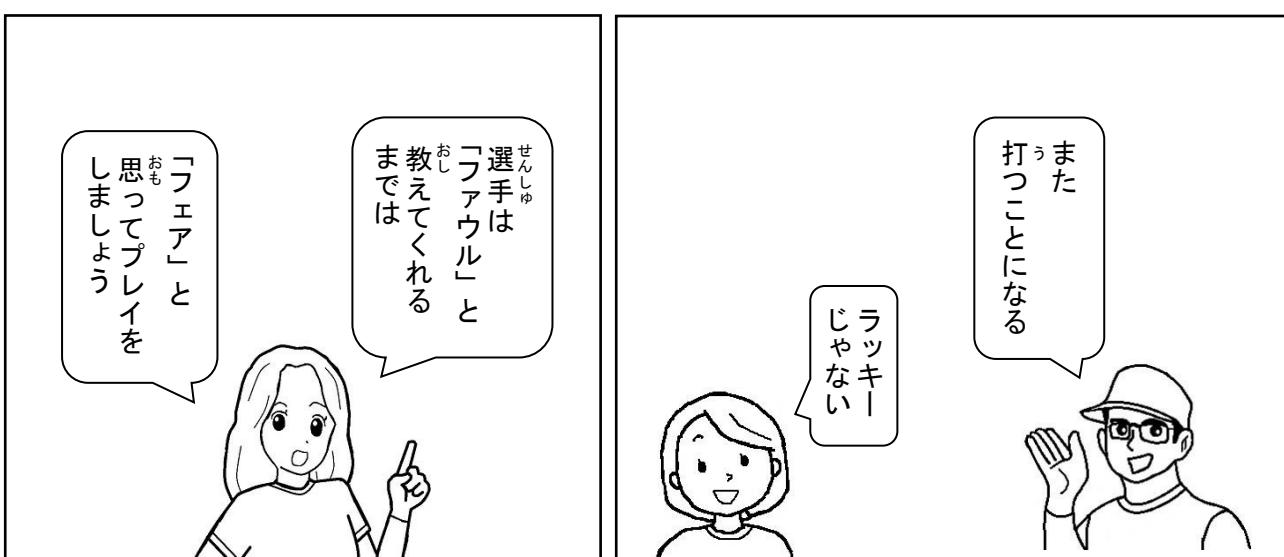
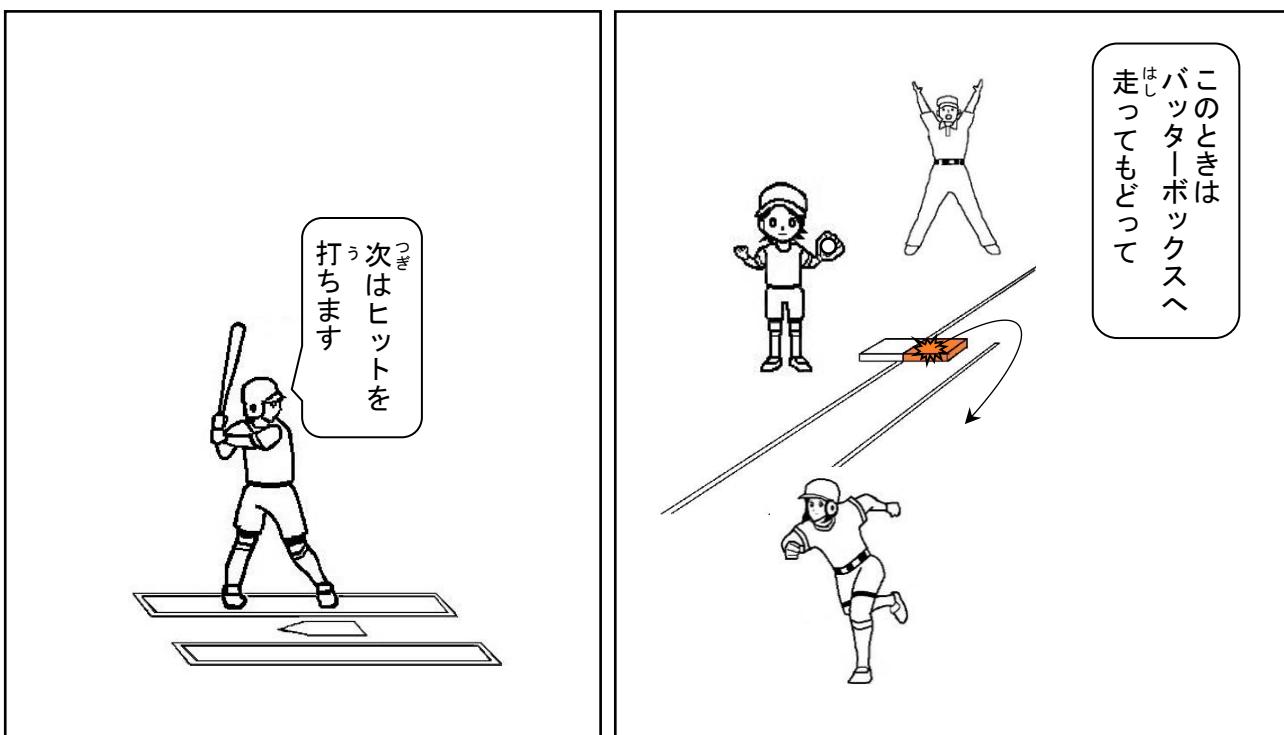
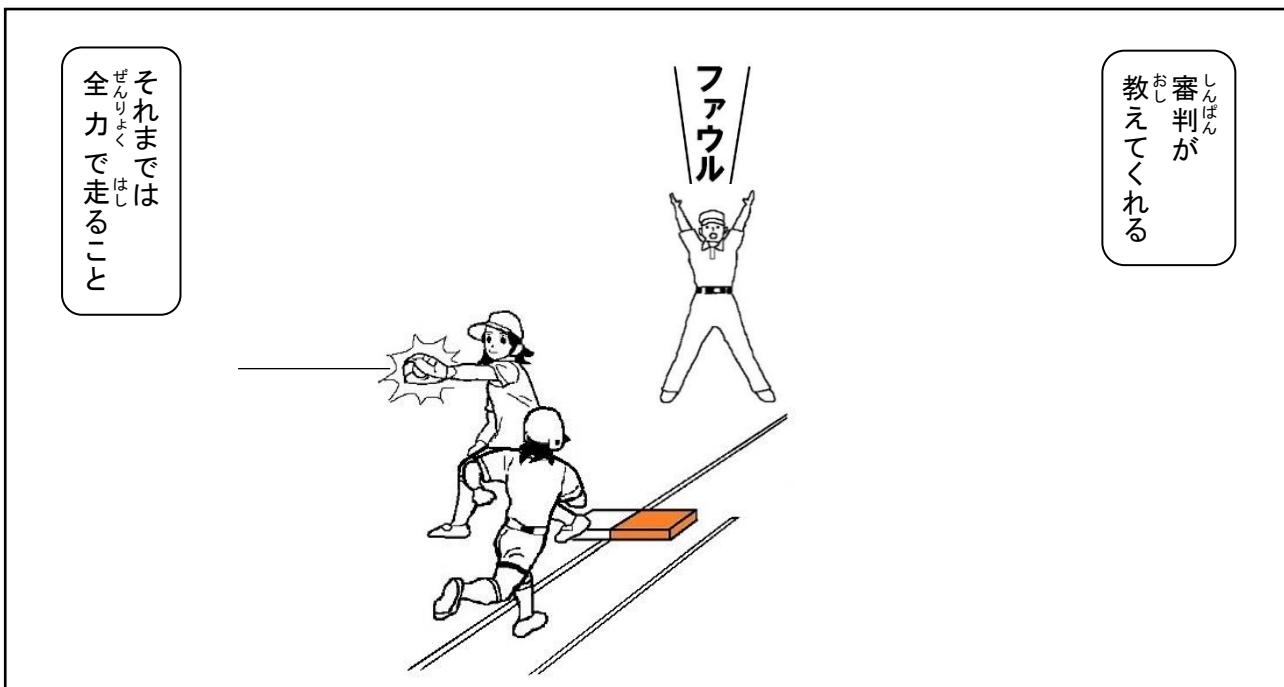


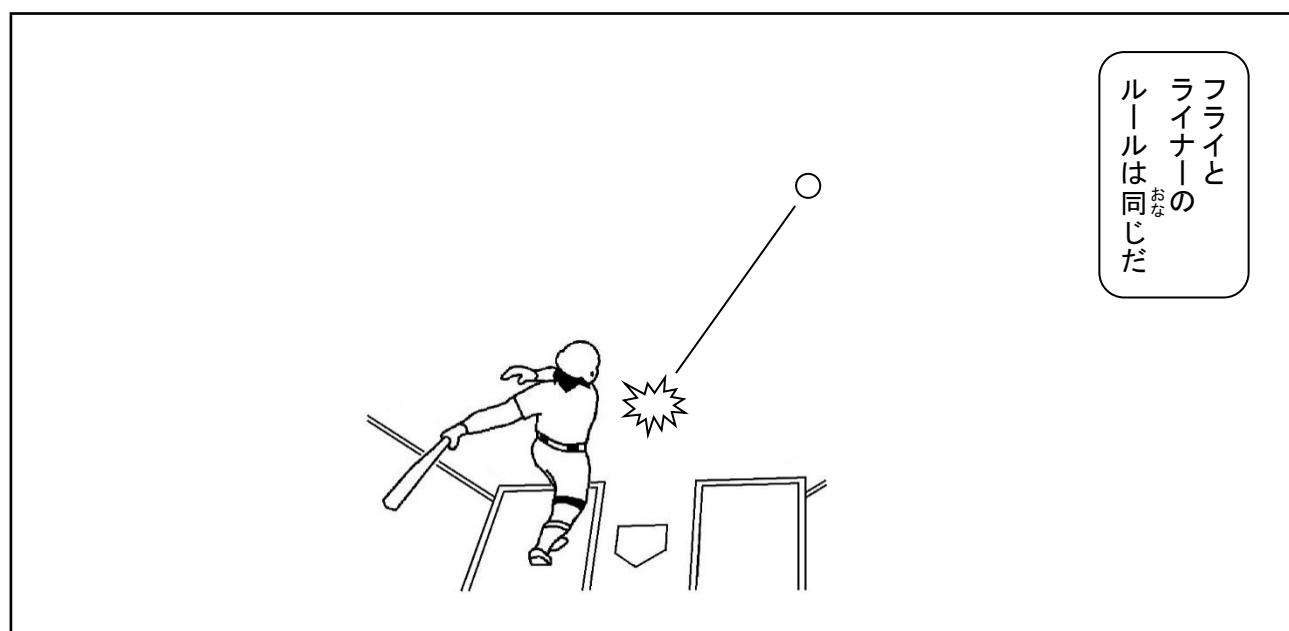
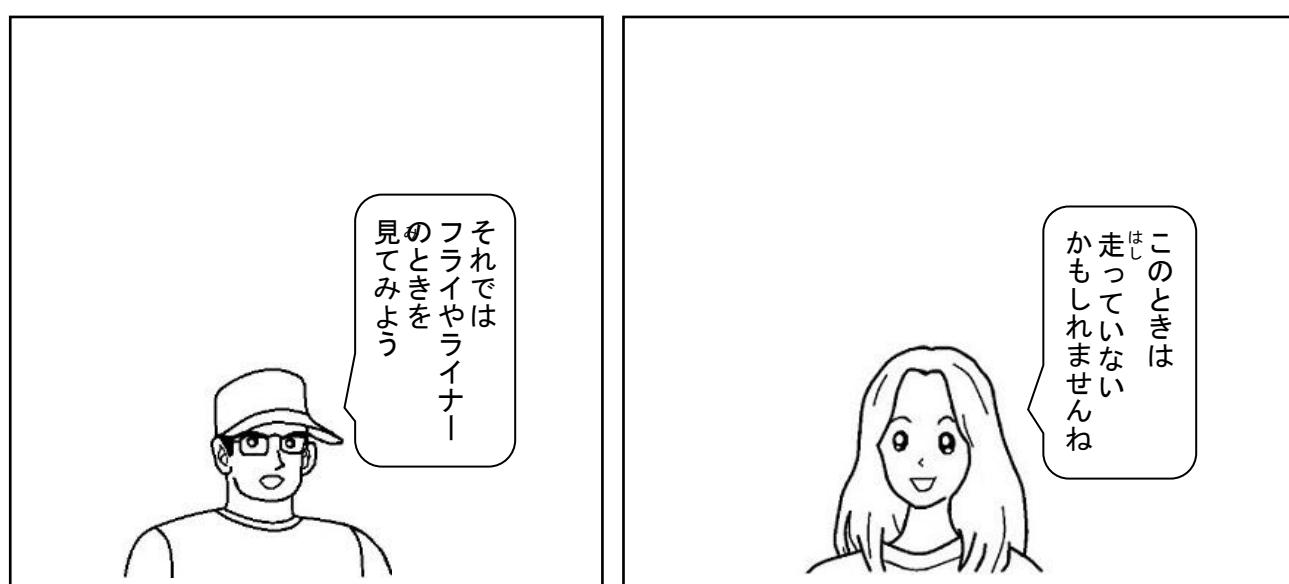
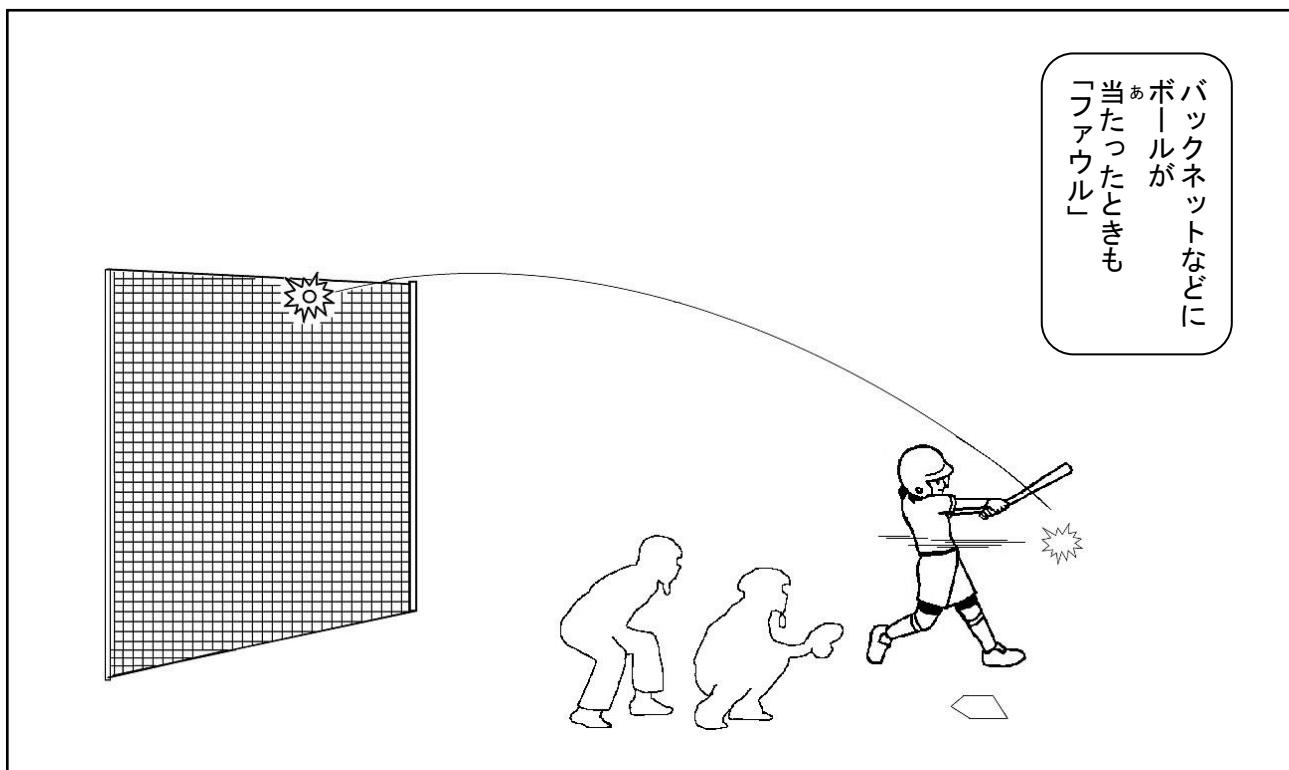
7. 「フェア」と「ファウル」

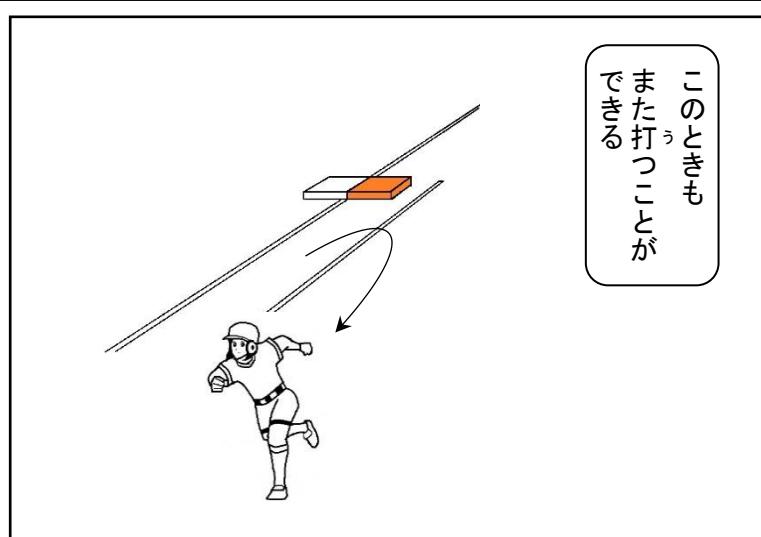
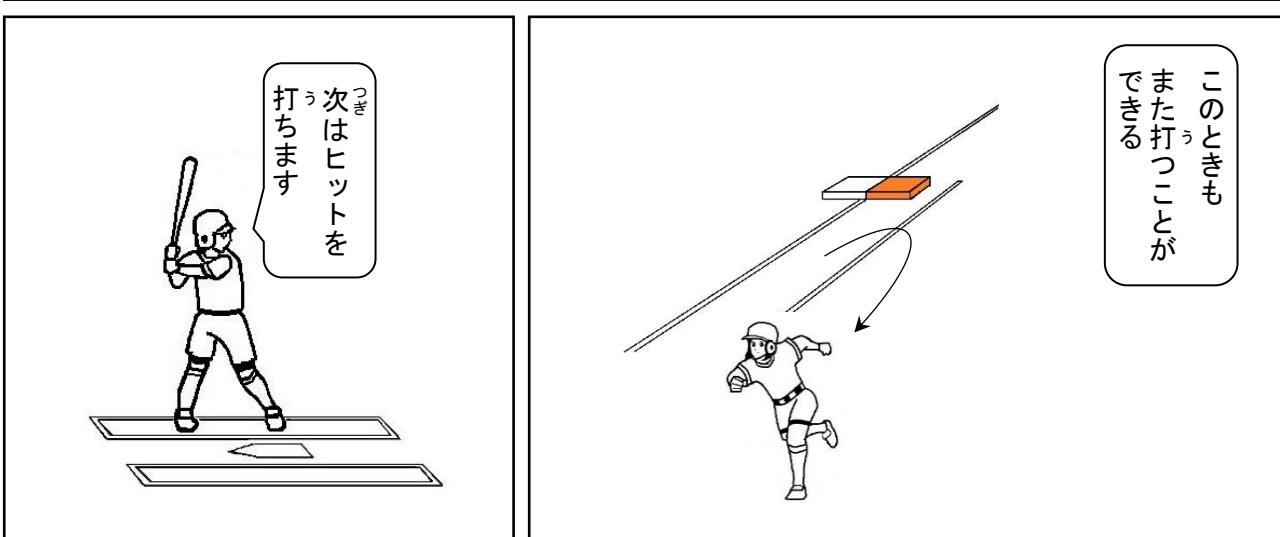
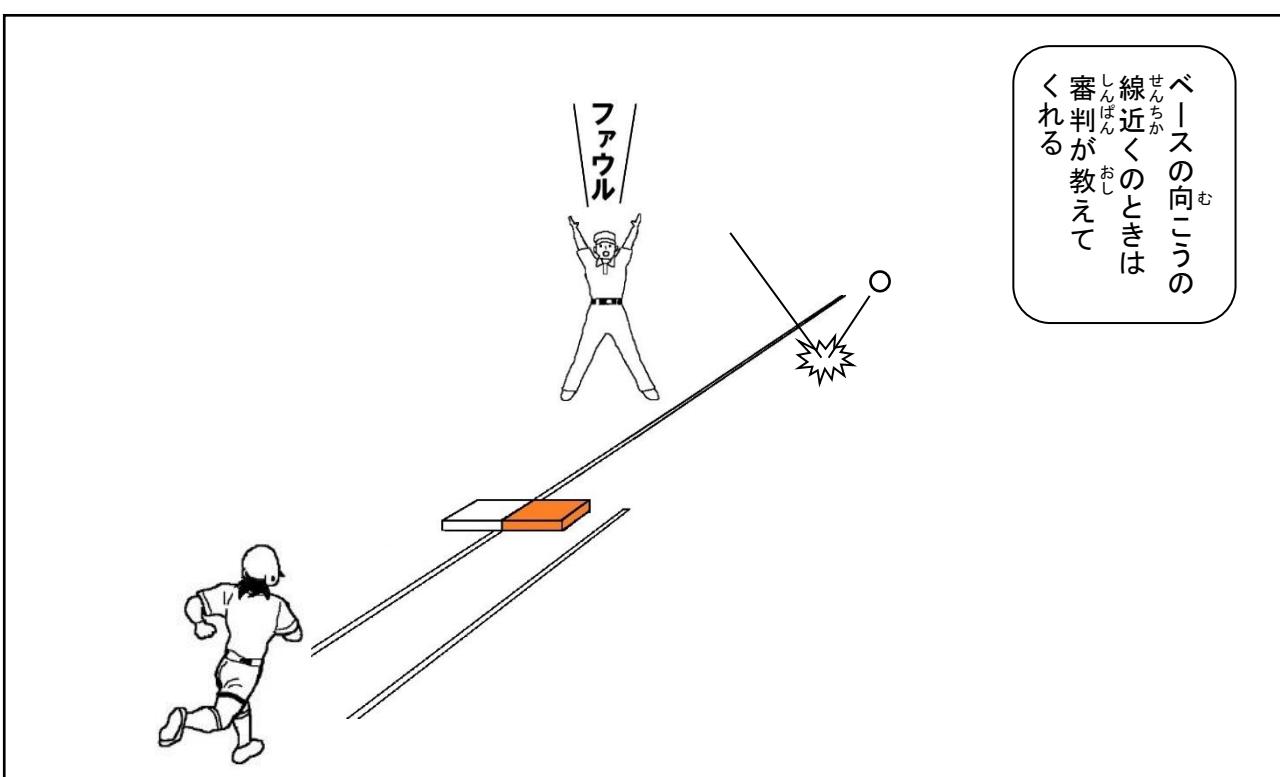
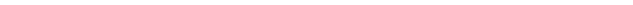
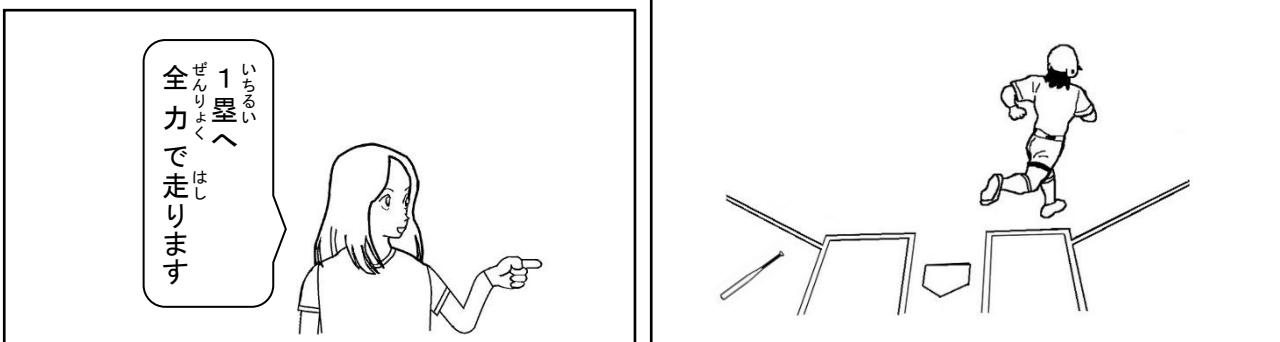
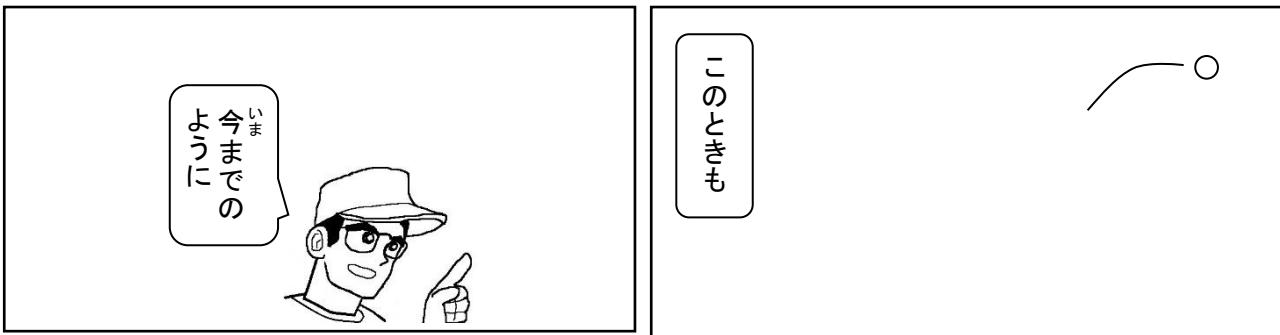


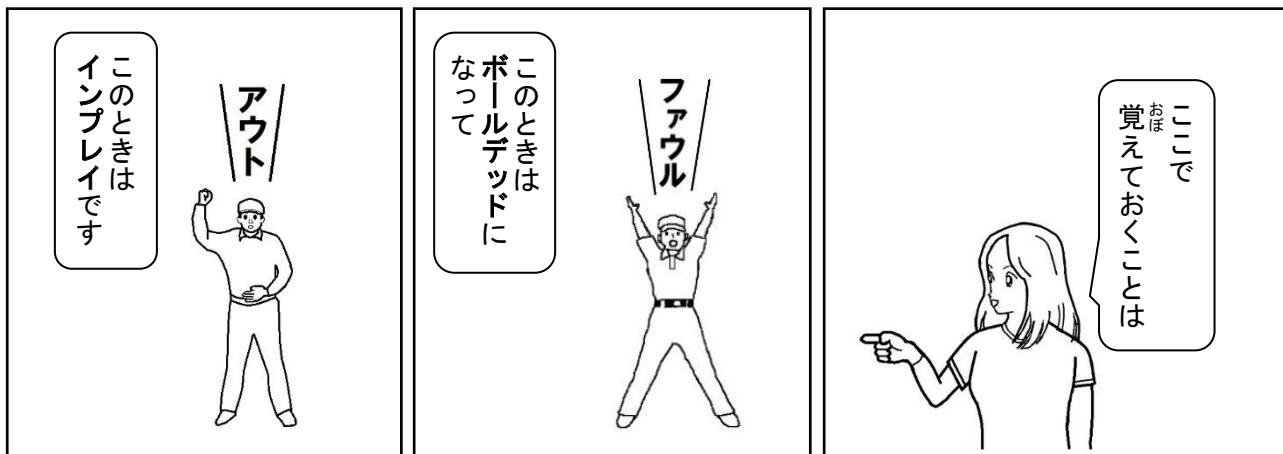
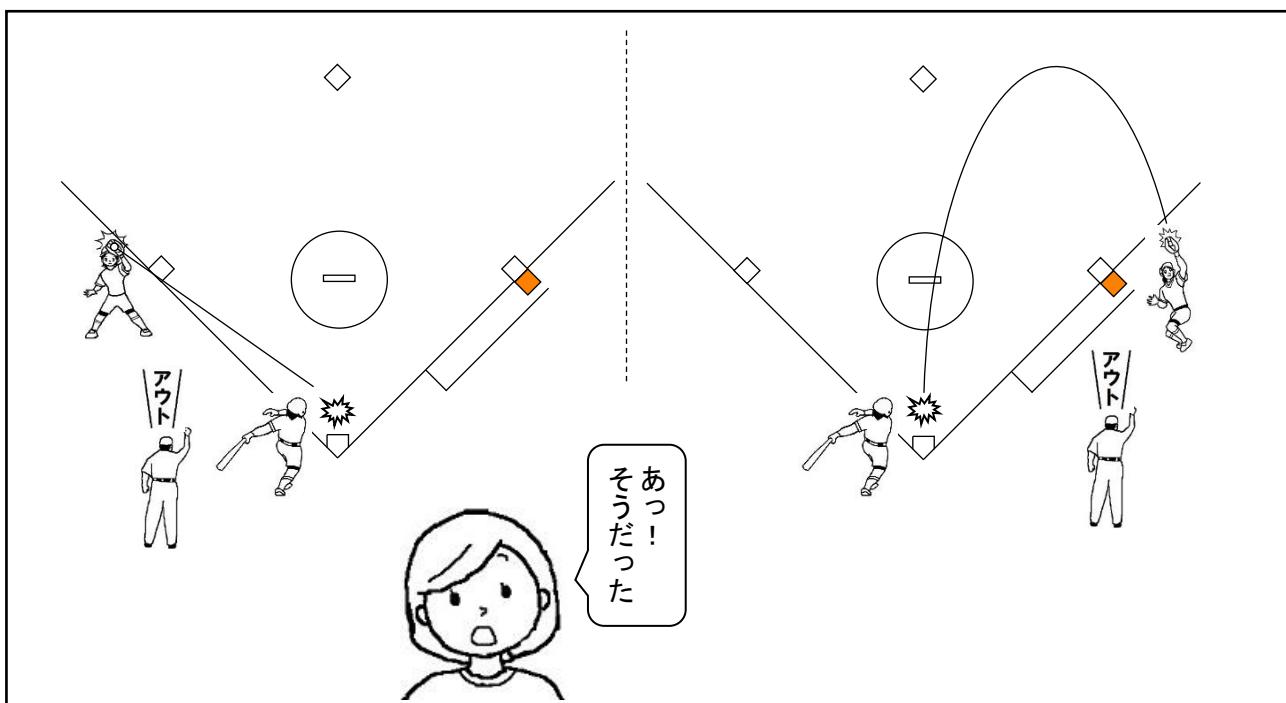
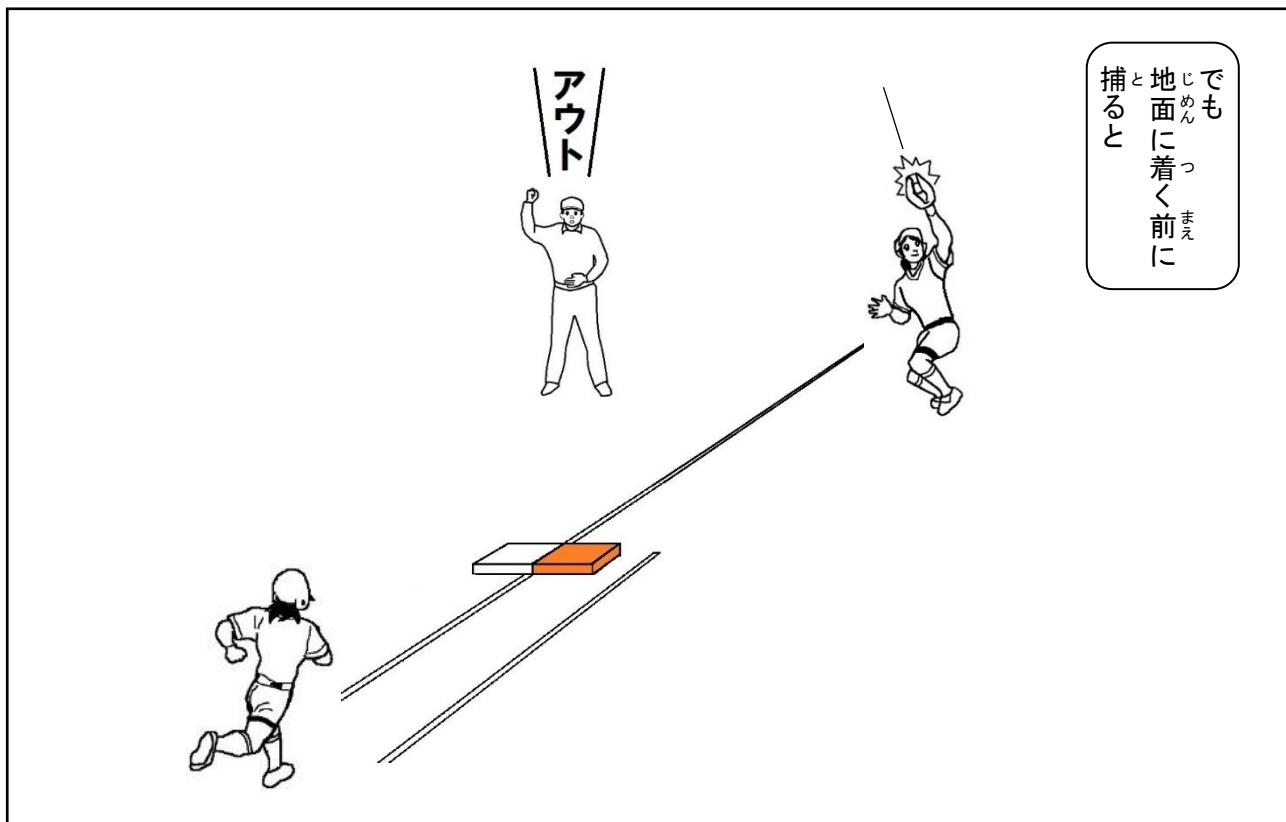


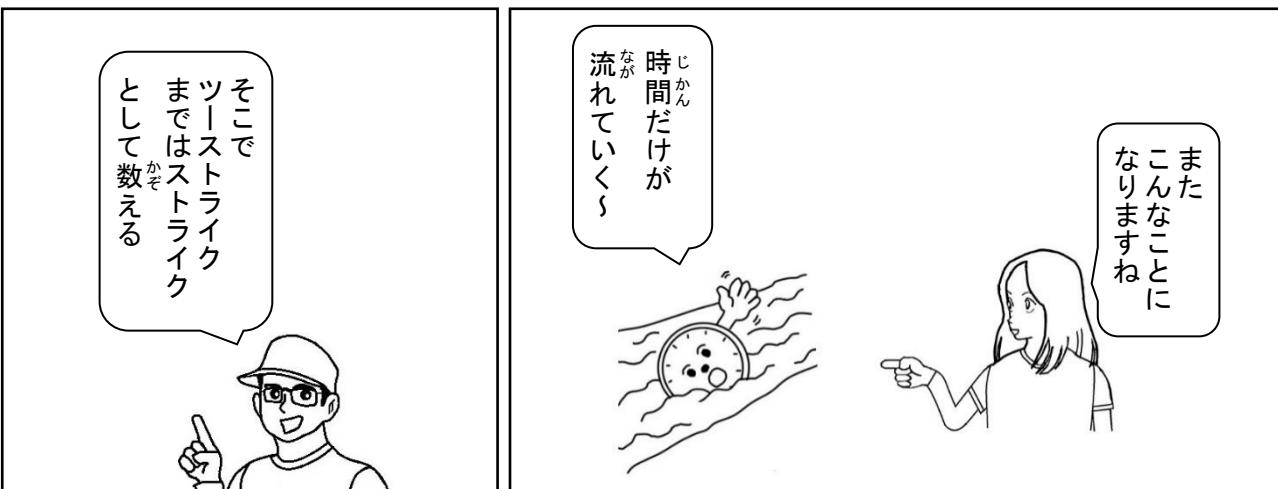
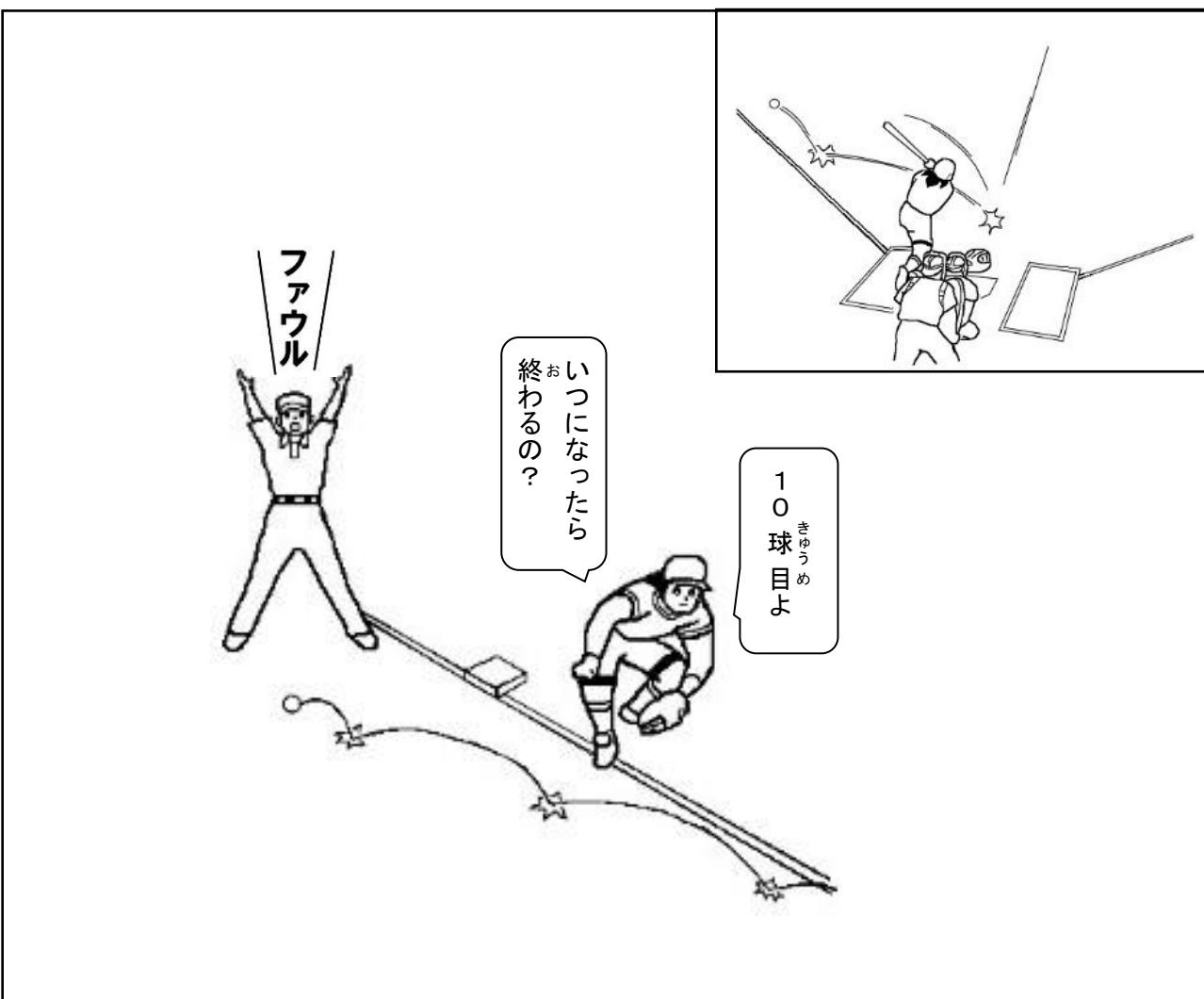
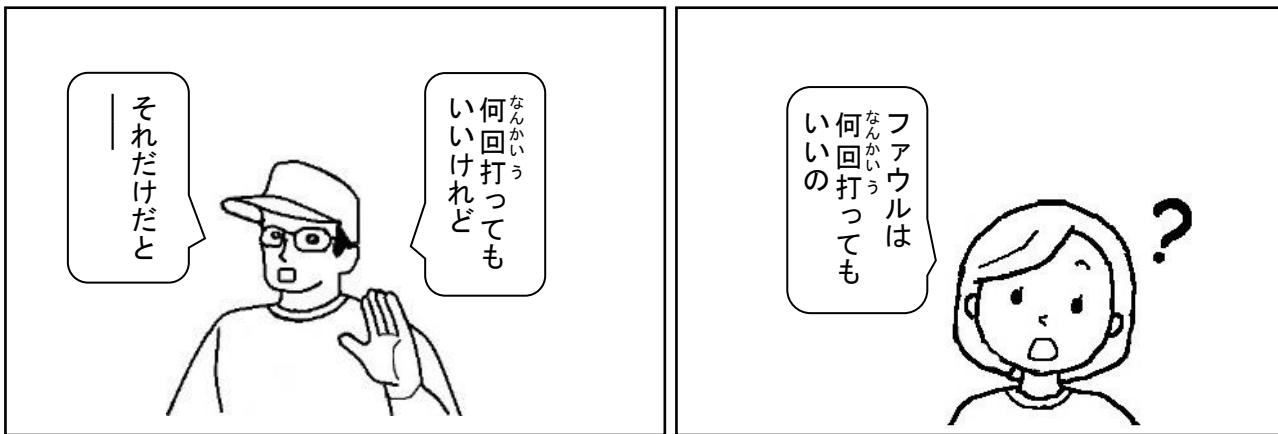


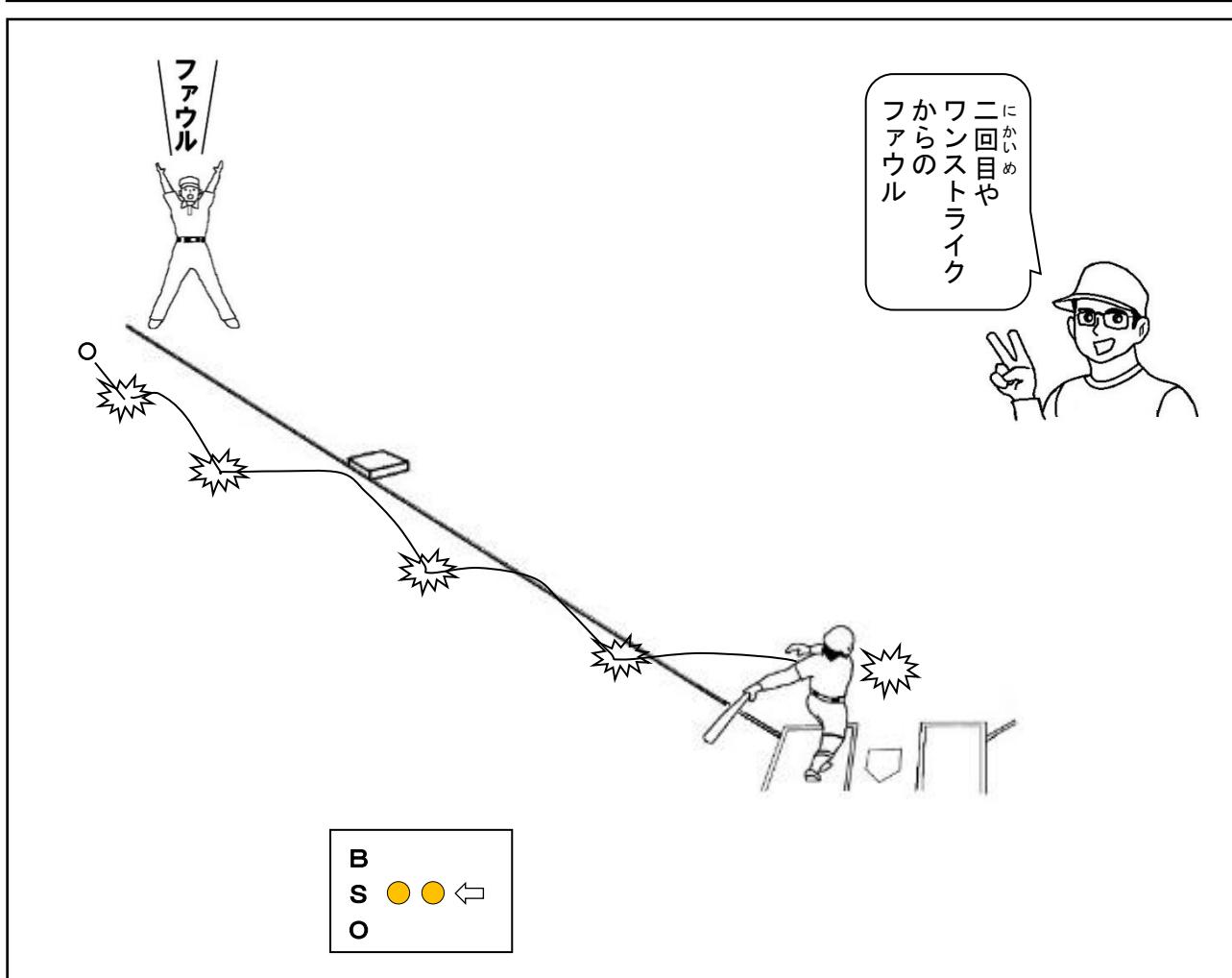
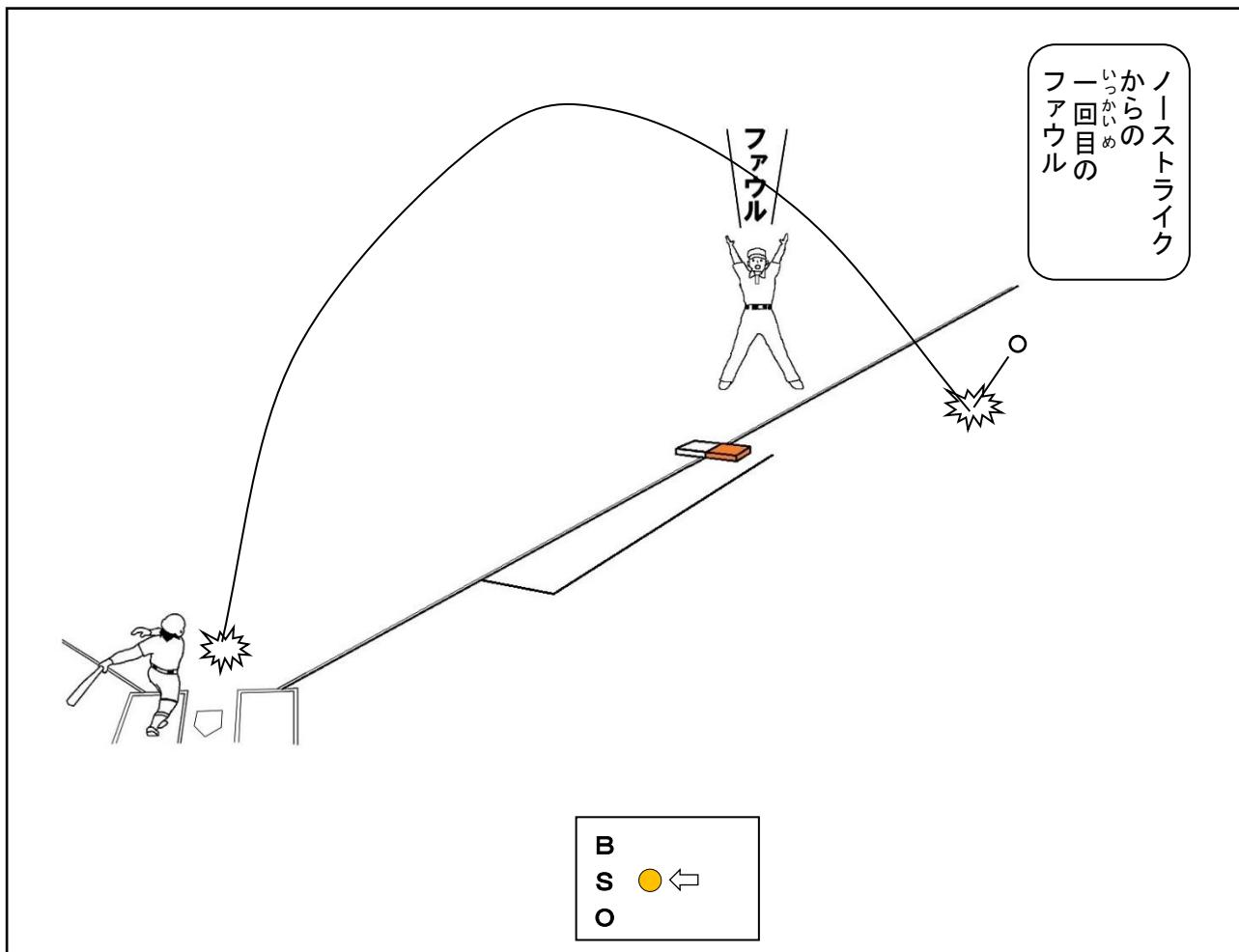


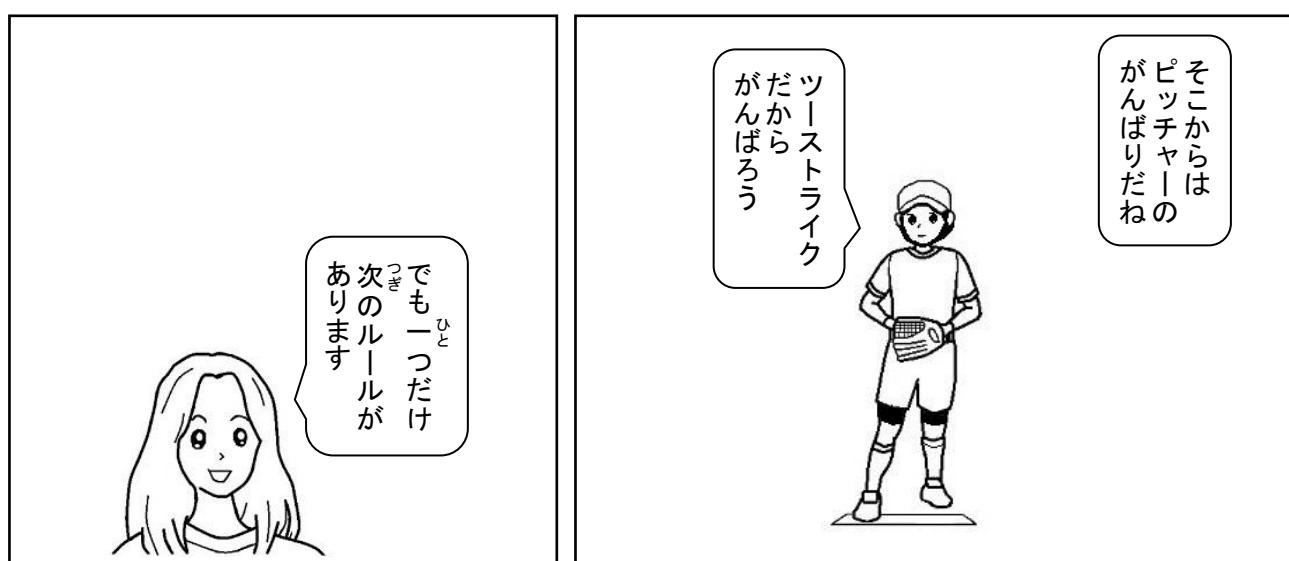
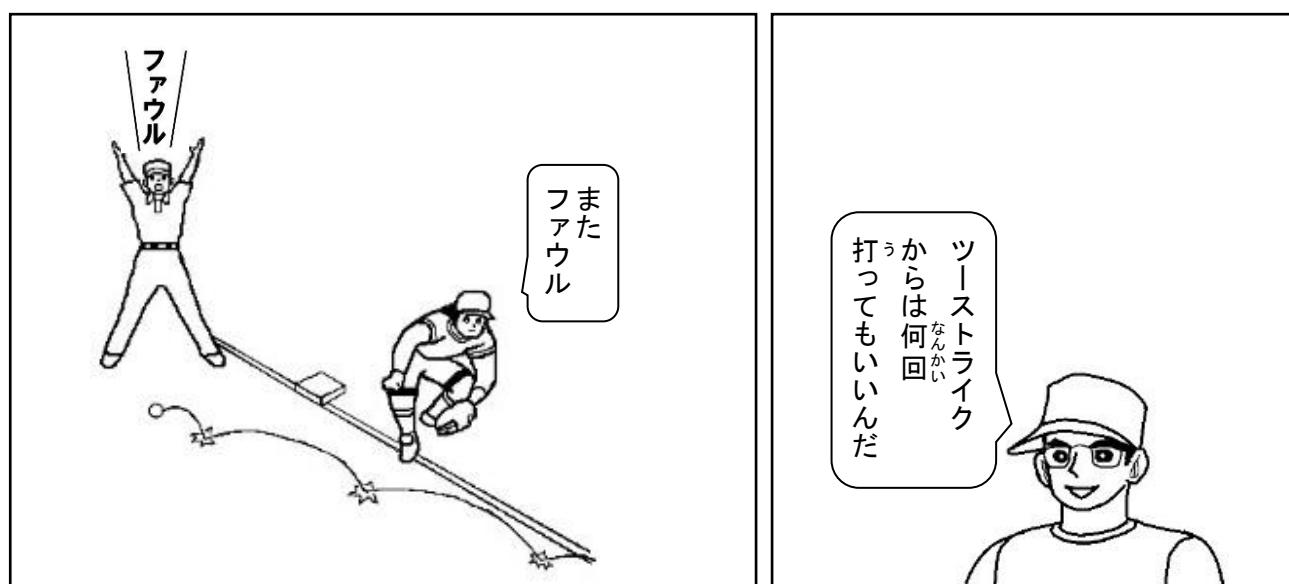
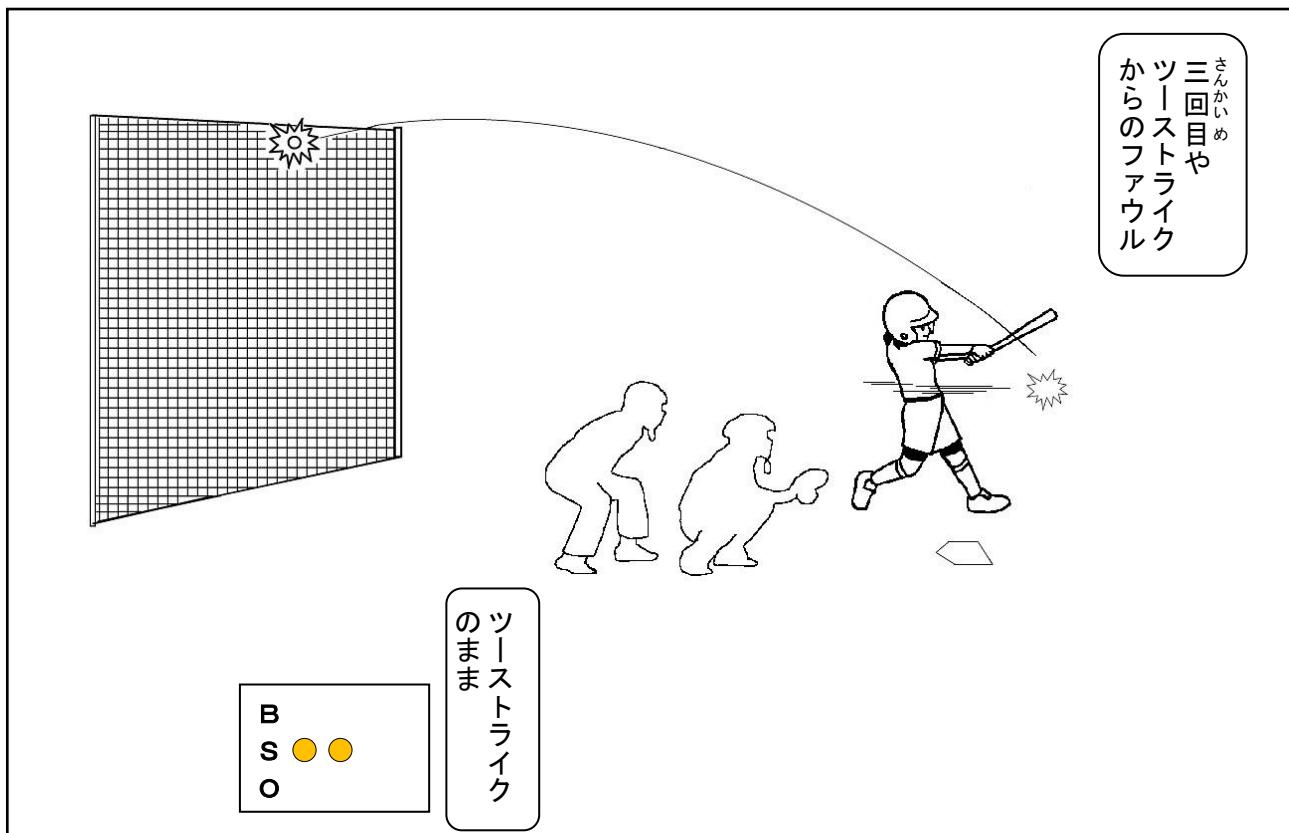


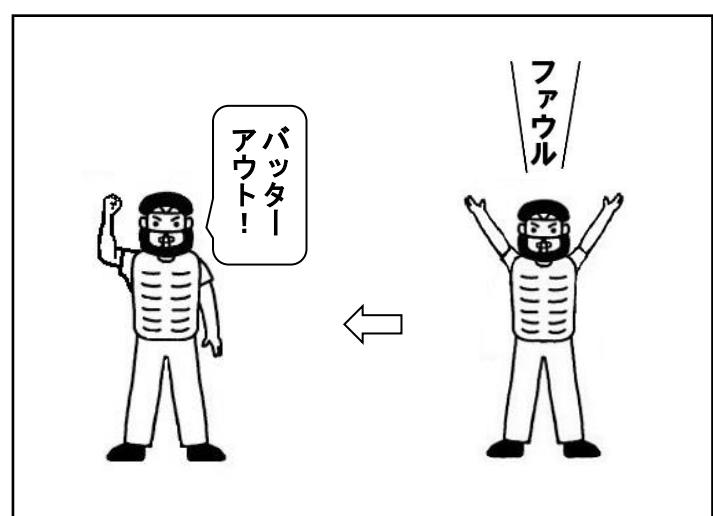
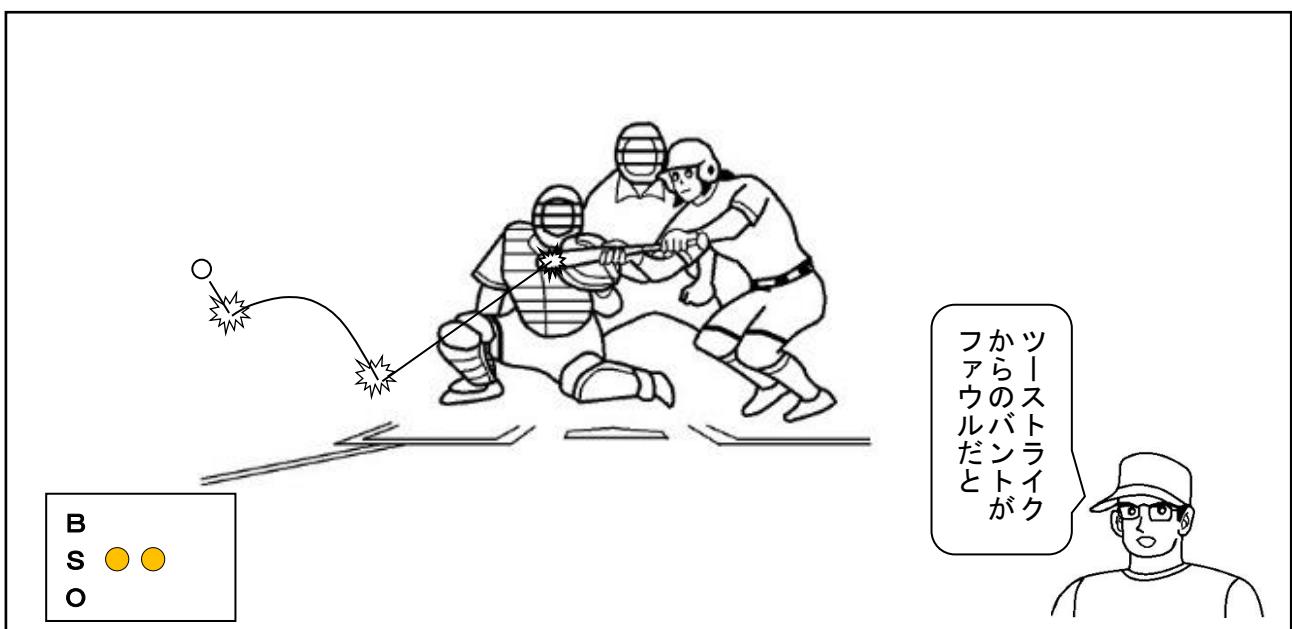
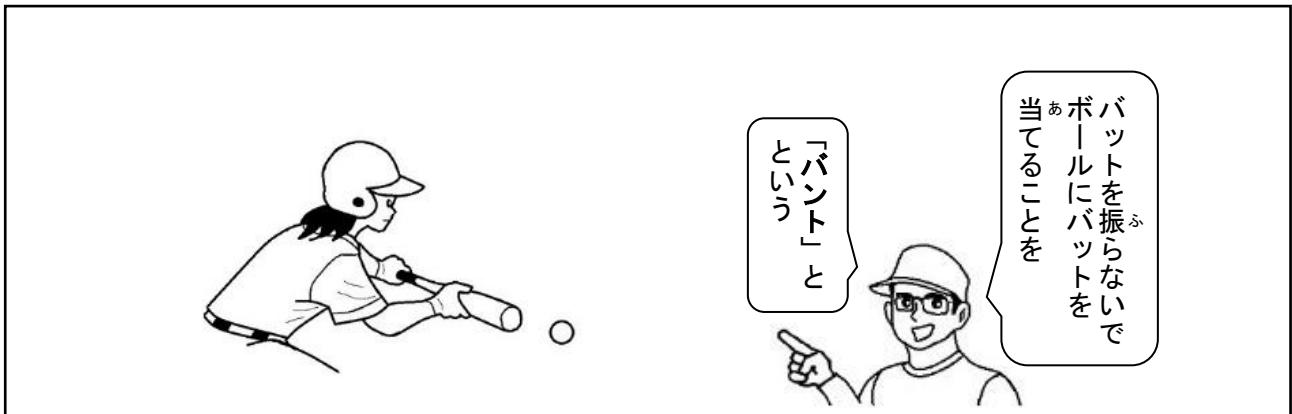


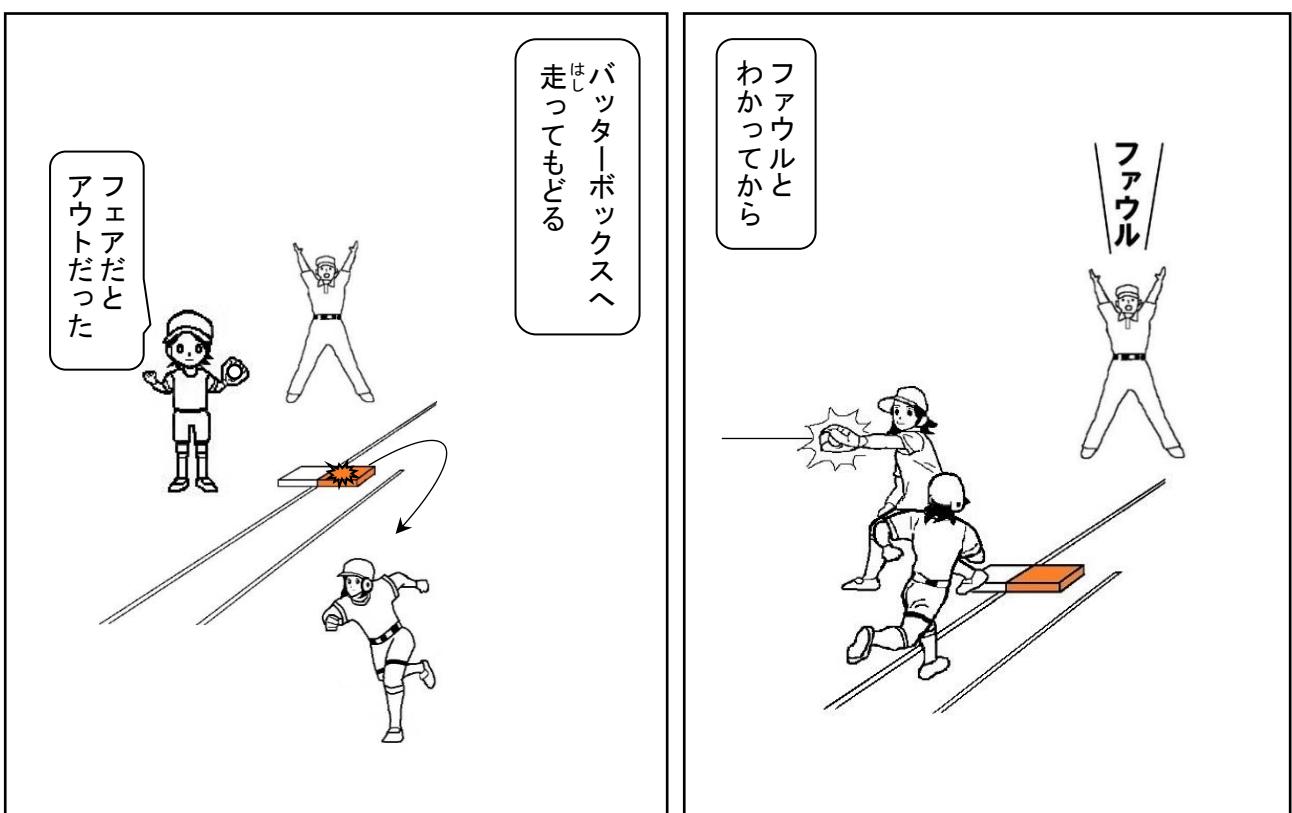
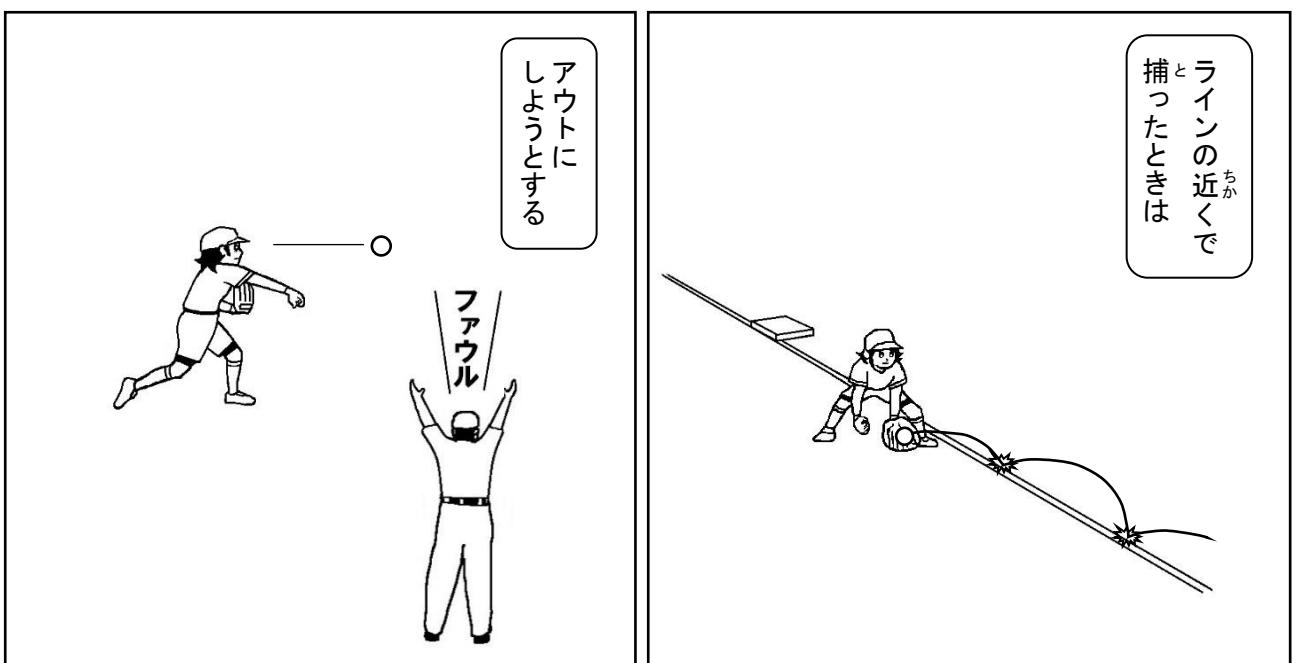
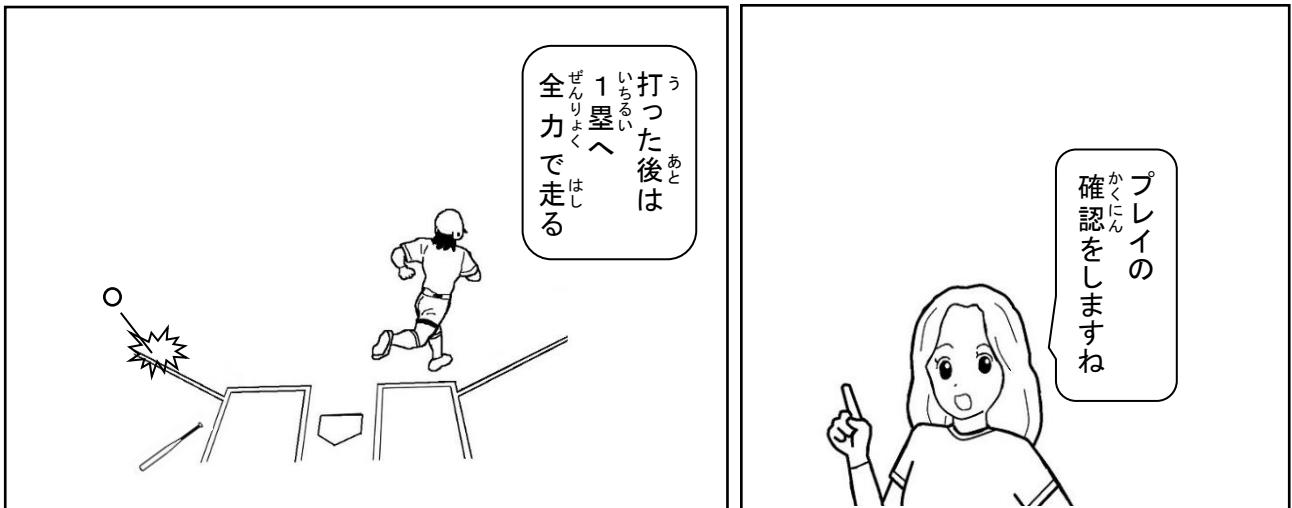


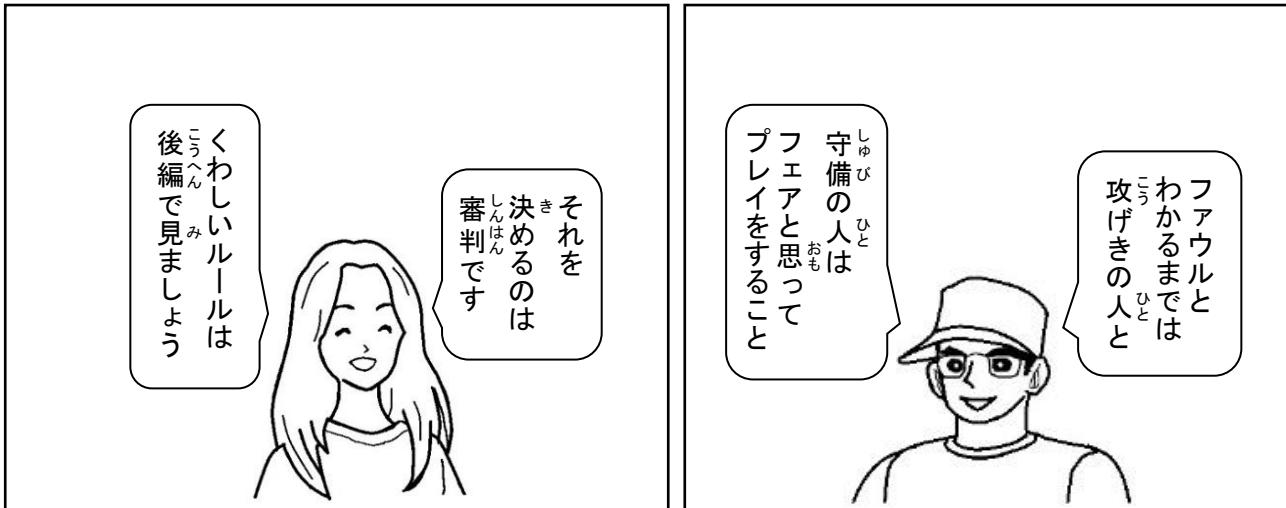




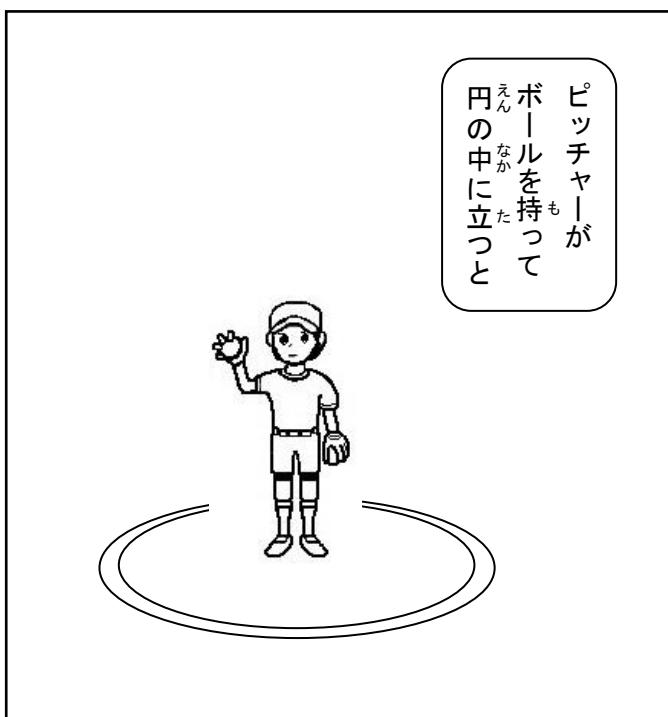
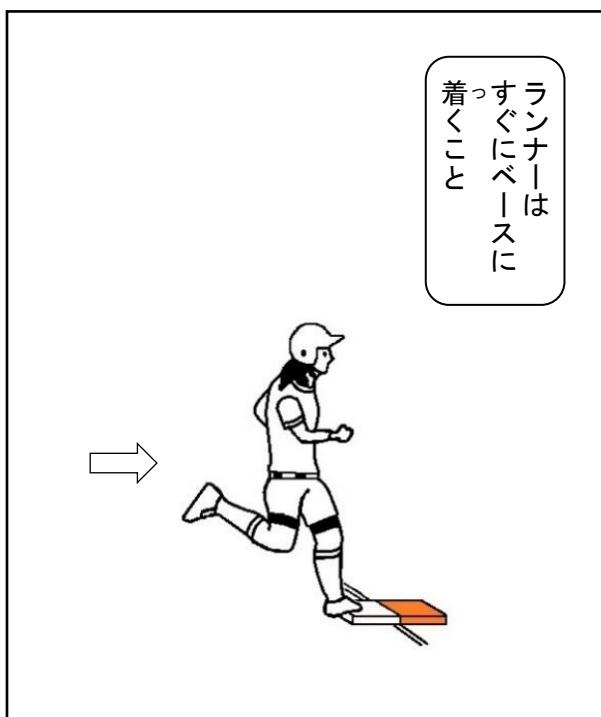


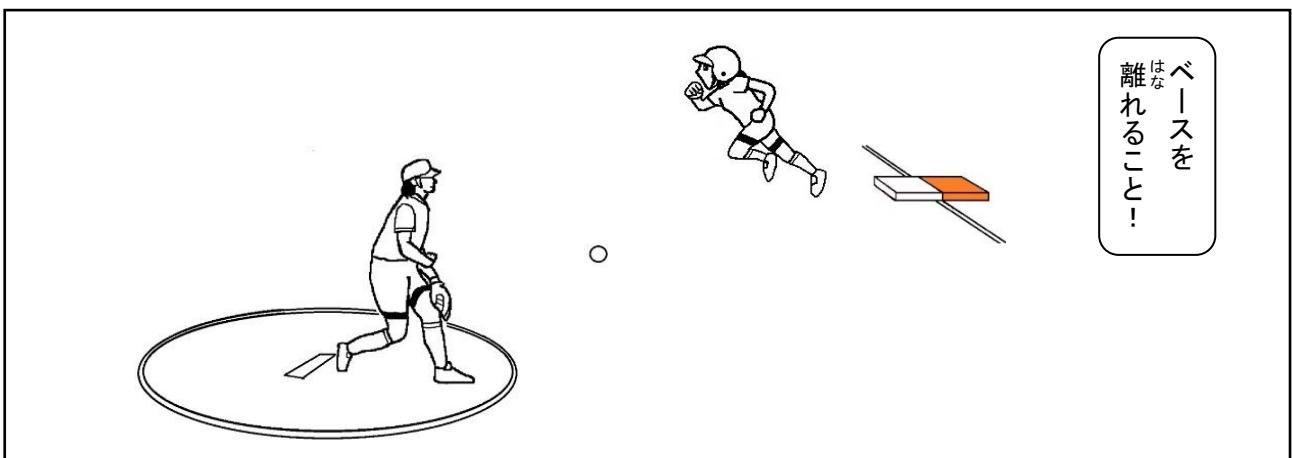
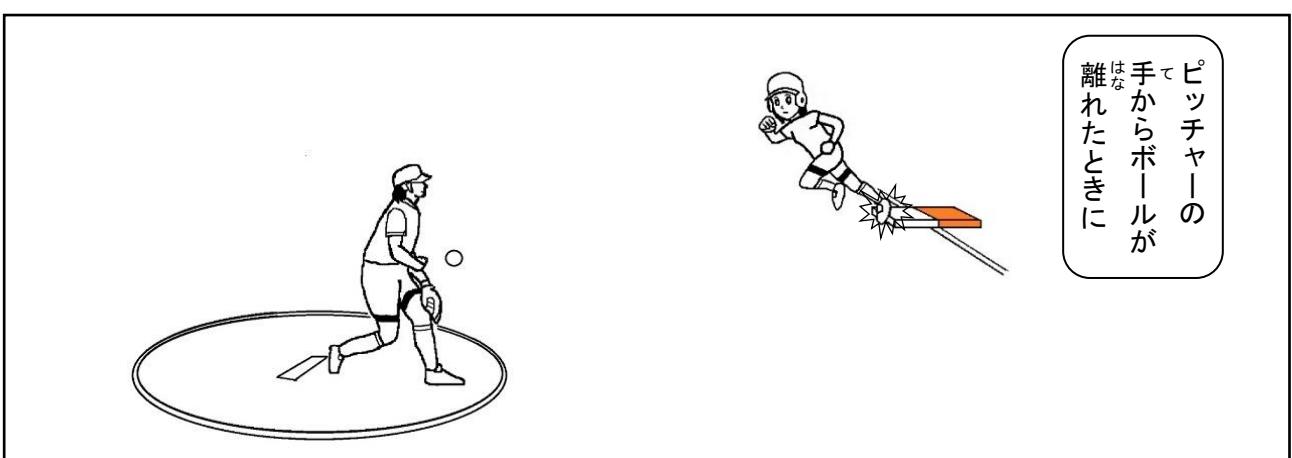
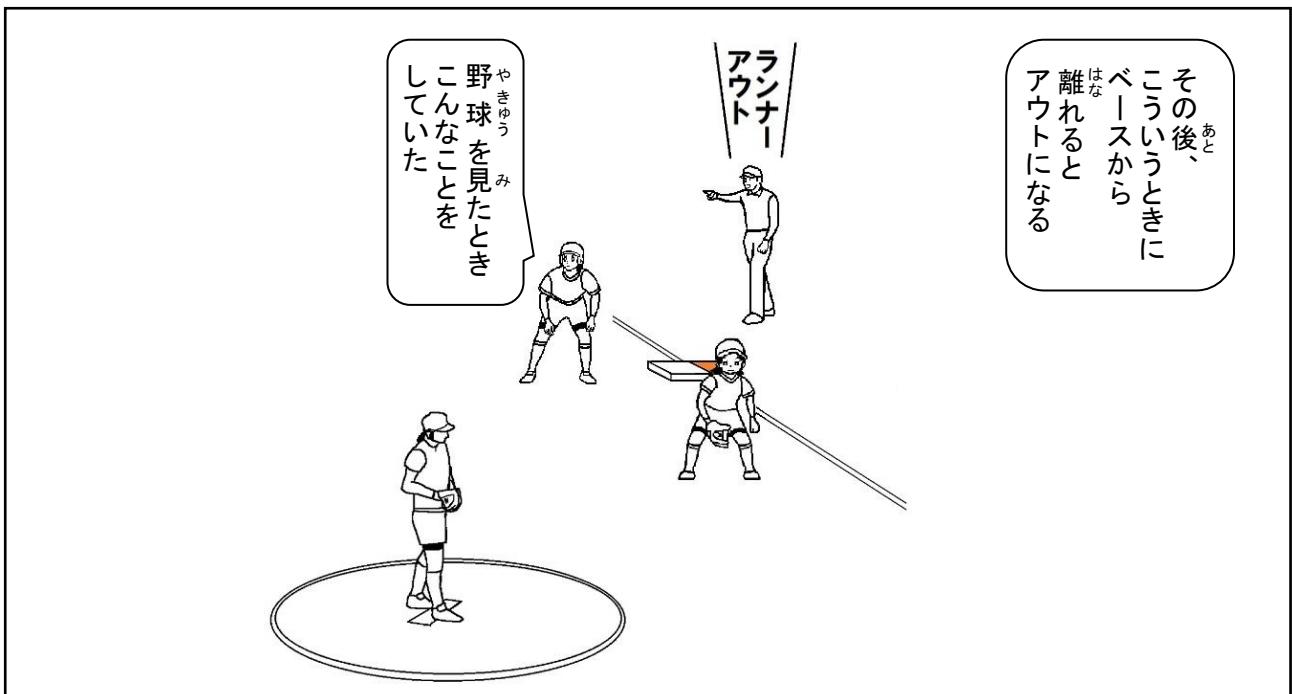


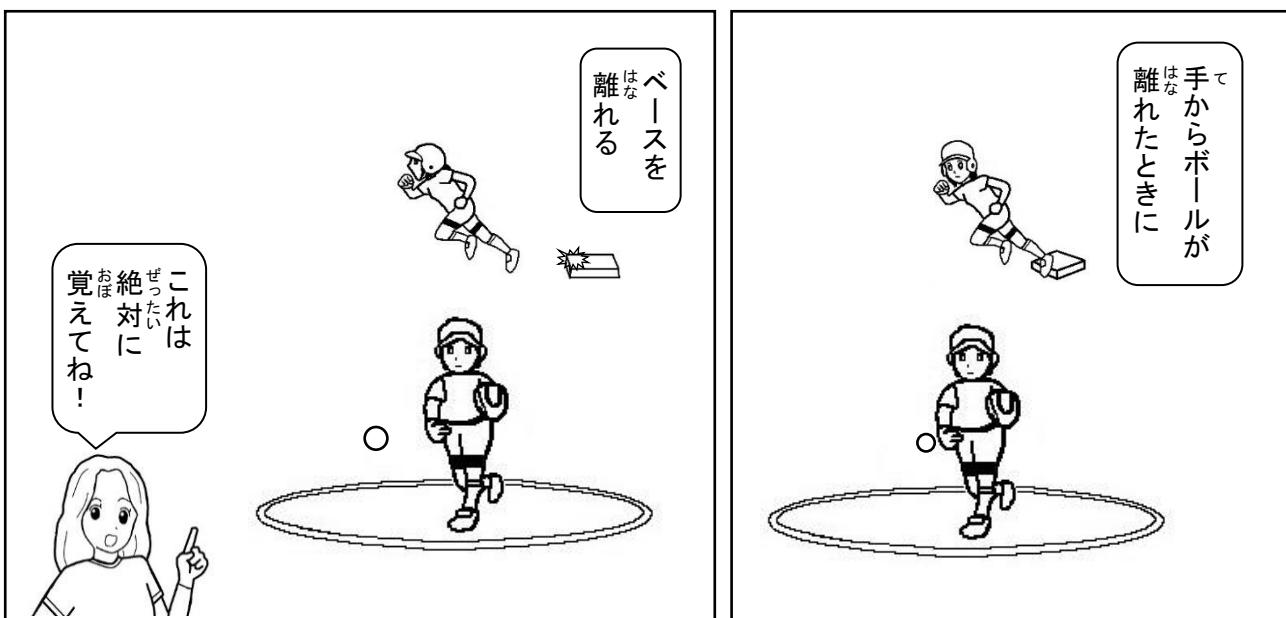
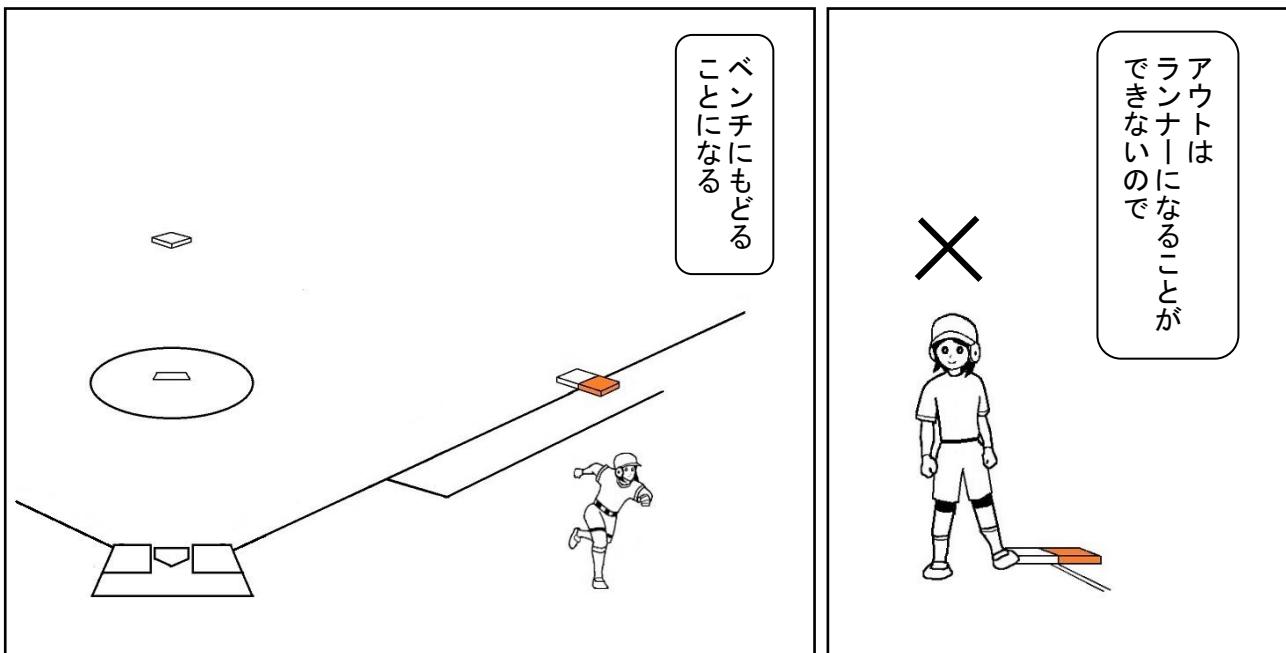
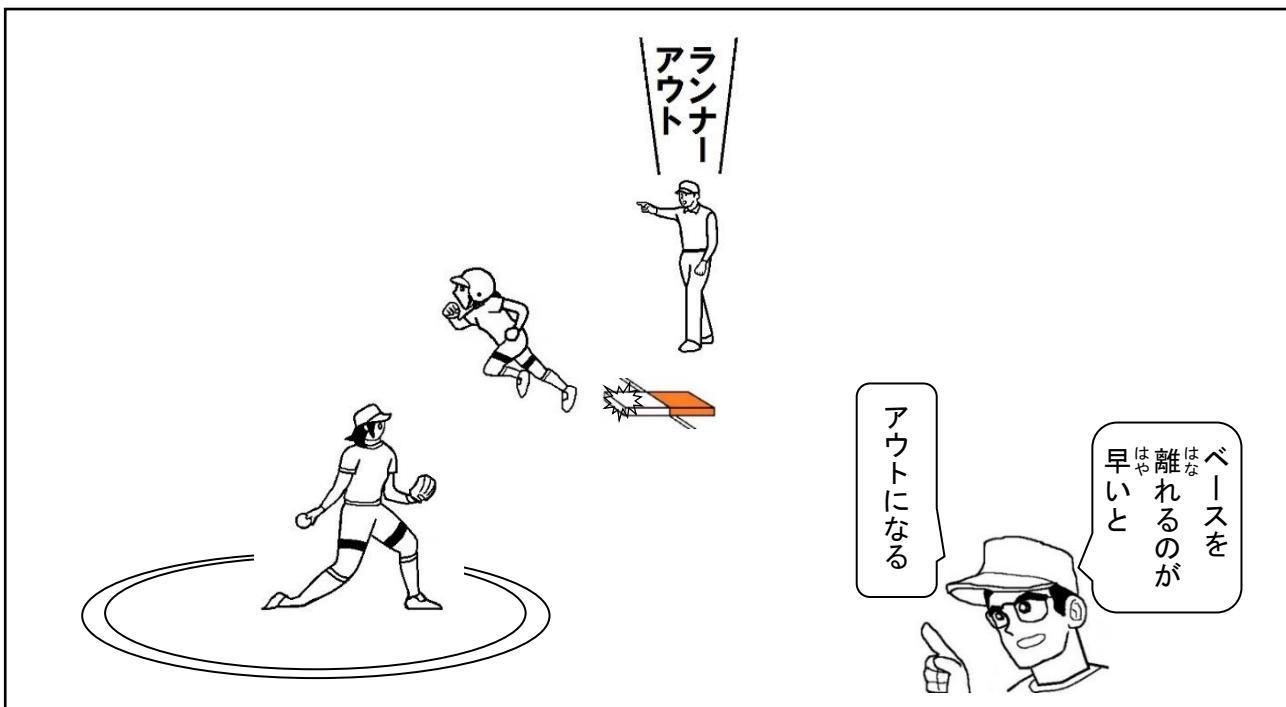


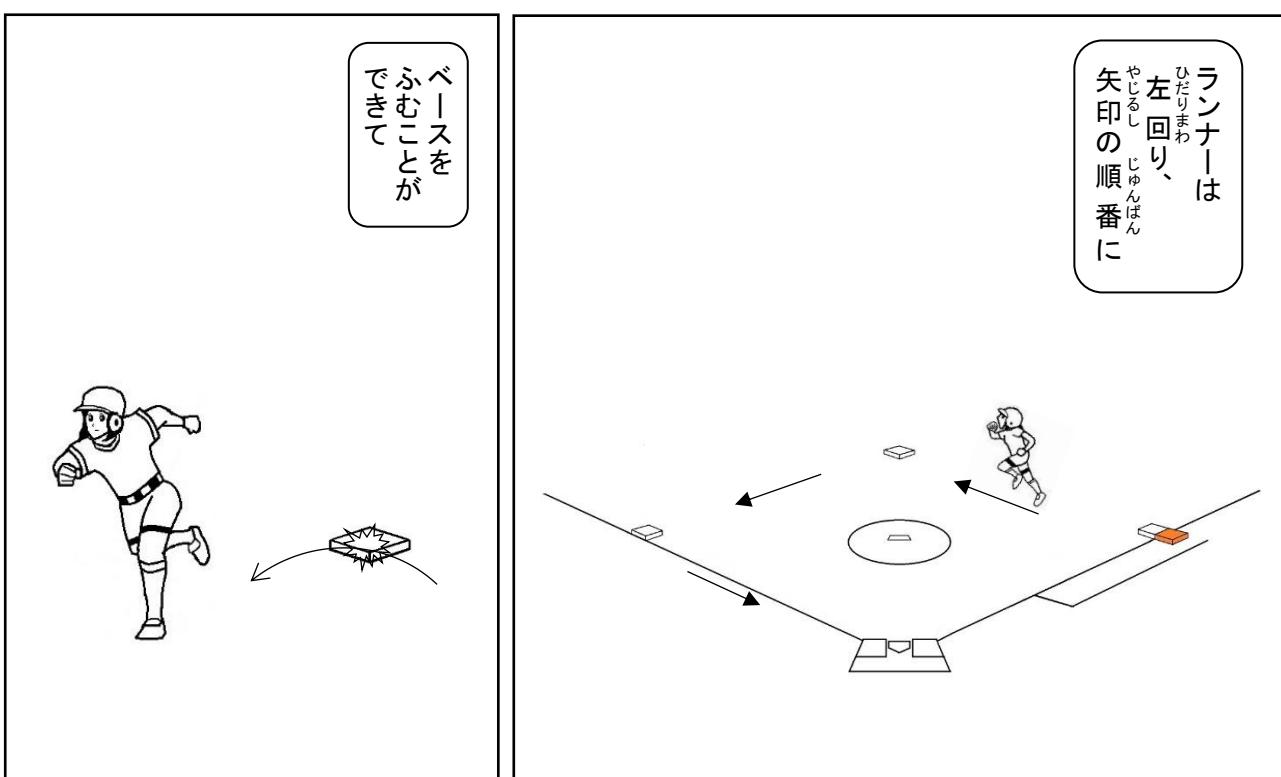
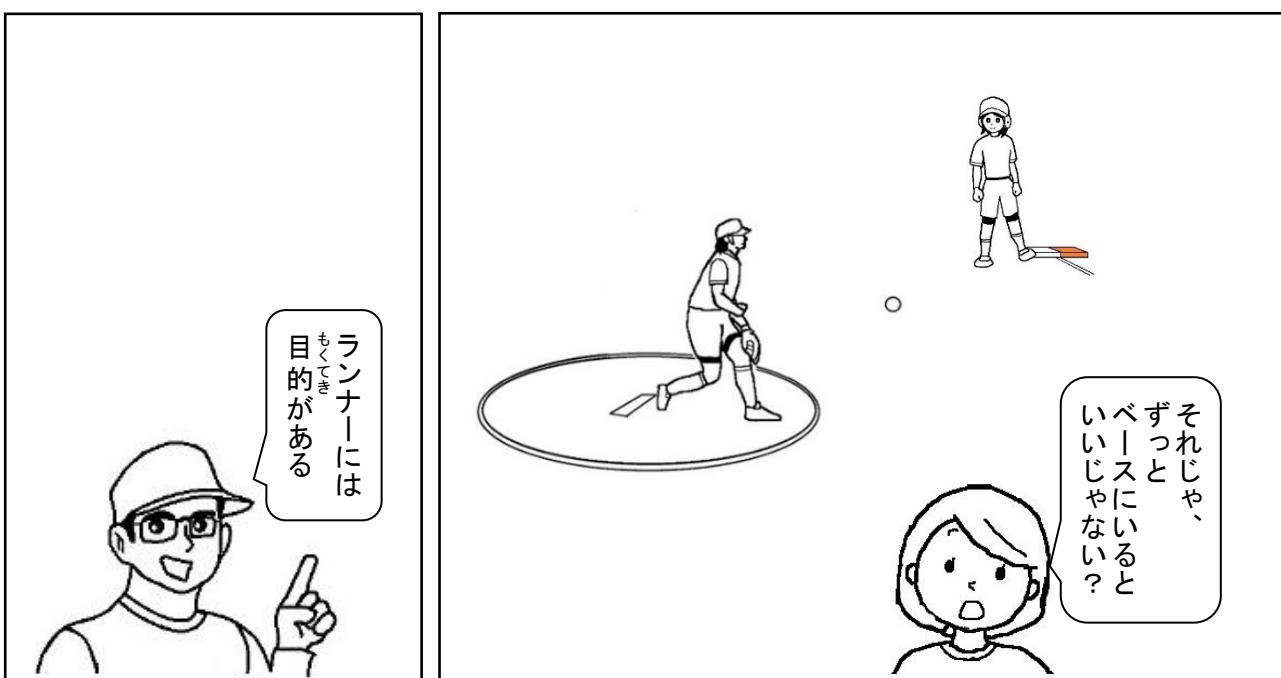
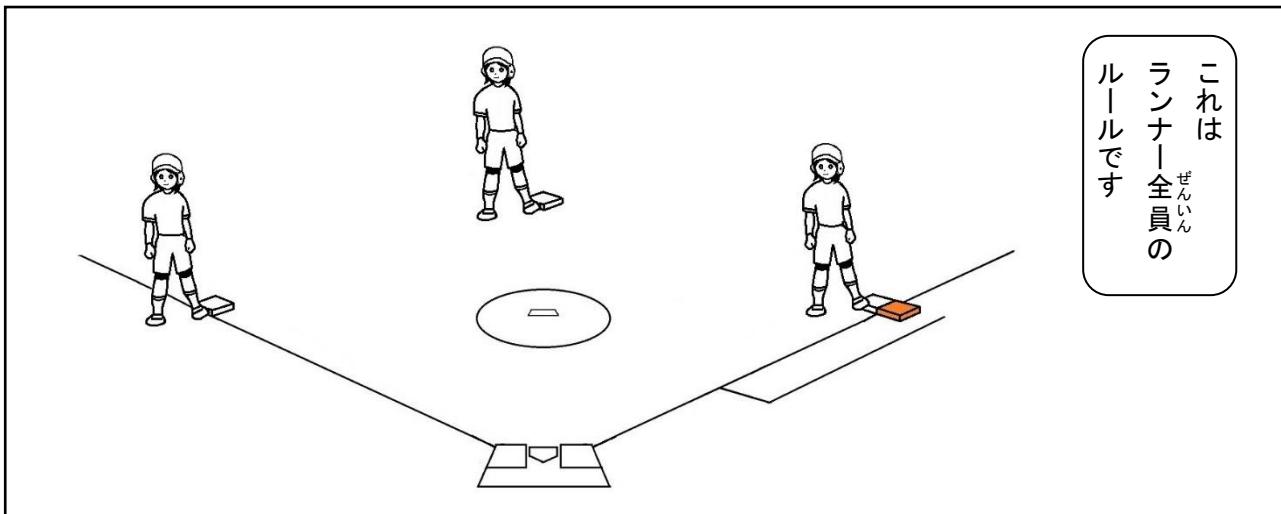


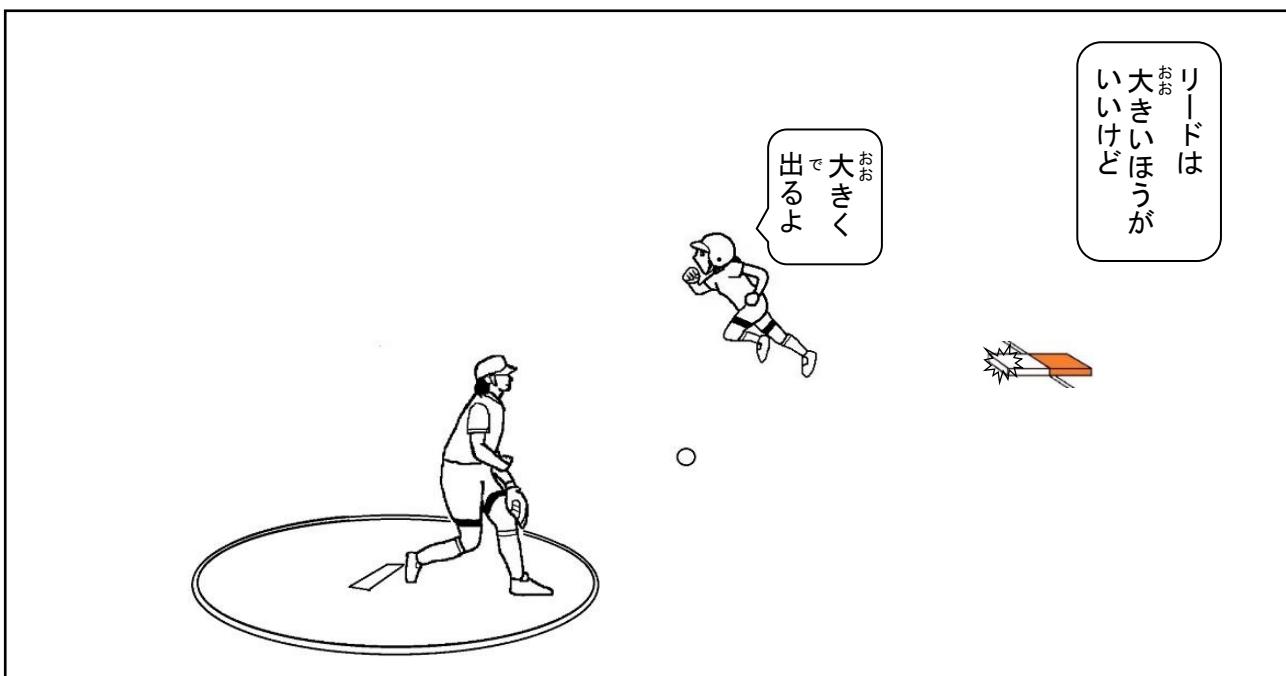
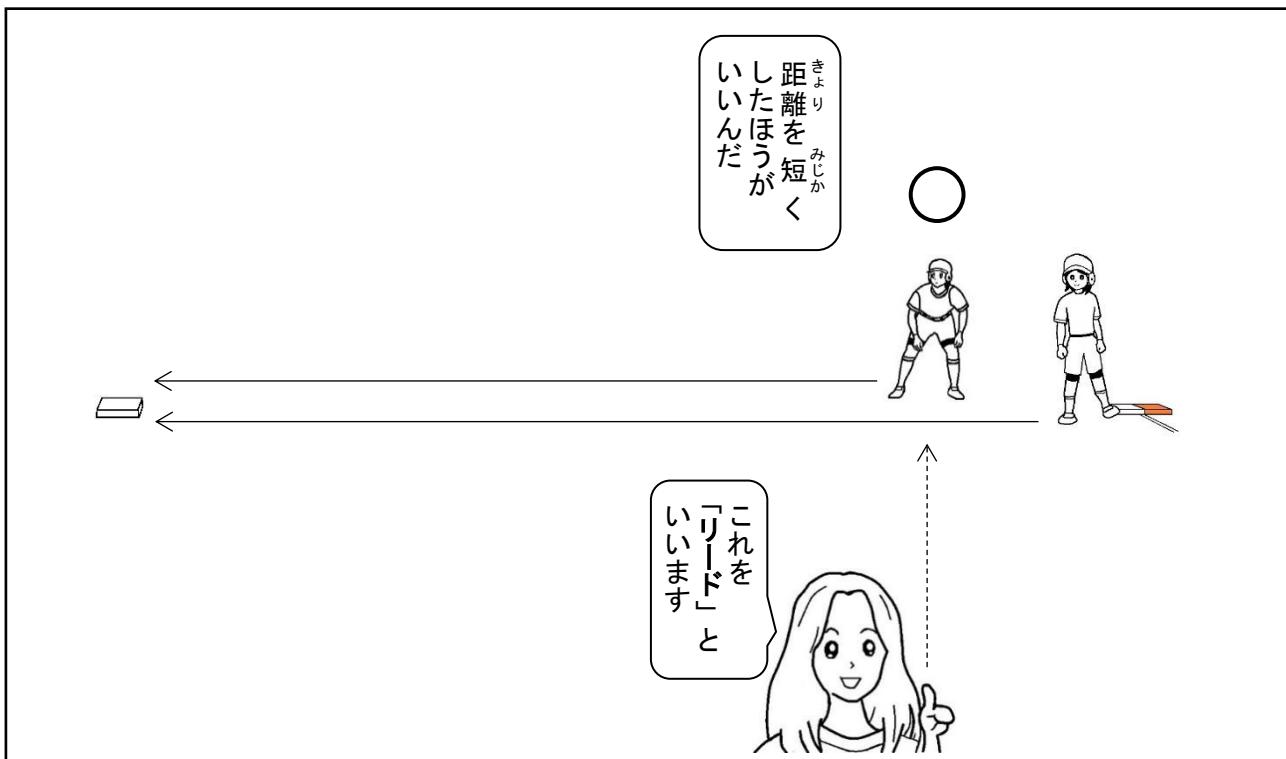
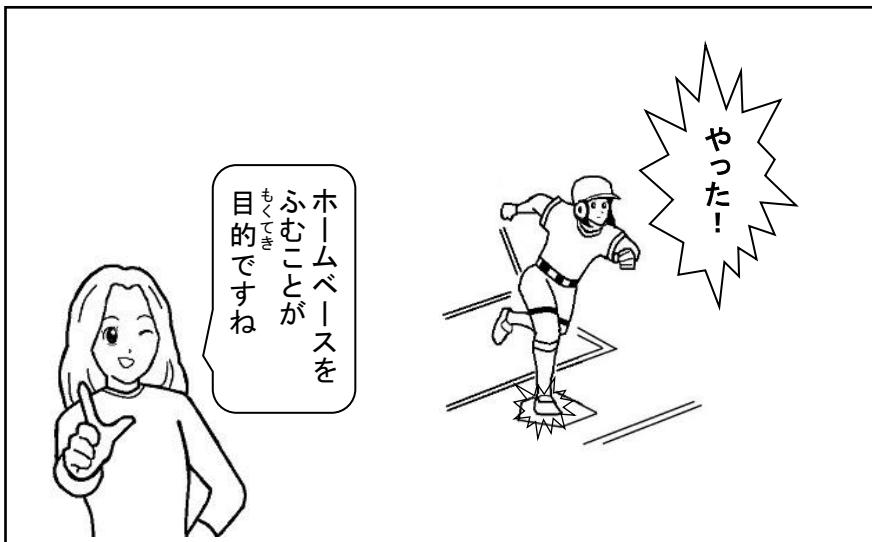
8. 「ランナー」になったとき

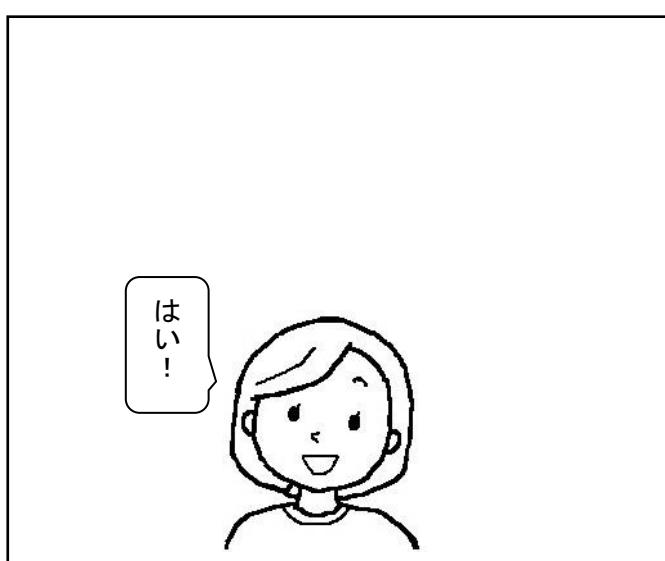
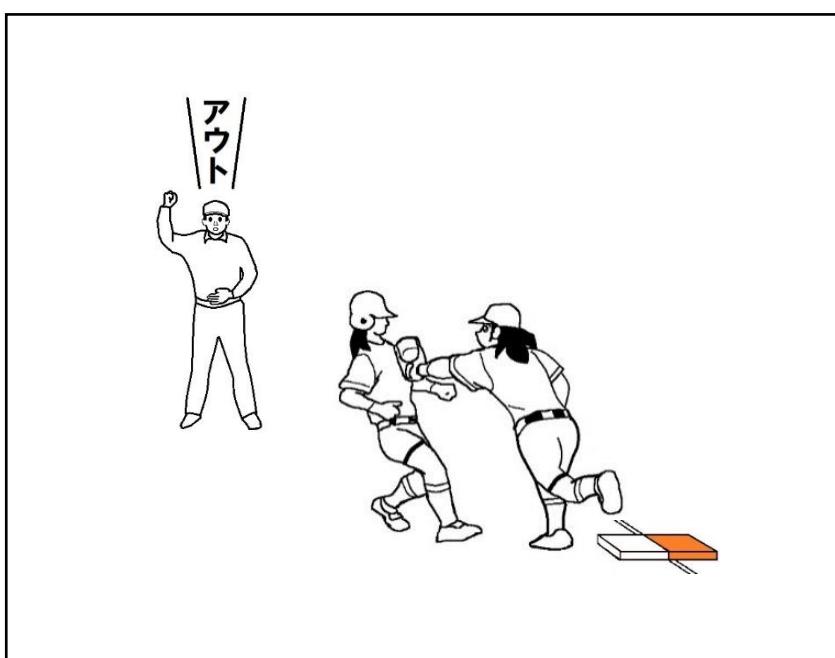
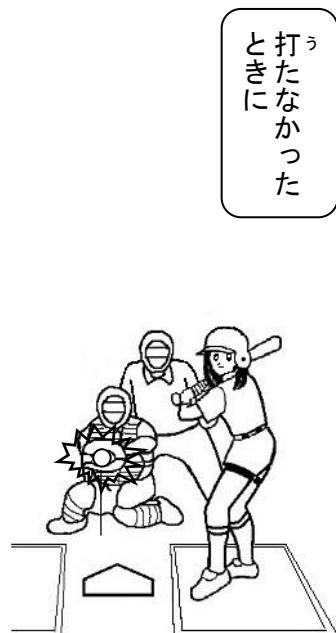
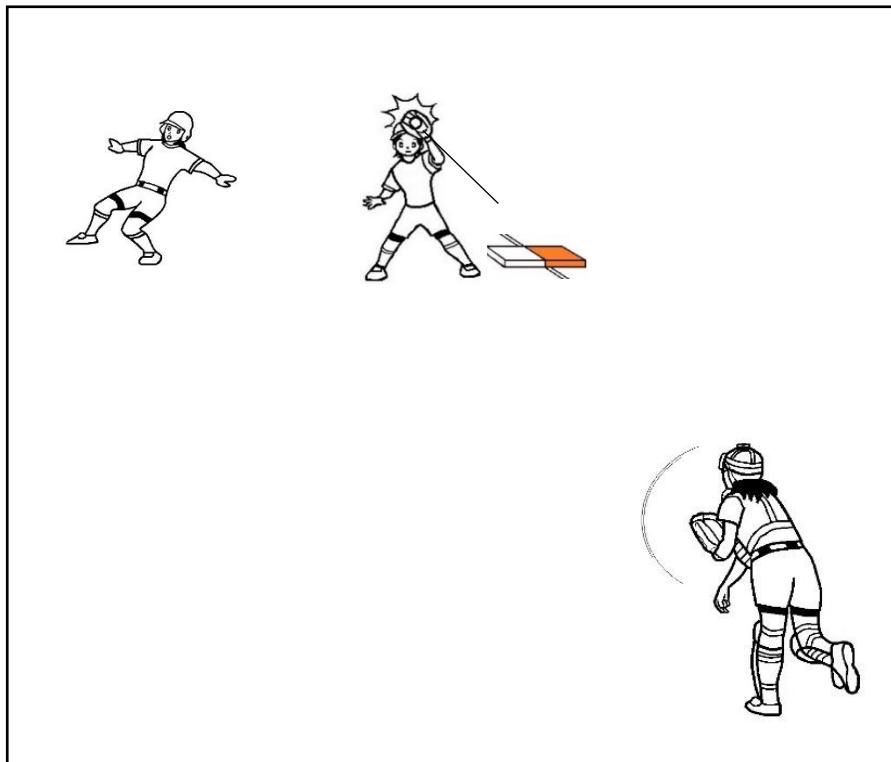


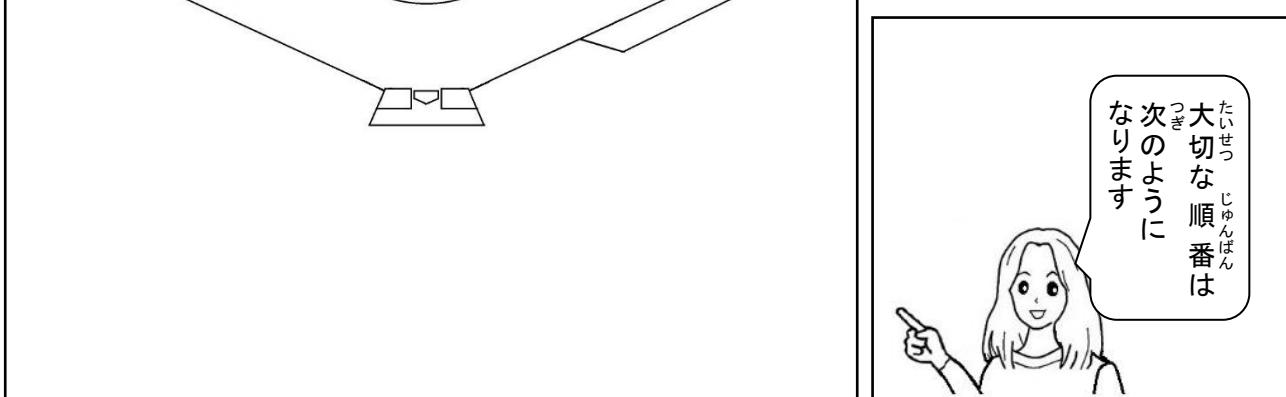
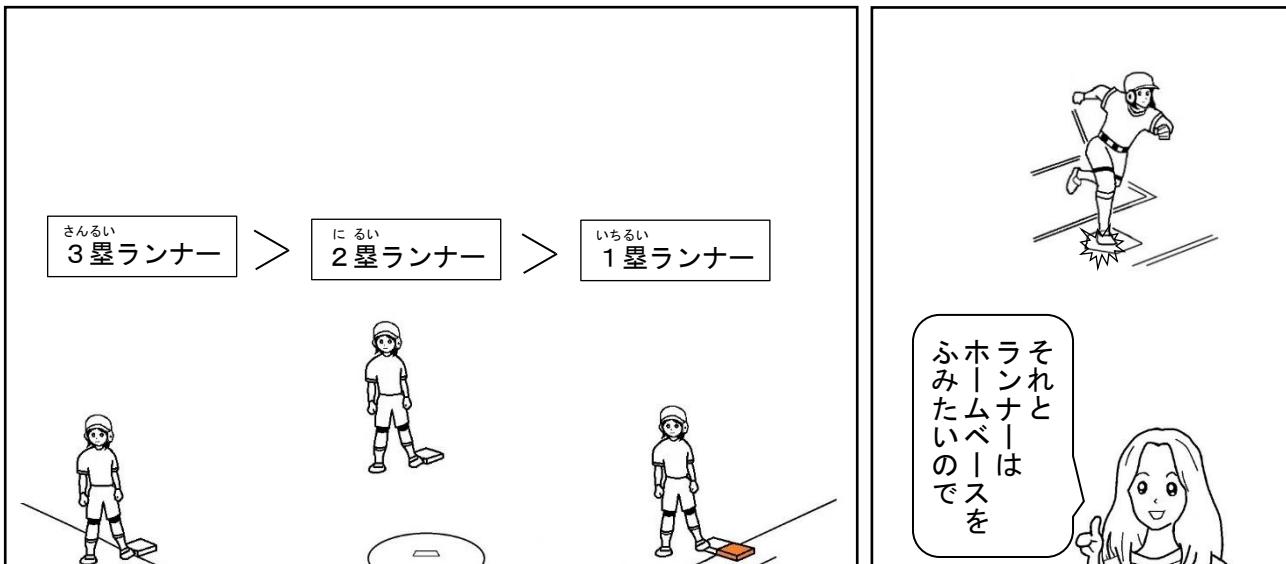
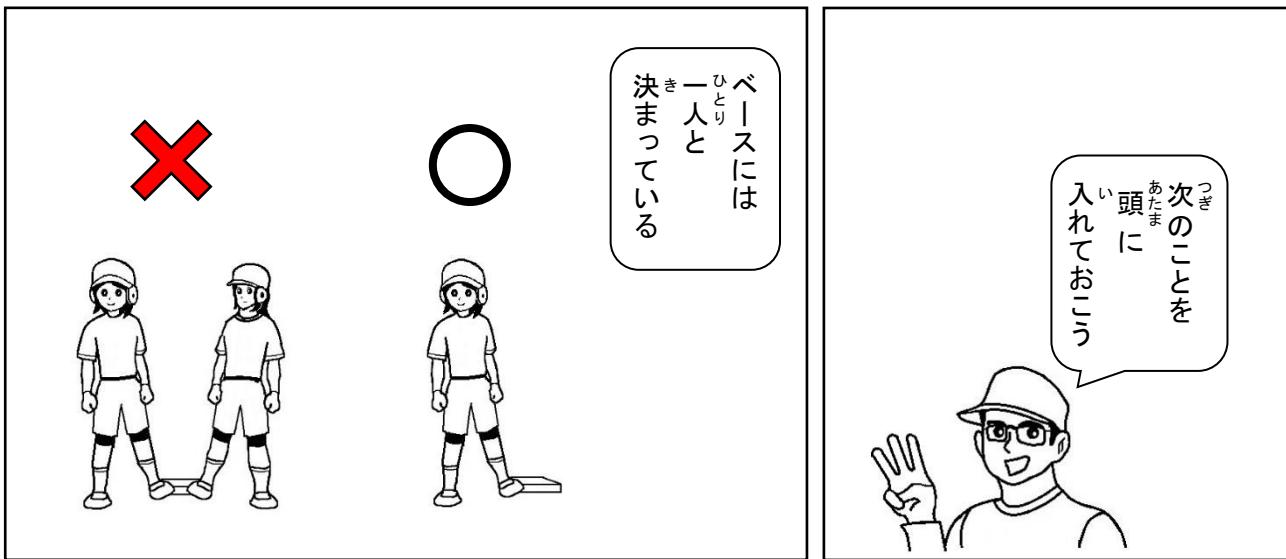


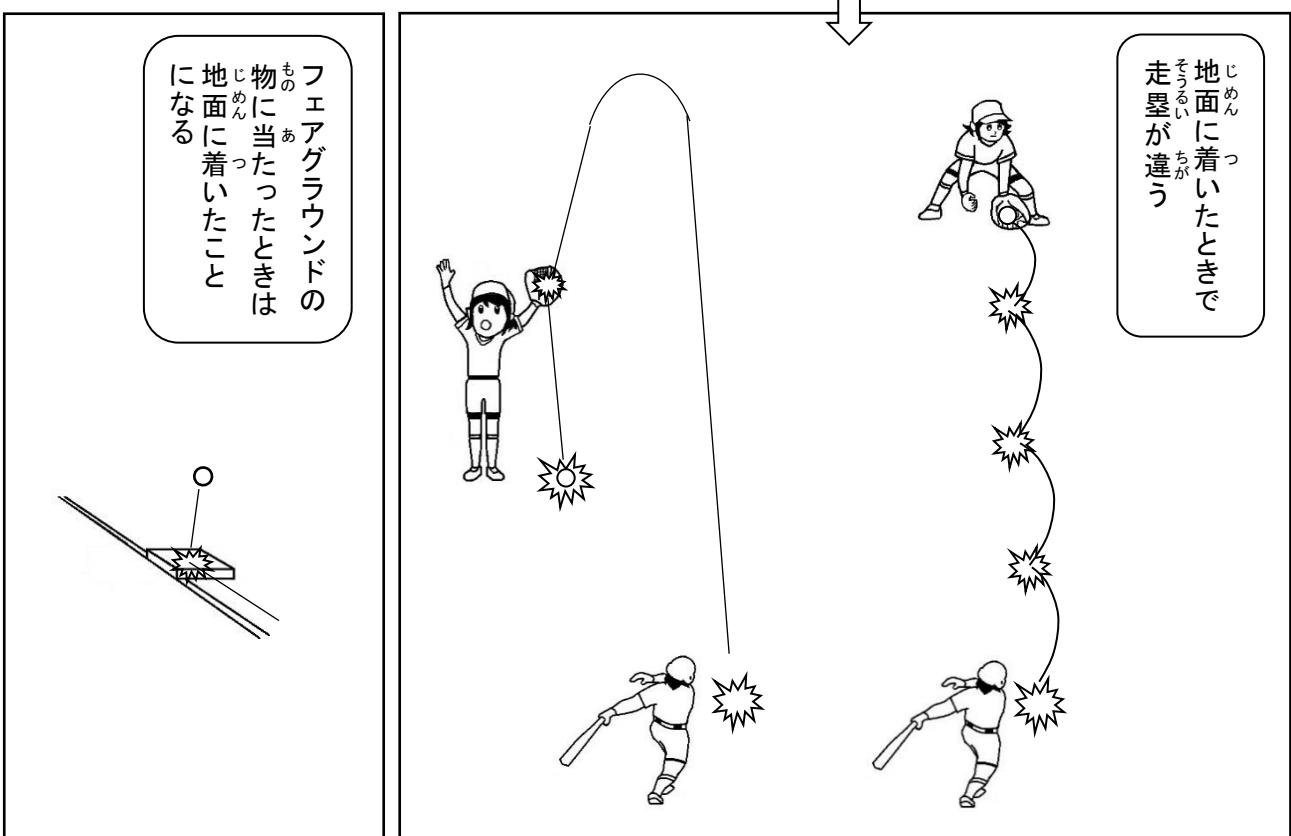
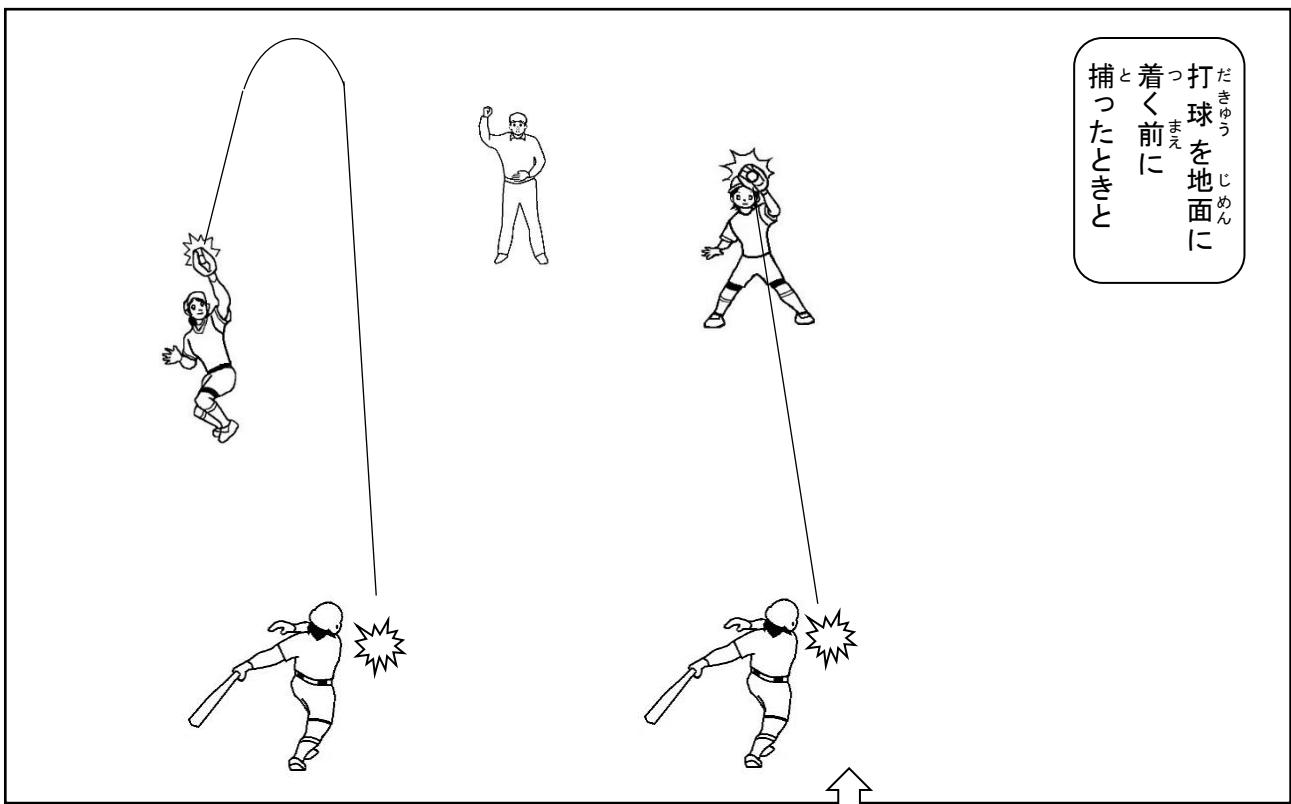
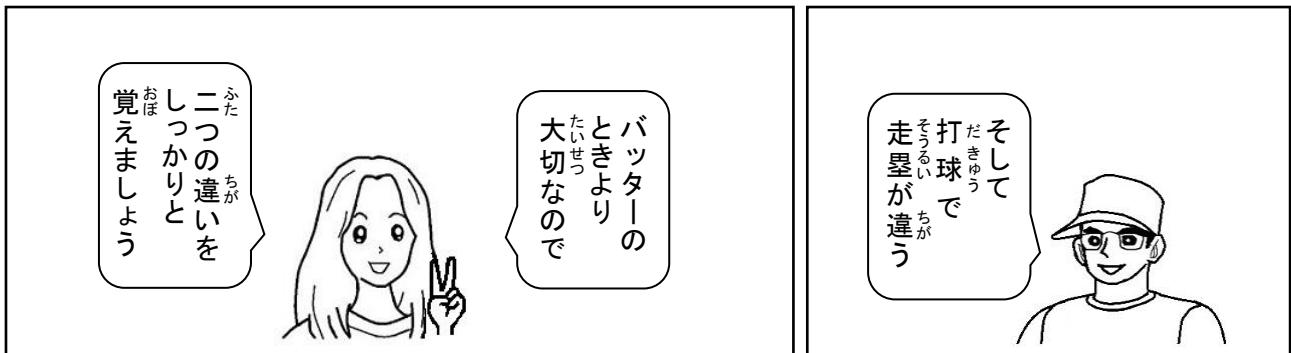




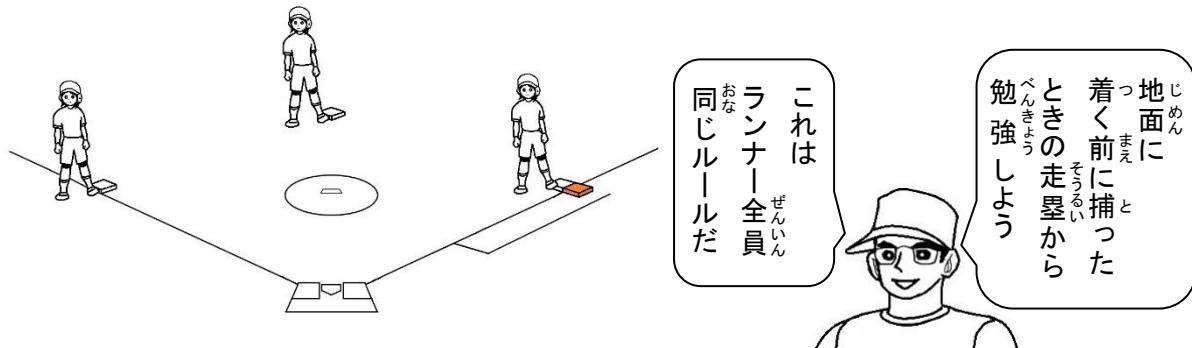








打球を地面に着く前に捕ったときの走塁



B
S
O

B
S
O

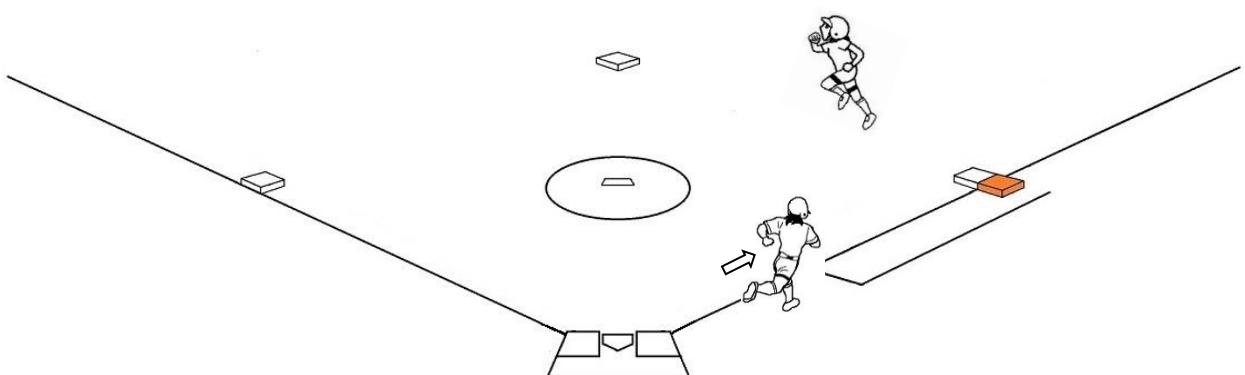
ノーアウトか
ときだ

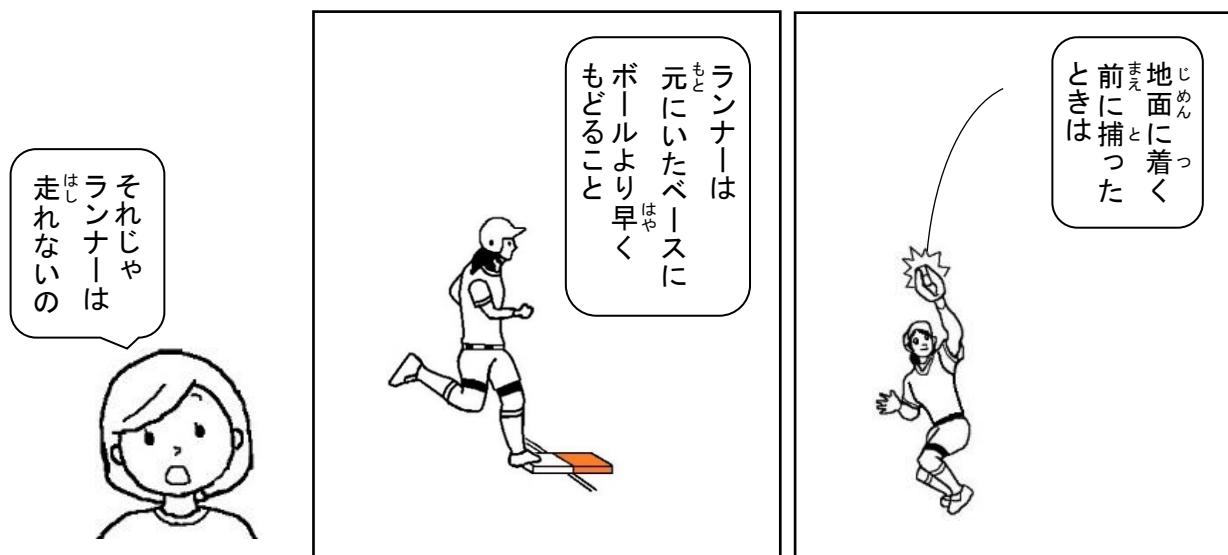
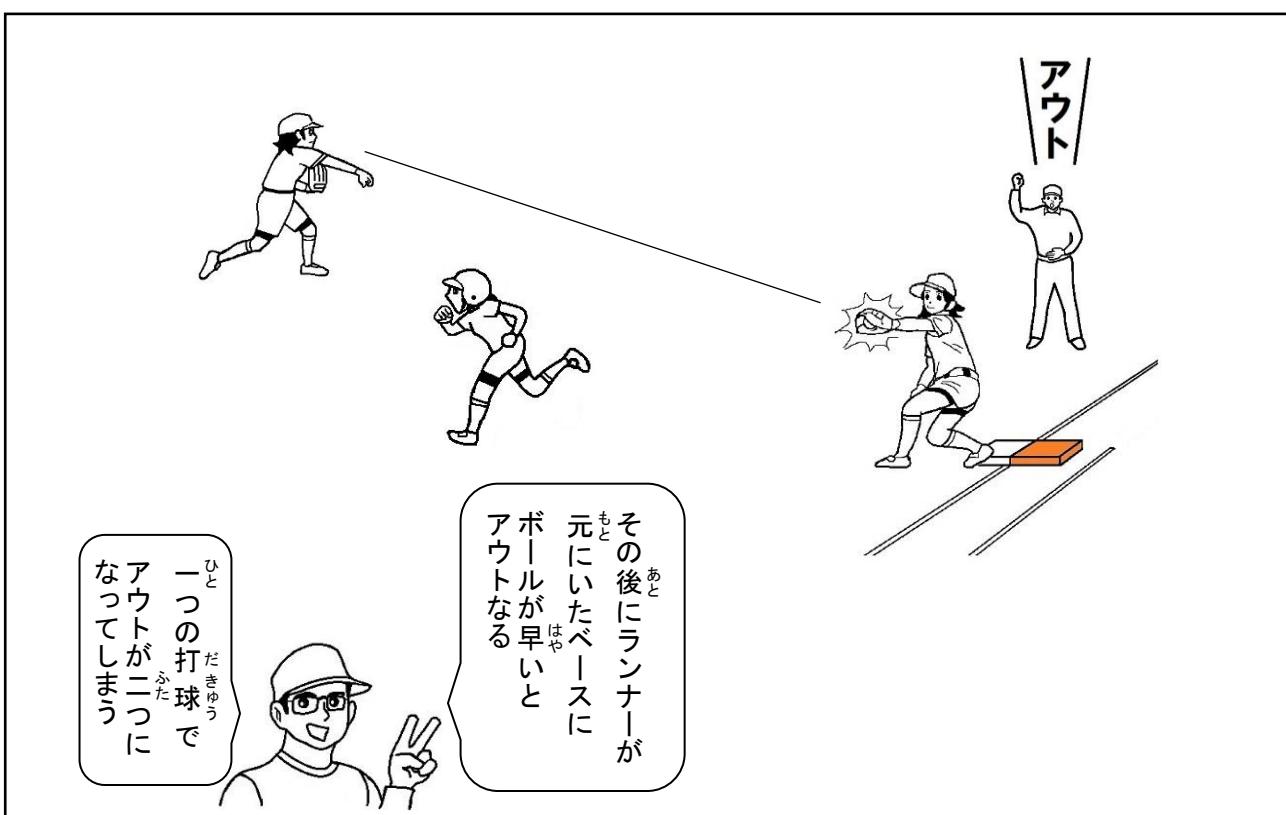
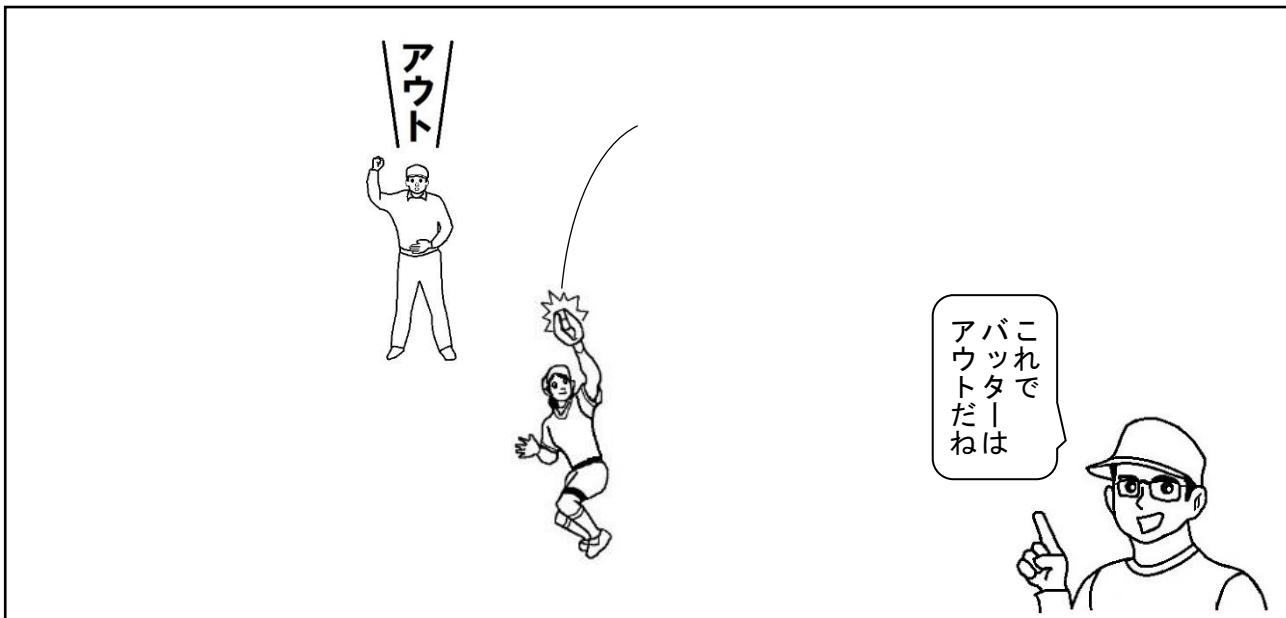
ひとりだから
一人のランナーで
それを見てみよう

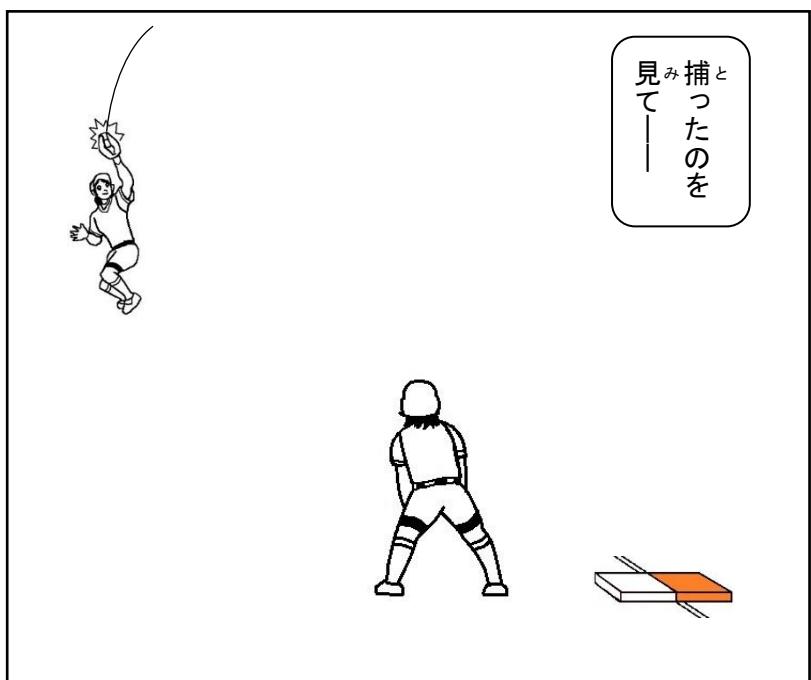
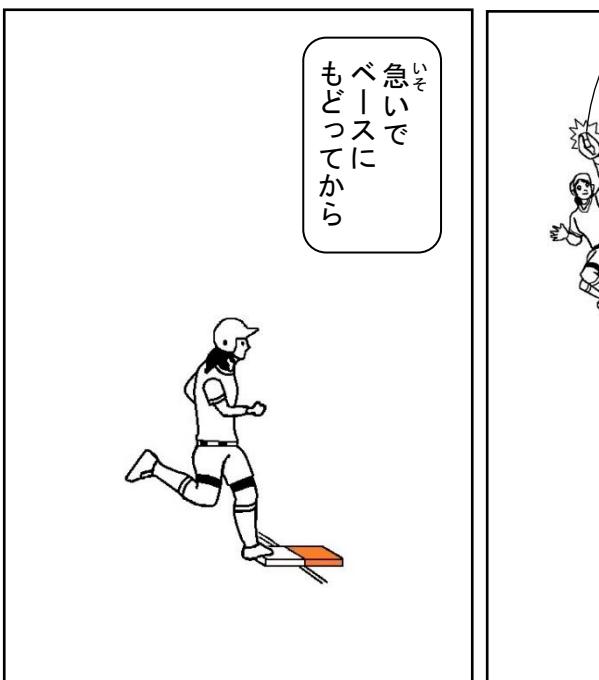
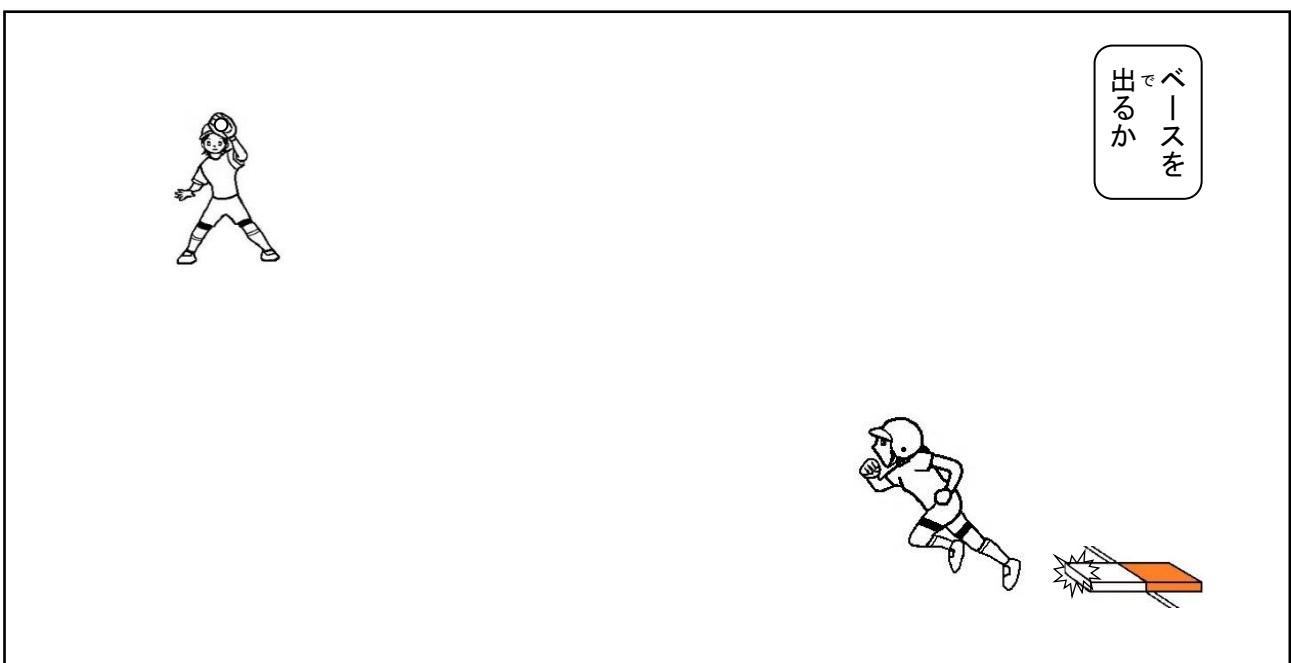
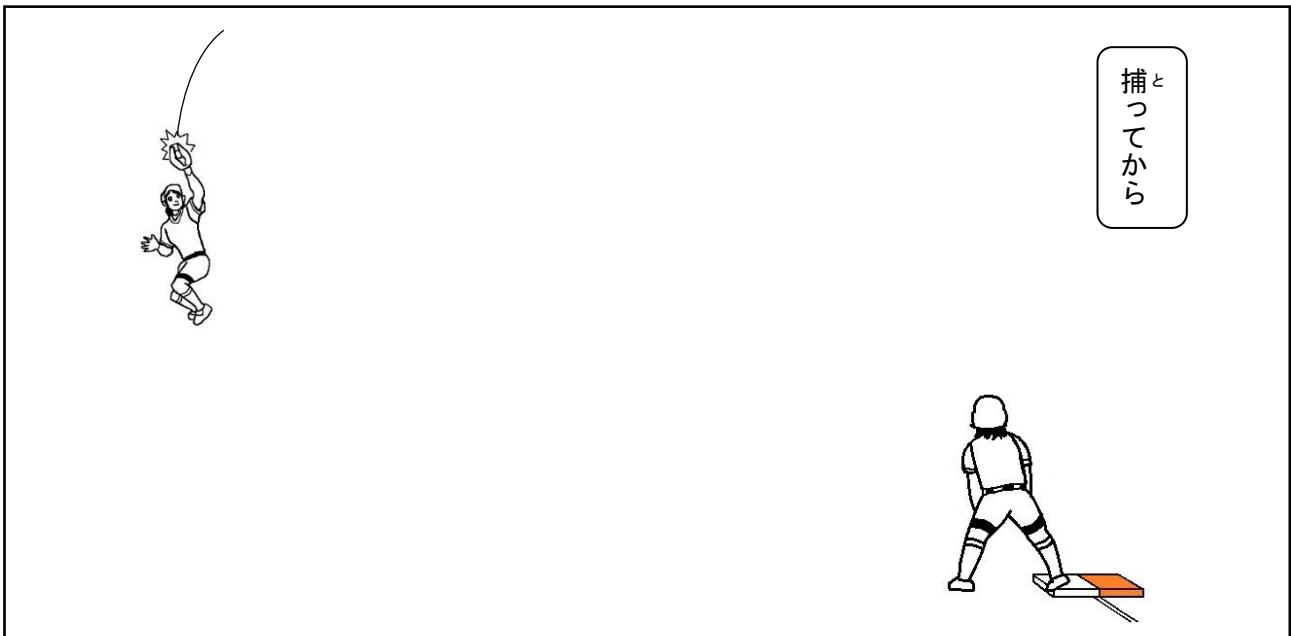


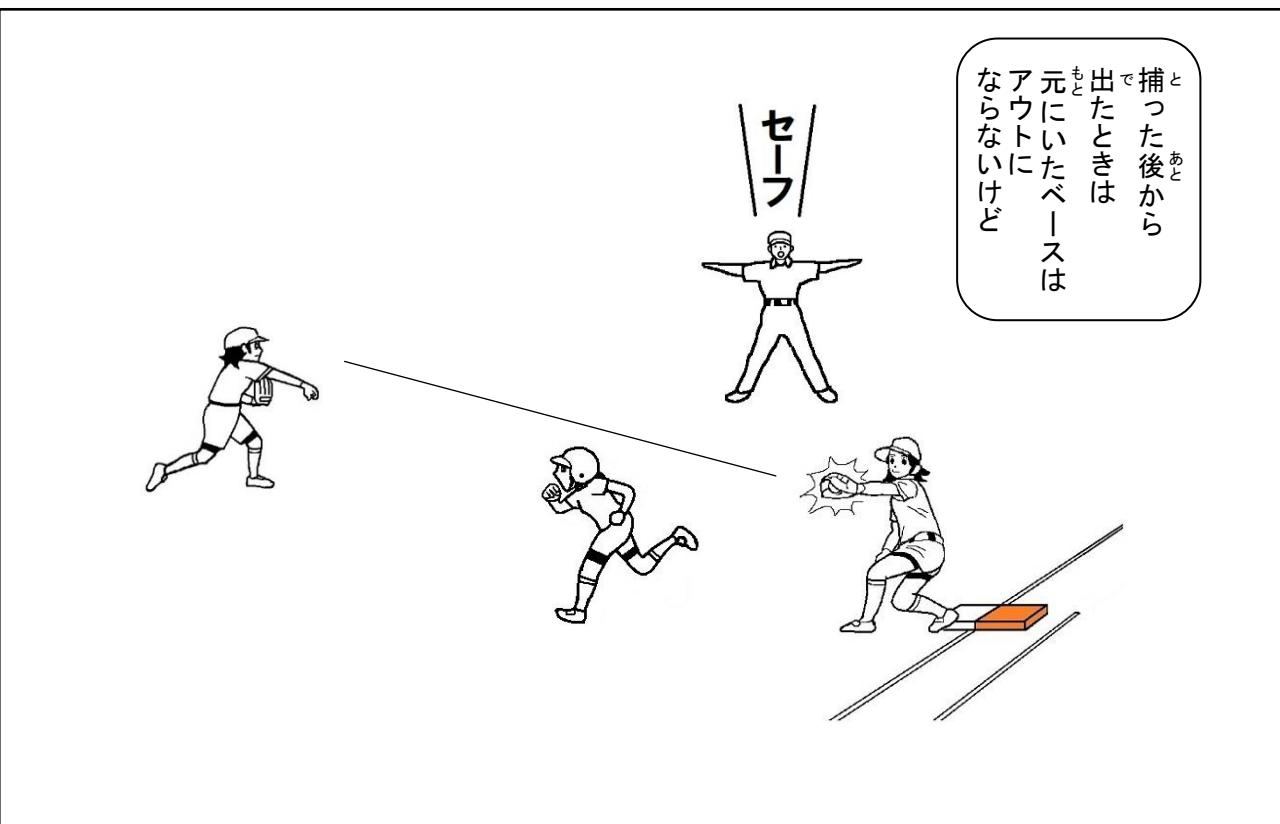
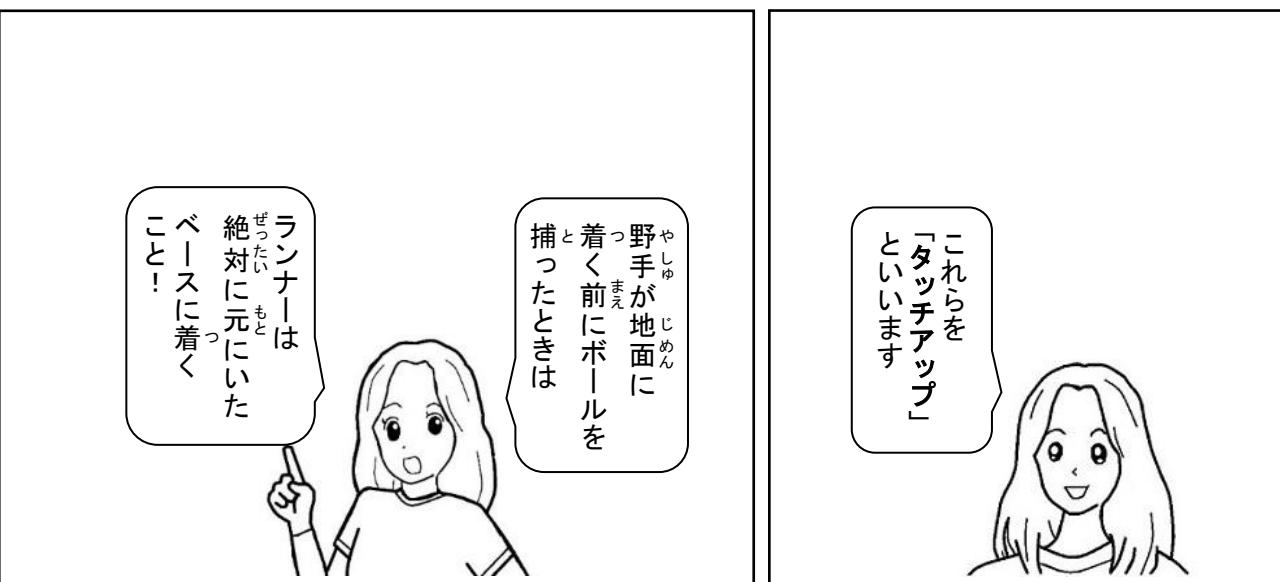
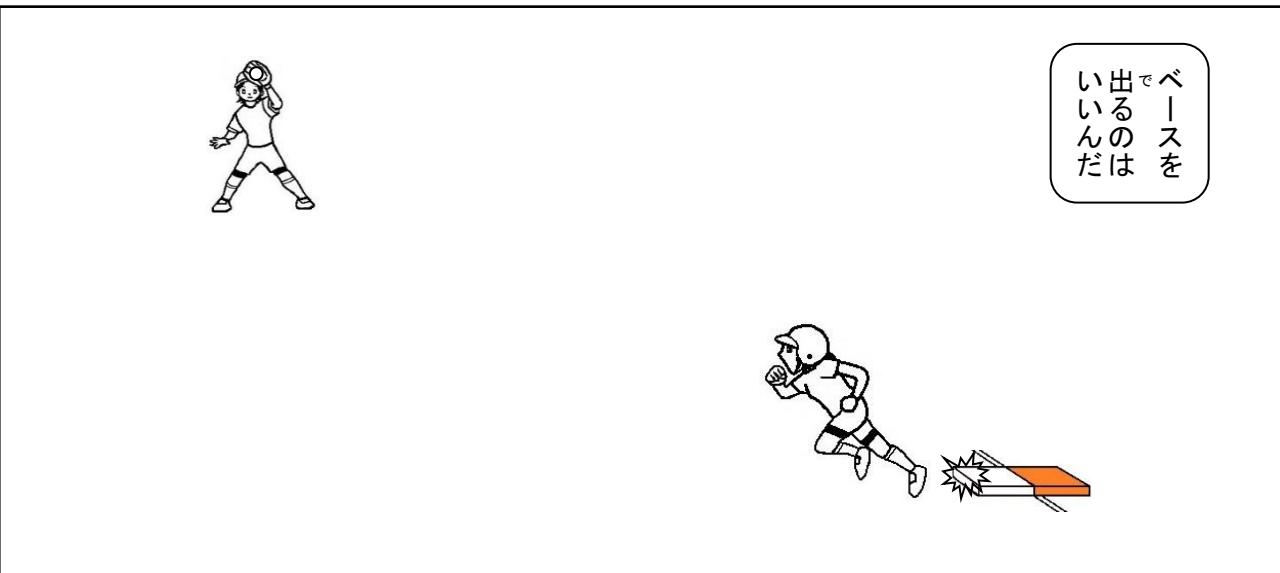
このときに
ランナーも
次次のベースへ
走ると

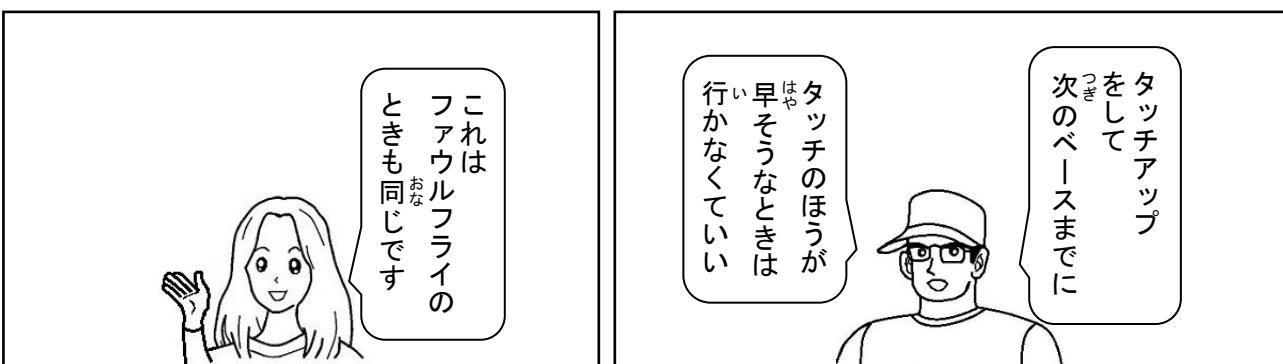
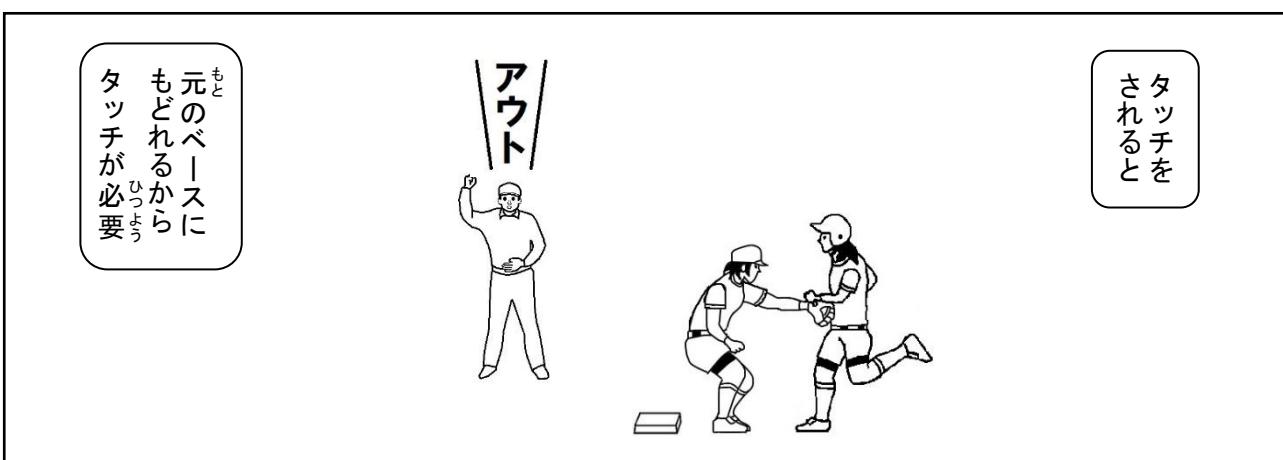
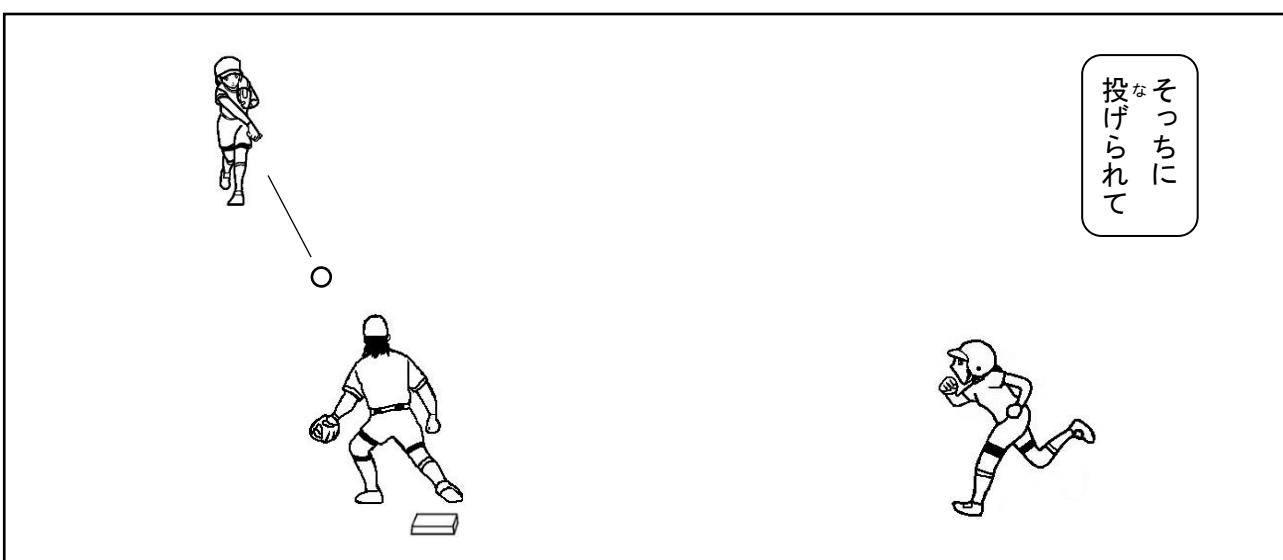
1バッターは絶対に
塁へ走る

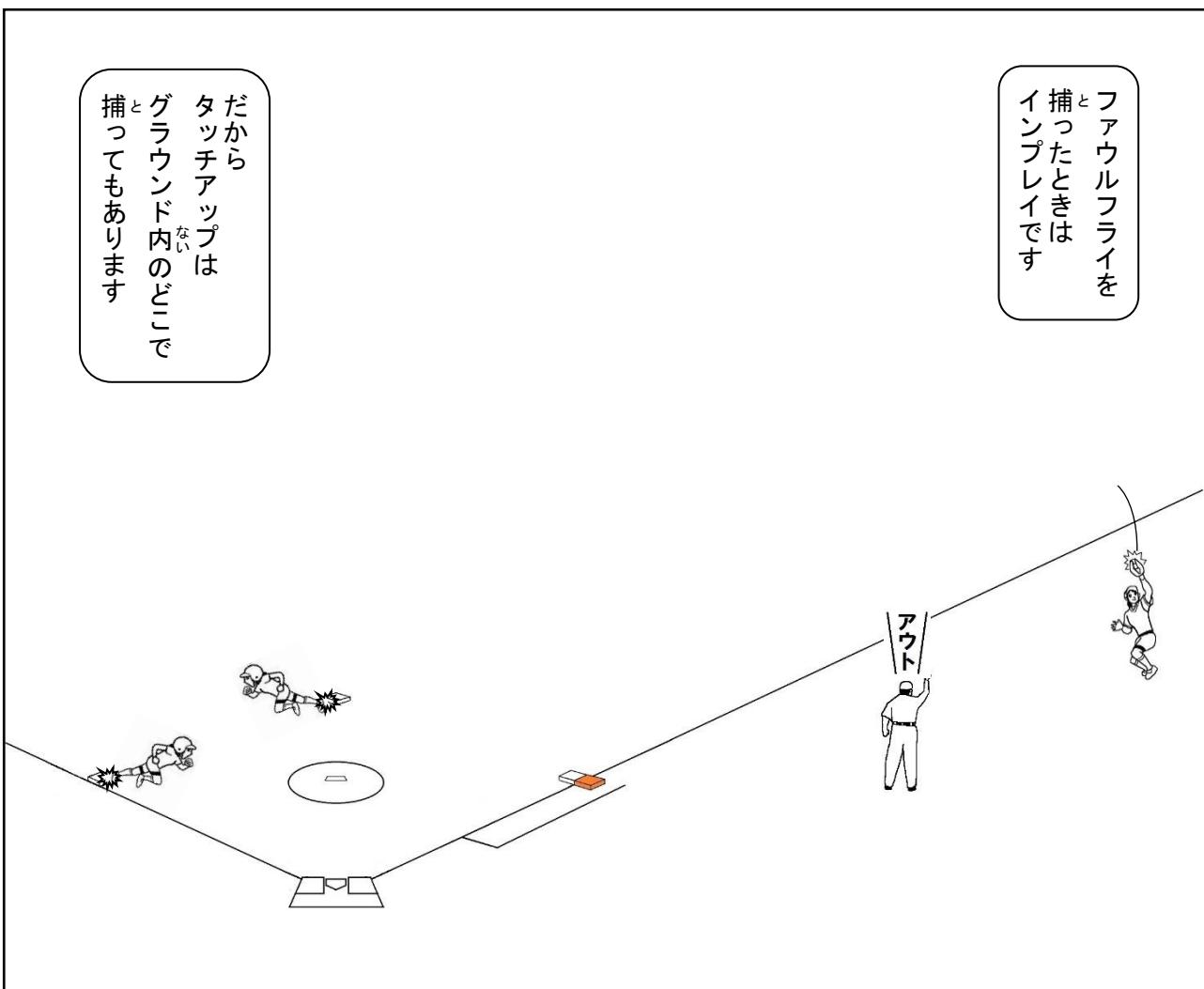
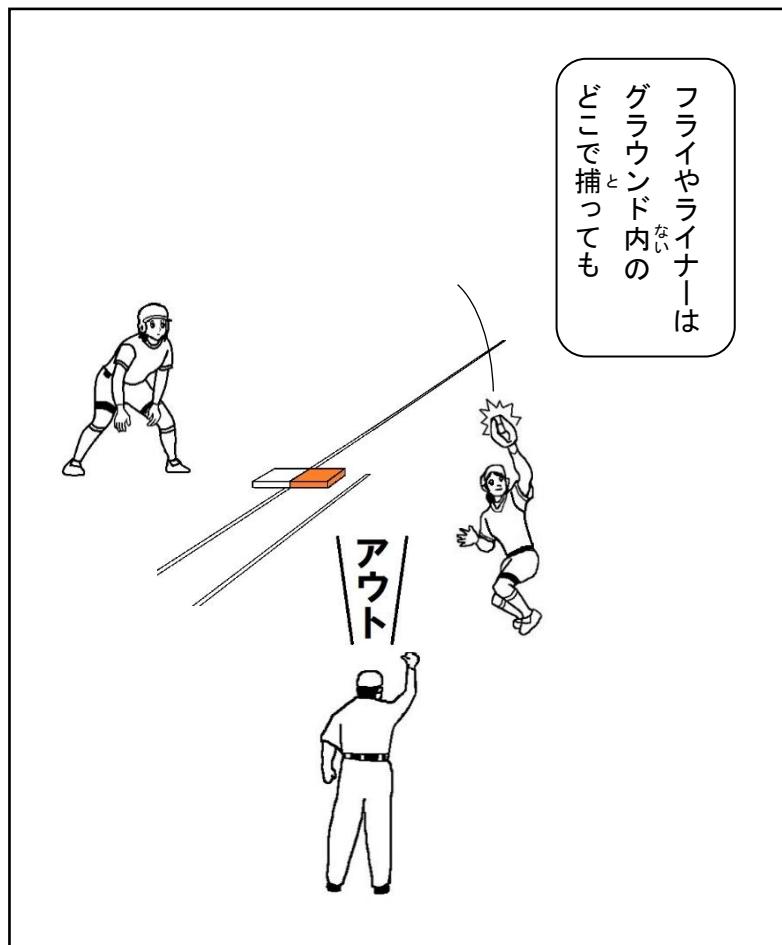
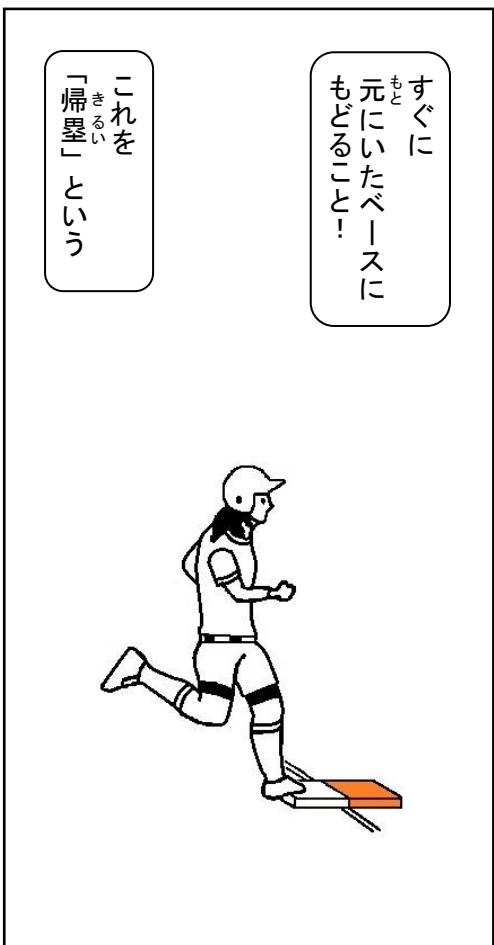


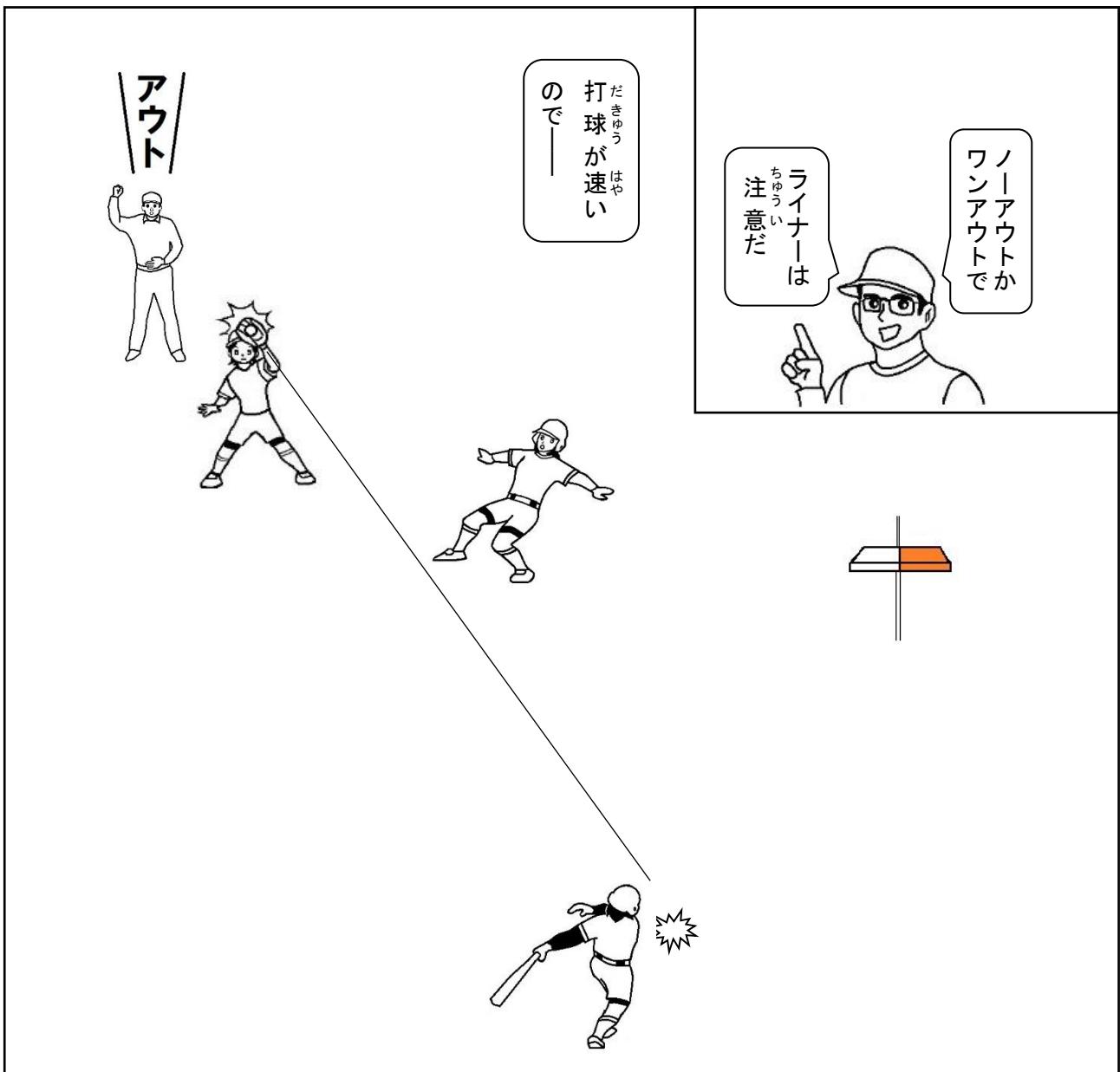
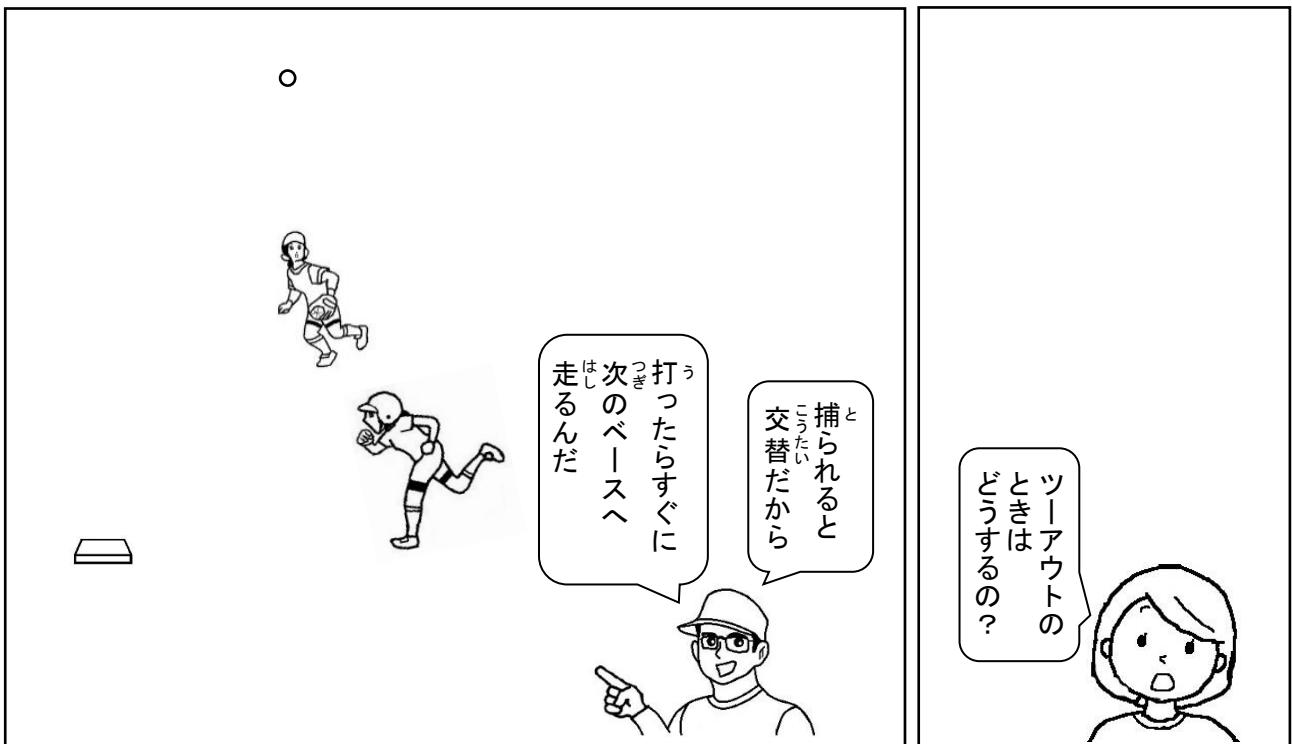


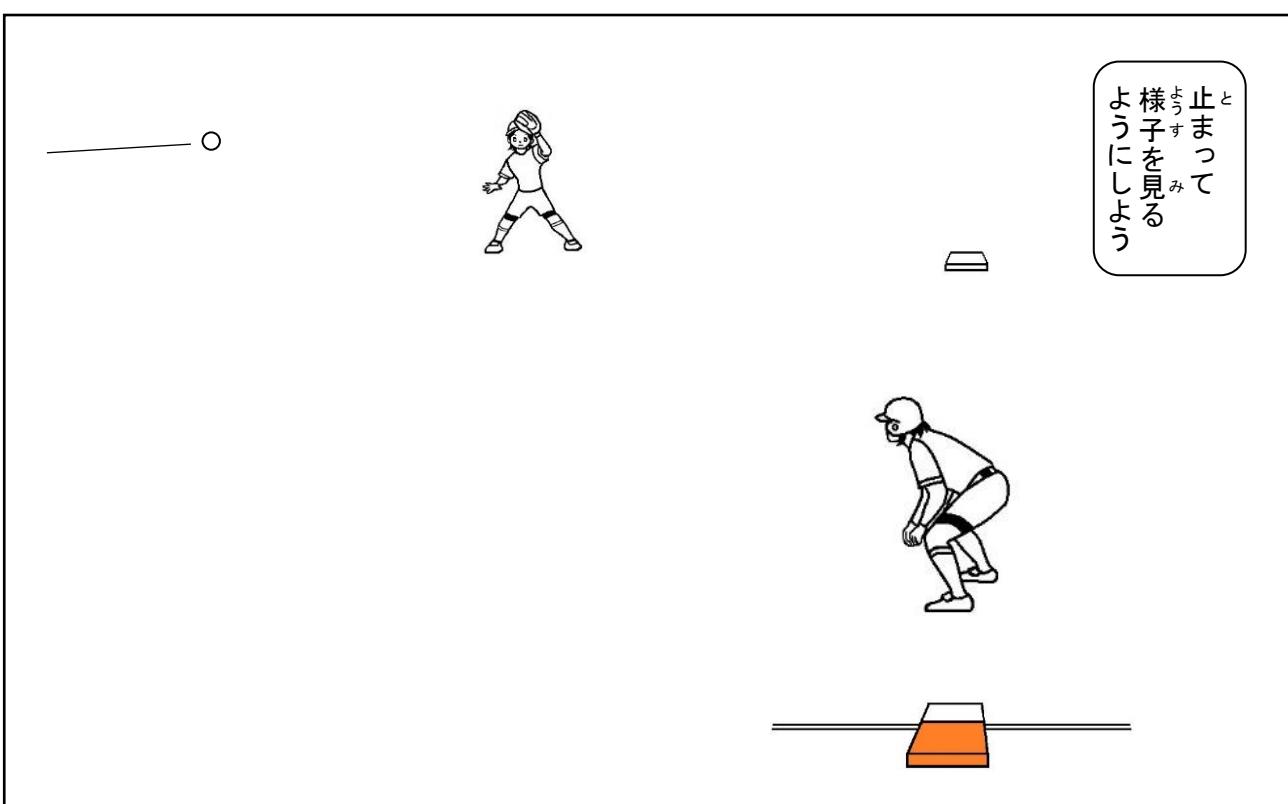
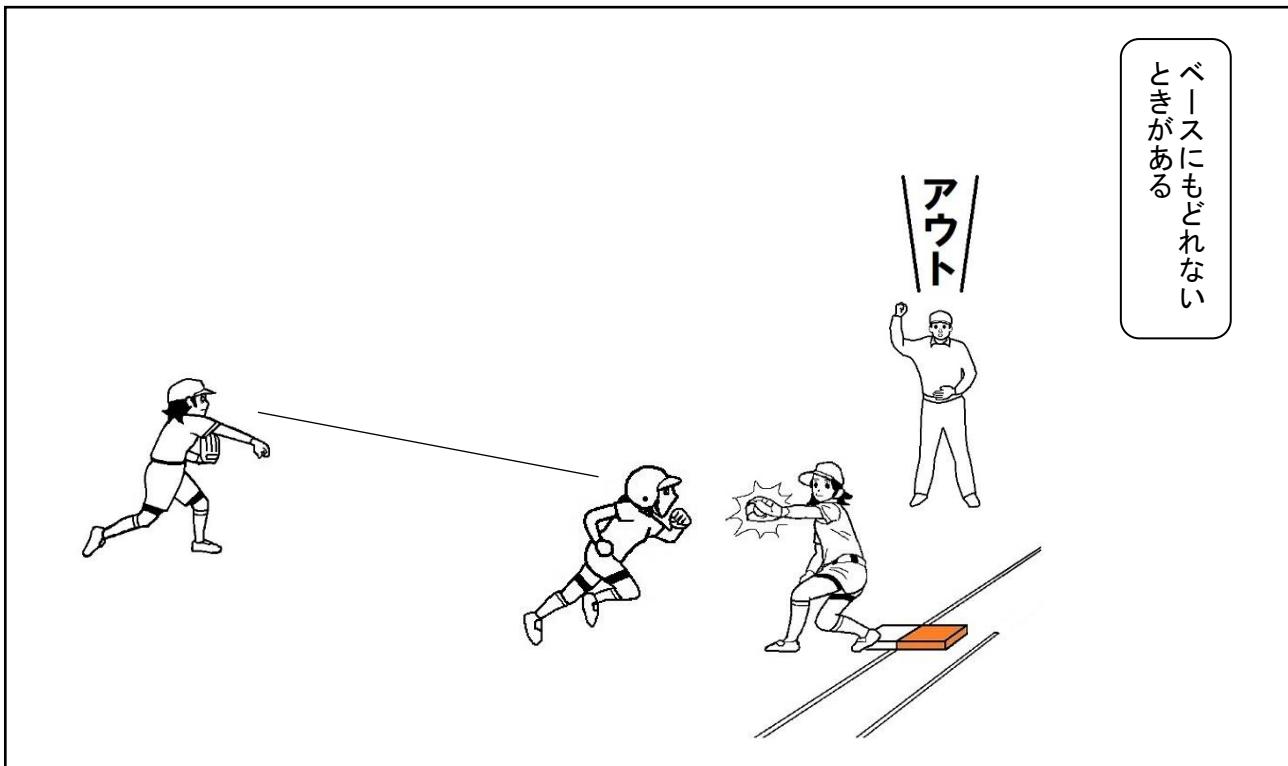




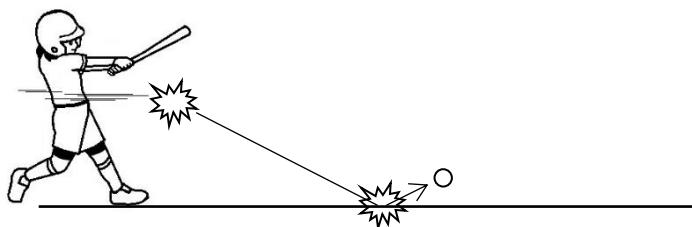








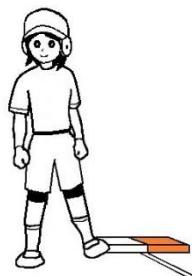
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁 1



地面上にボールが着いた（ゴロ）ときをいきよ



このときは
白ベースに立つて
いますね



1塁ランナーの
ときを見
てみよう

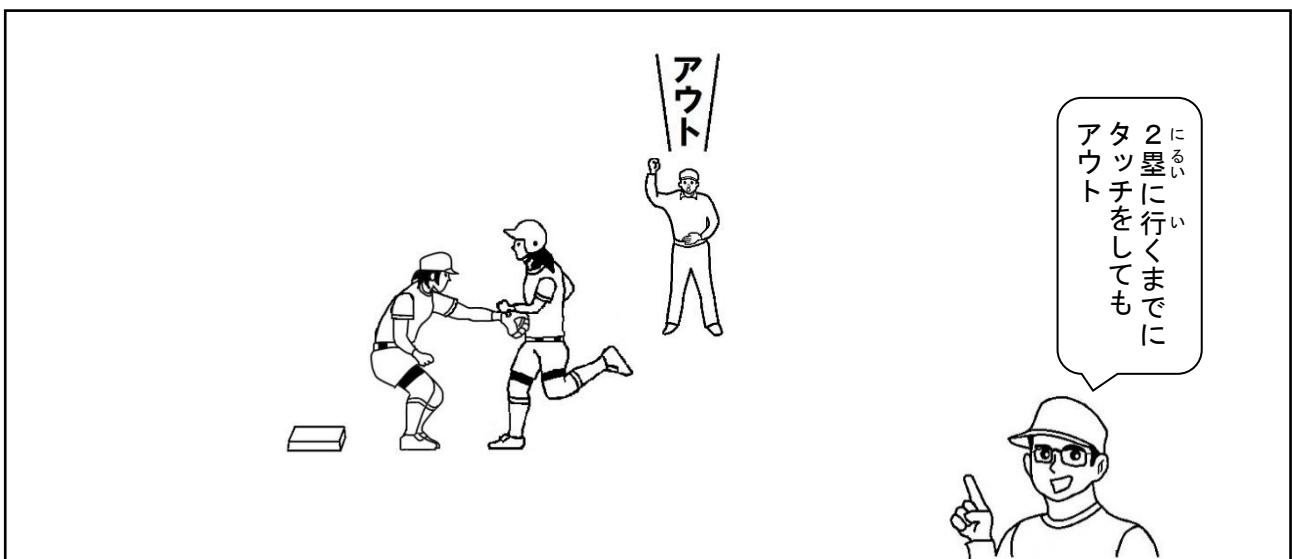
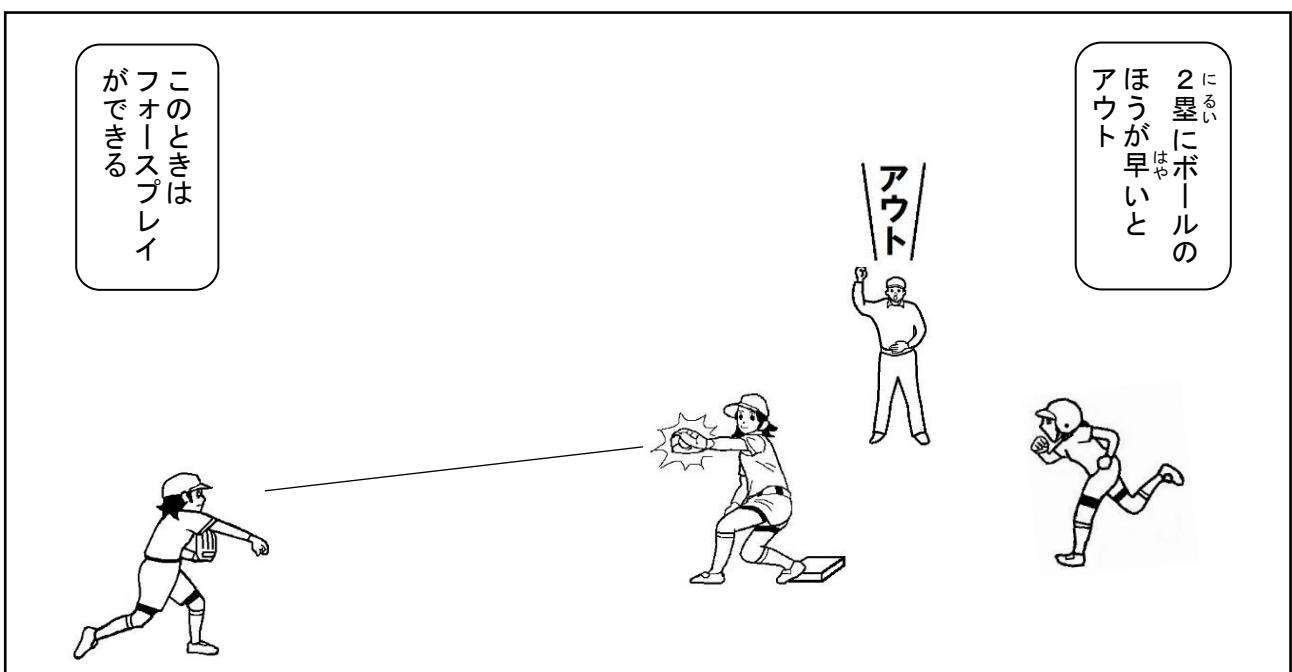
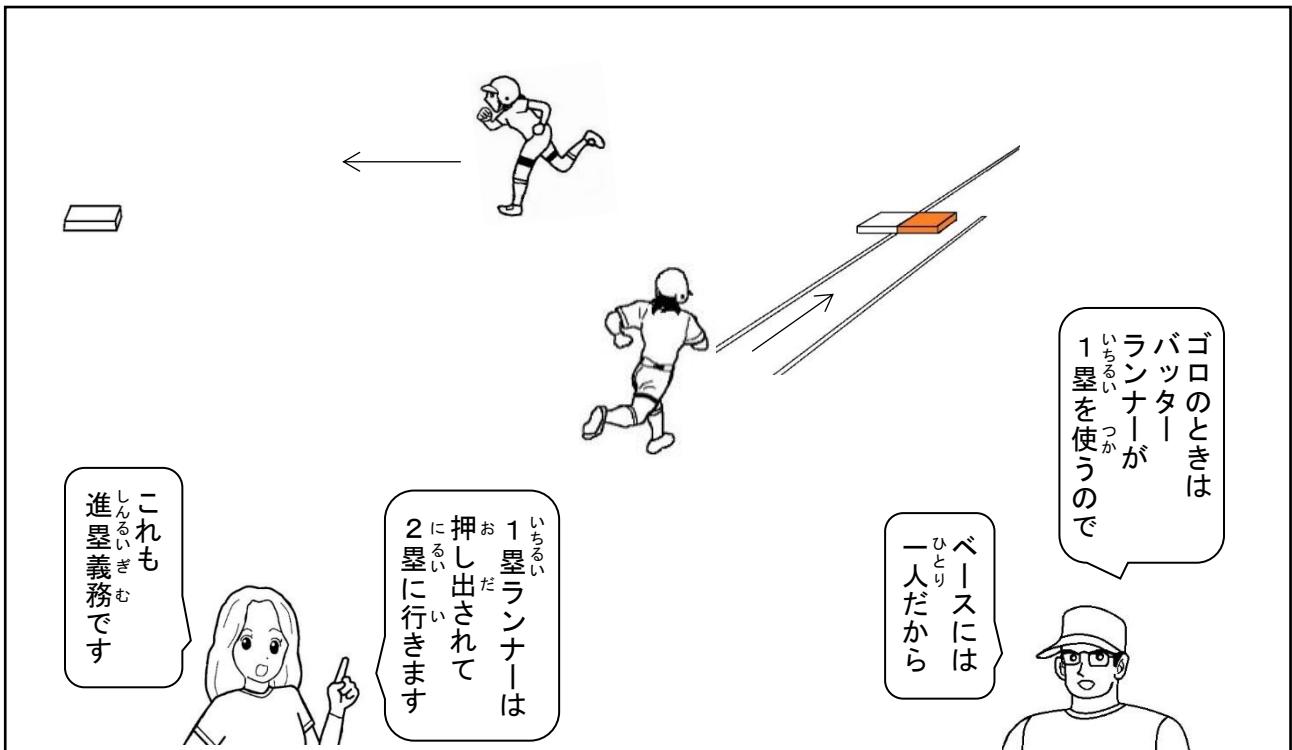


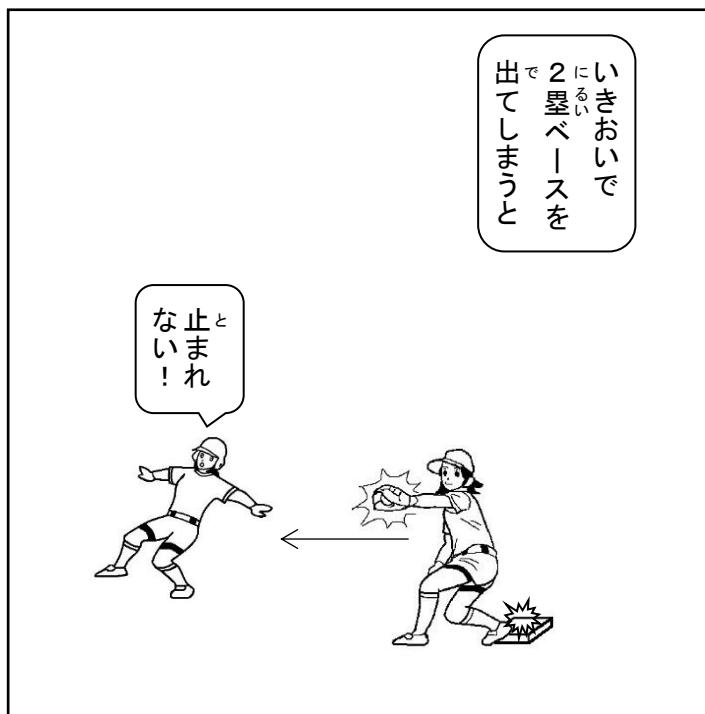
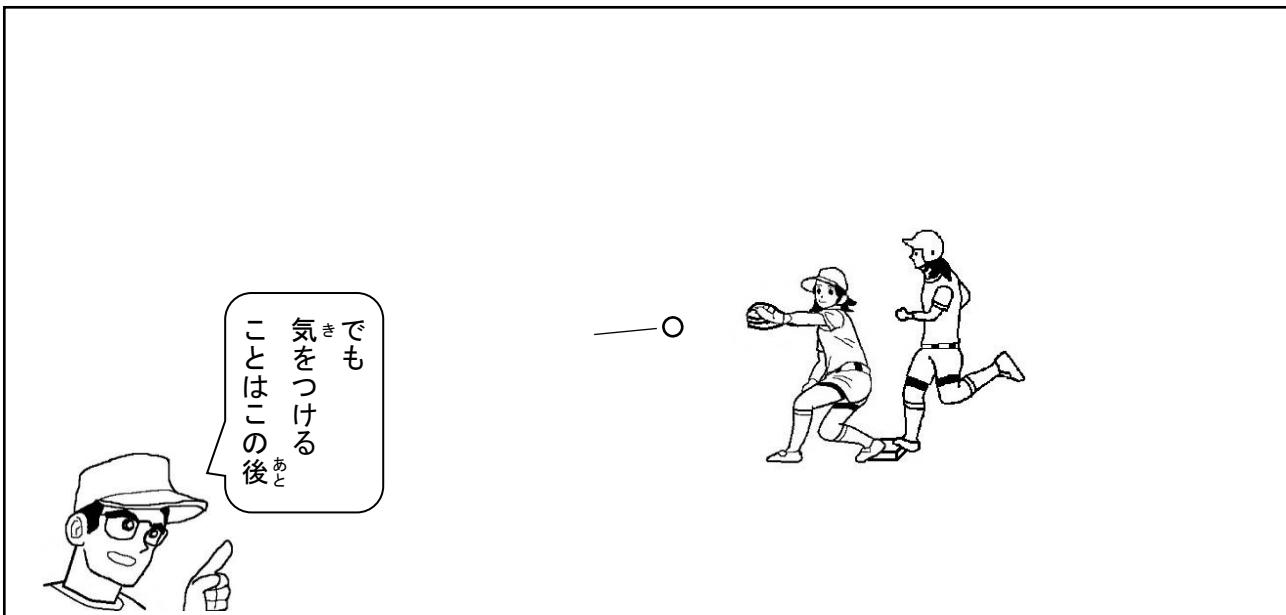
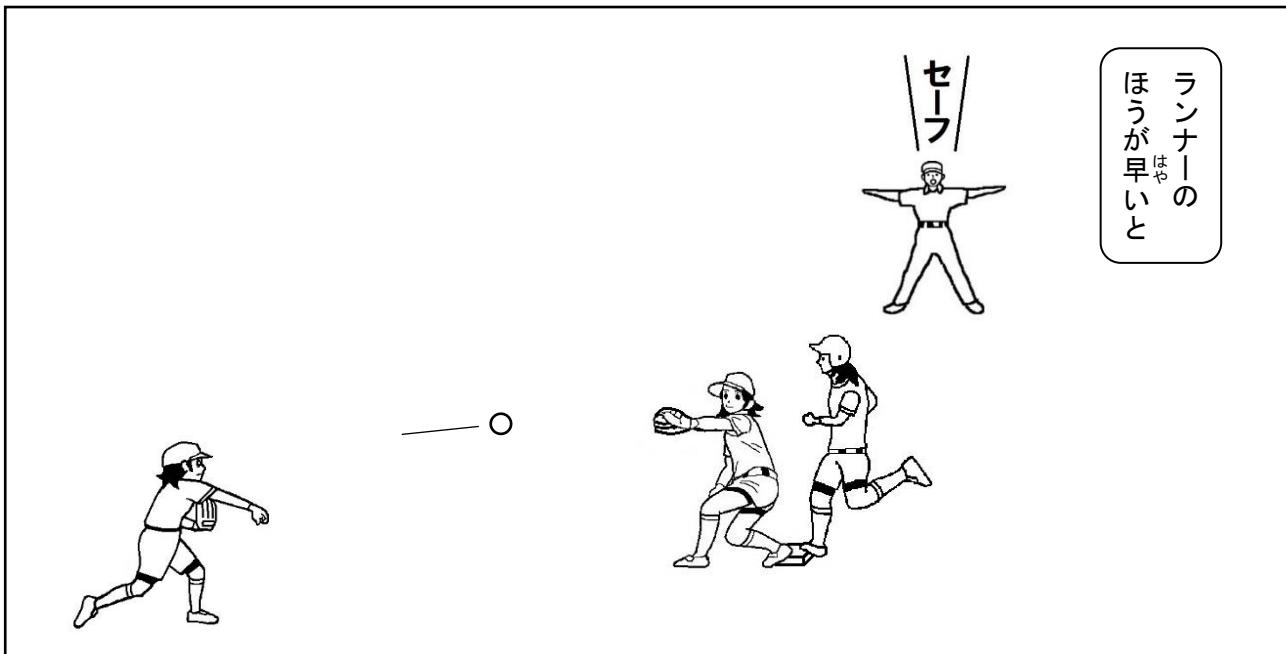
決まるんだったね
1塁ベースで
バッターのアウトかセーフは

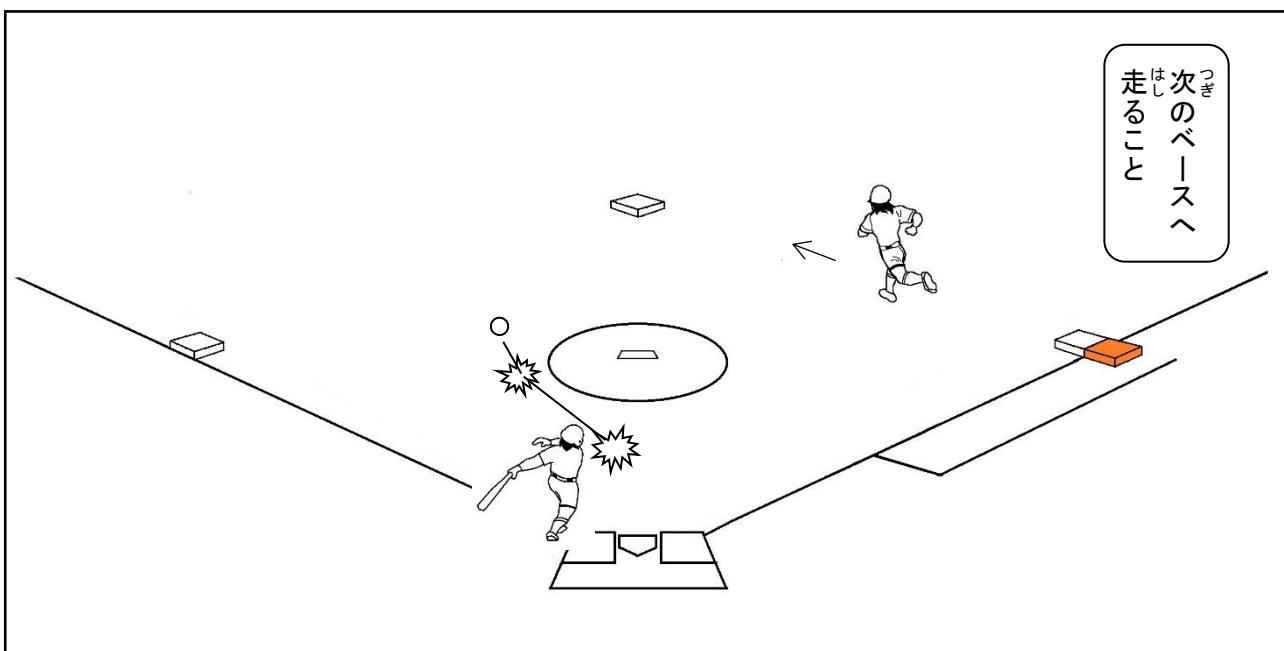
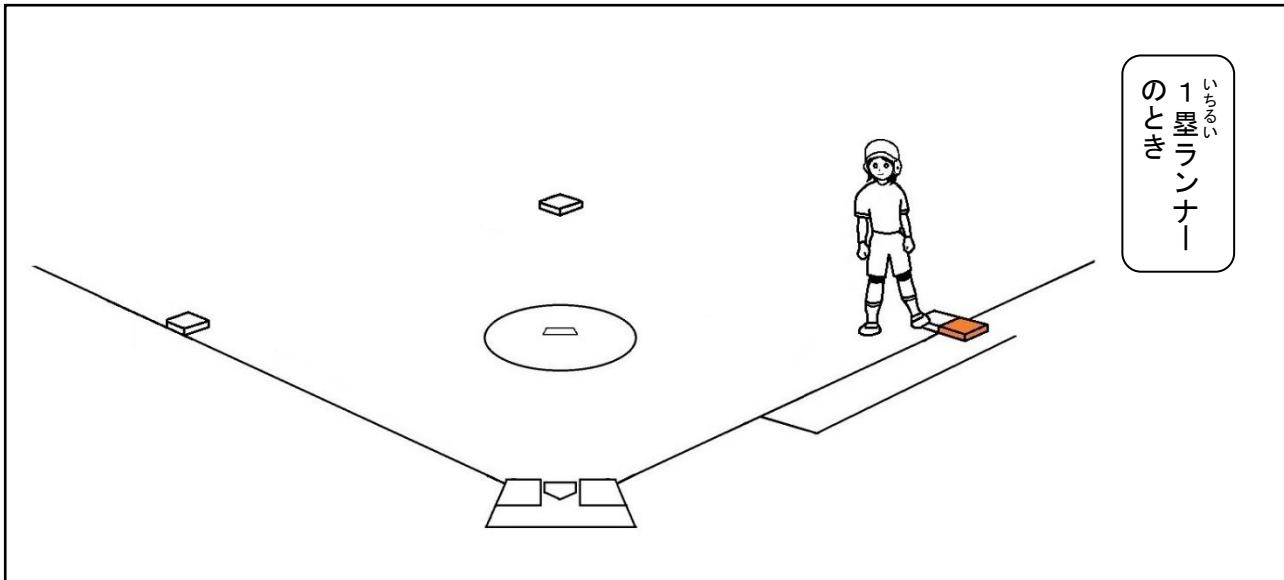


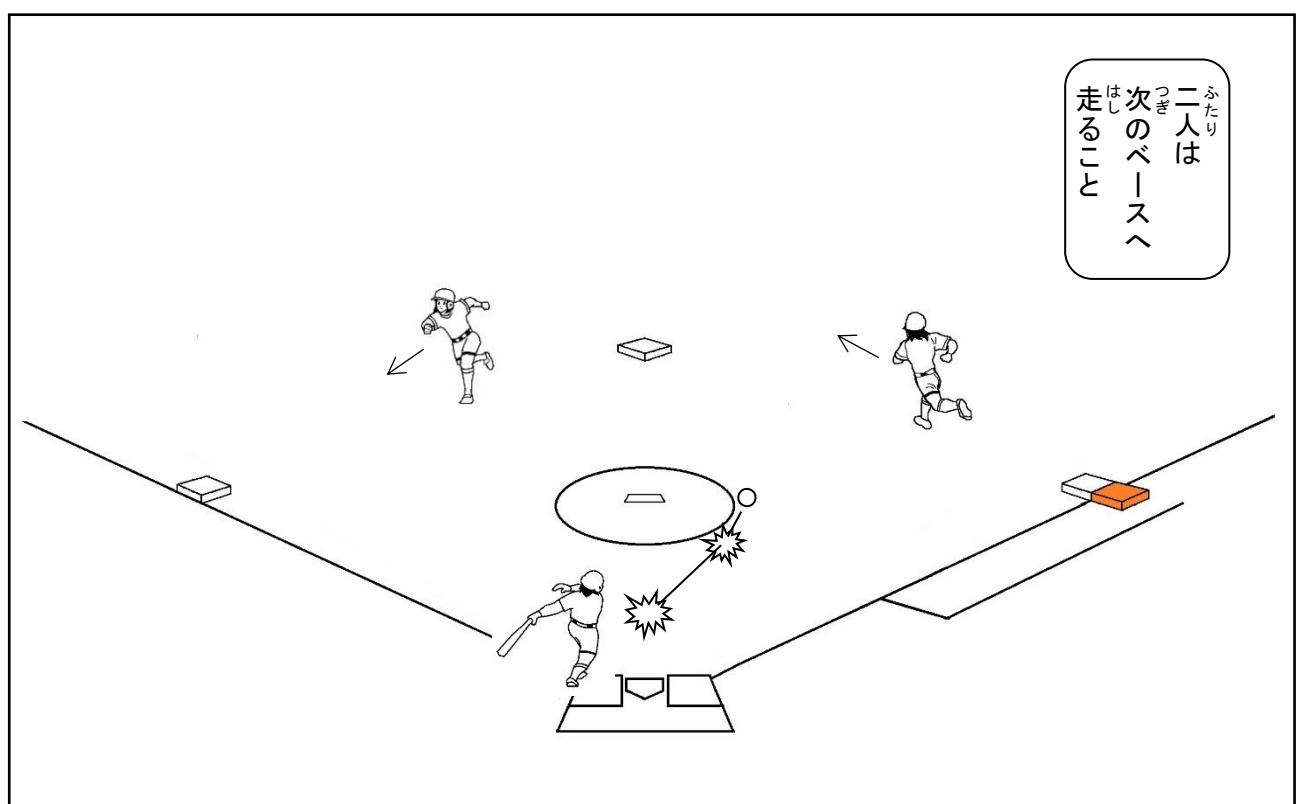
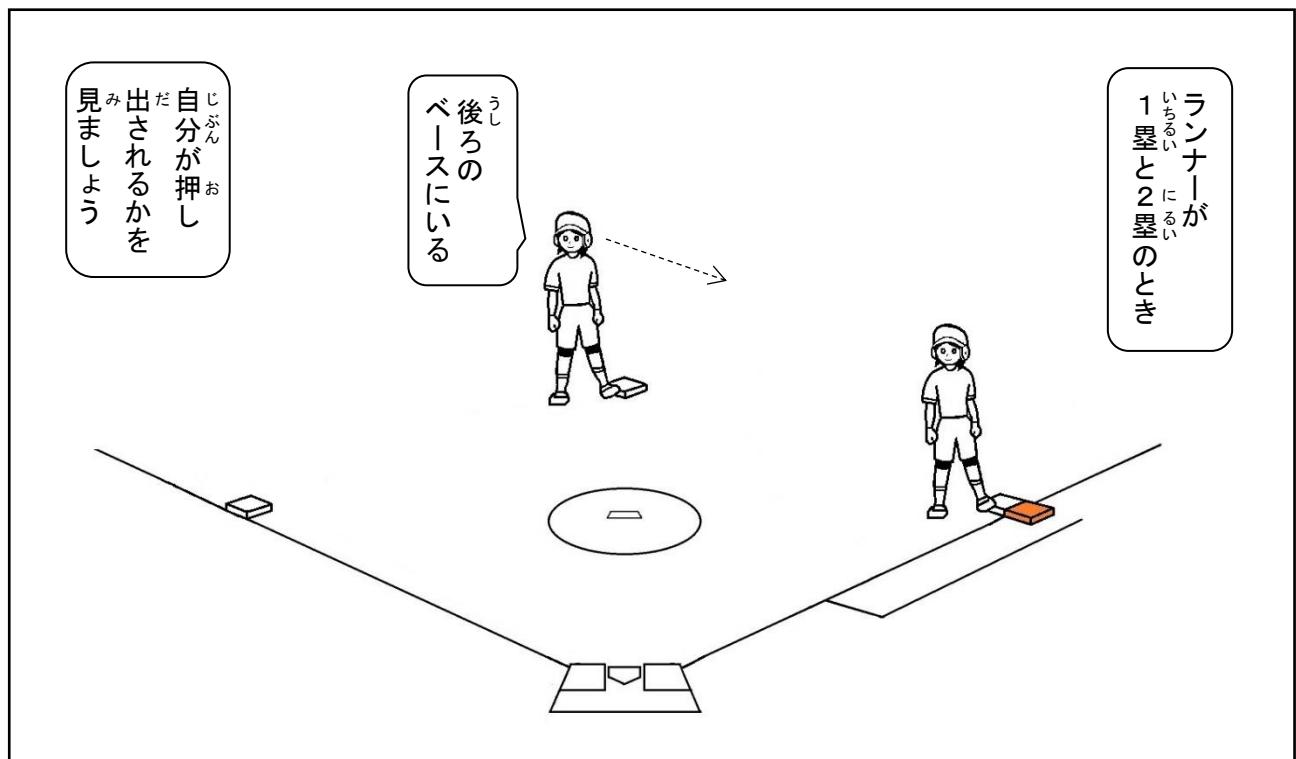
バッターは
進塁義務も
あります

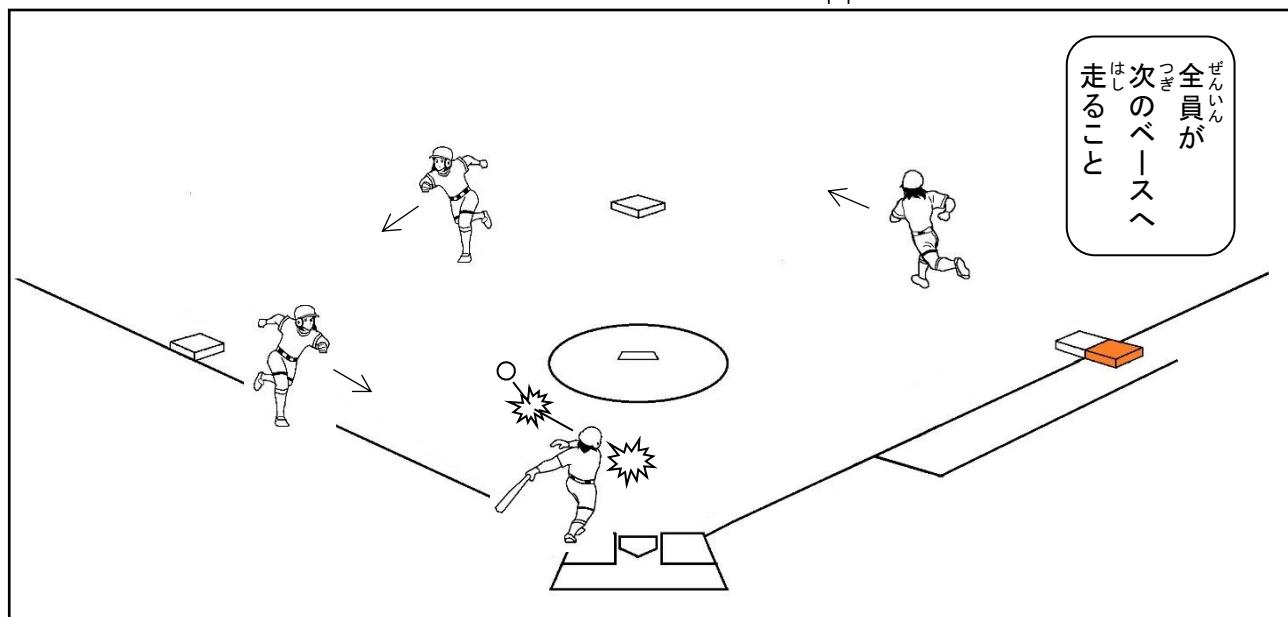
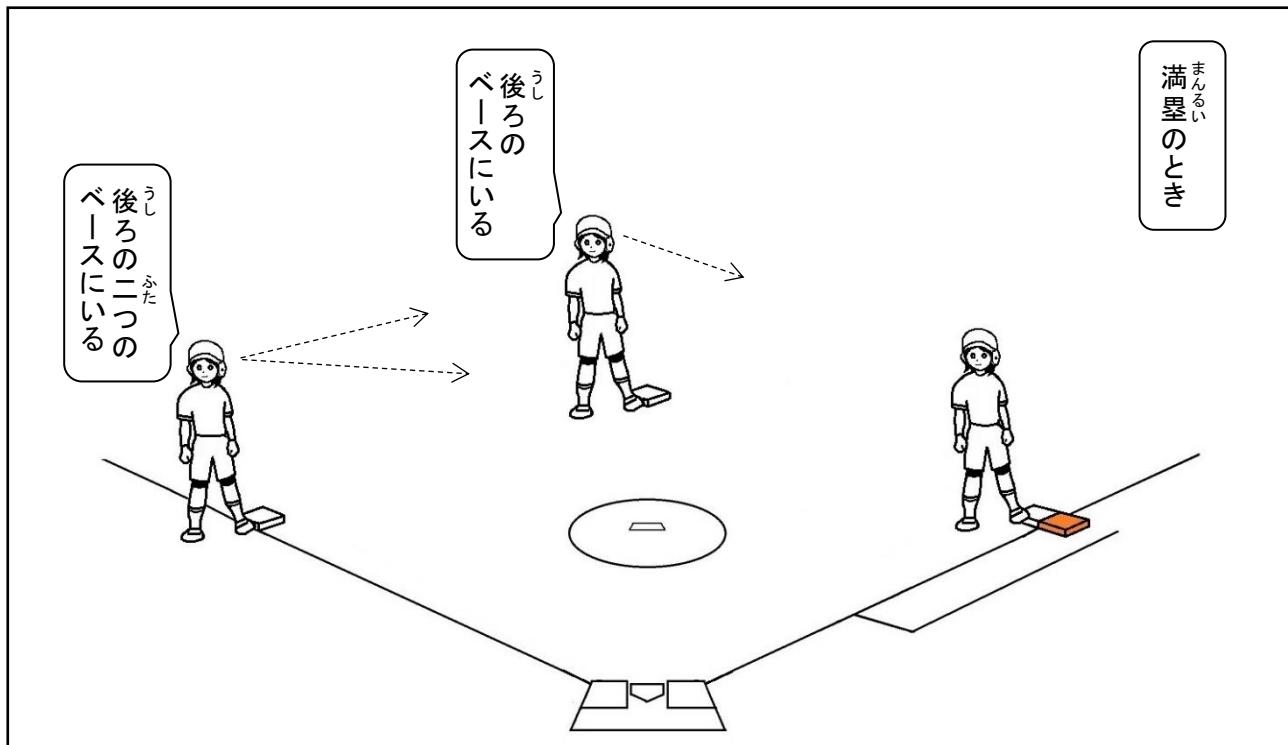




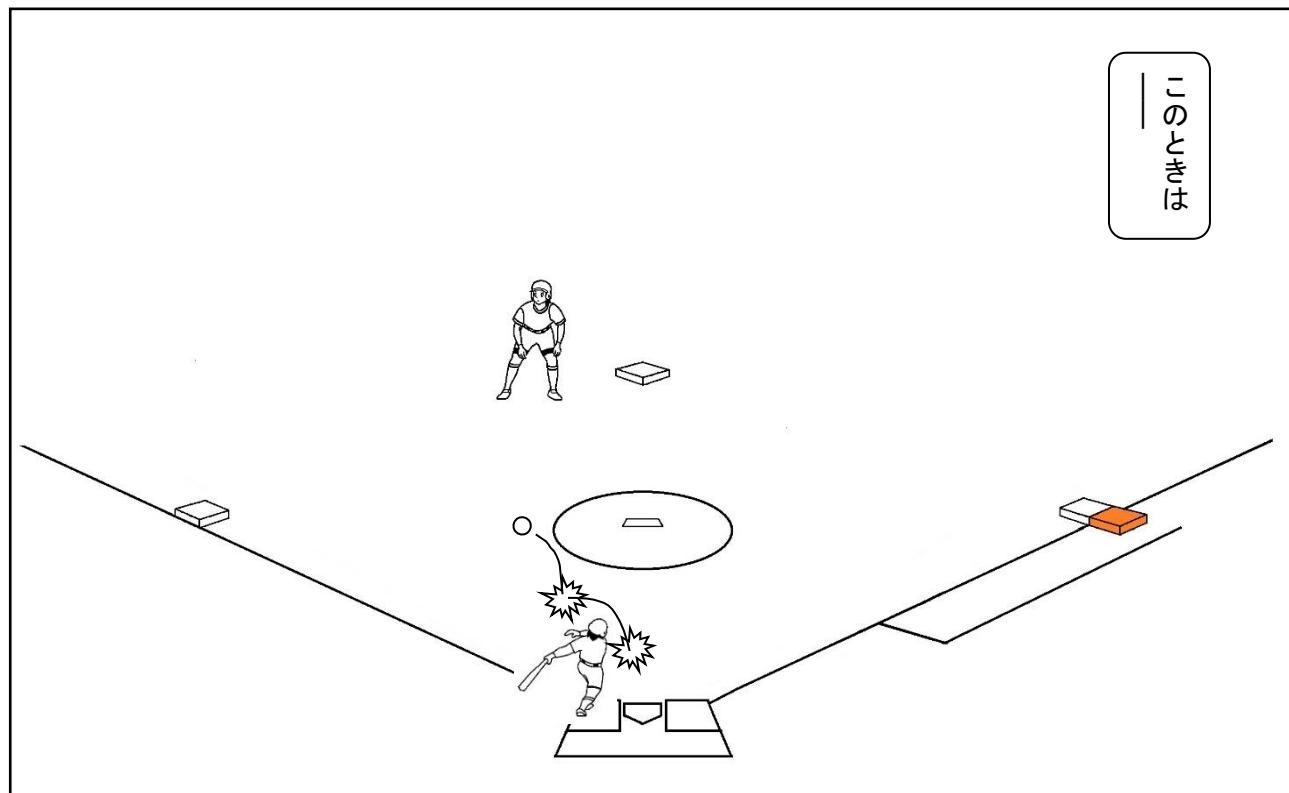
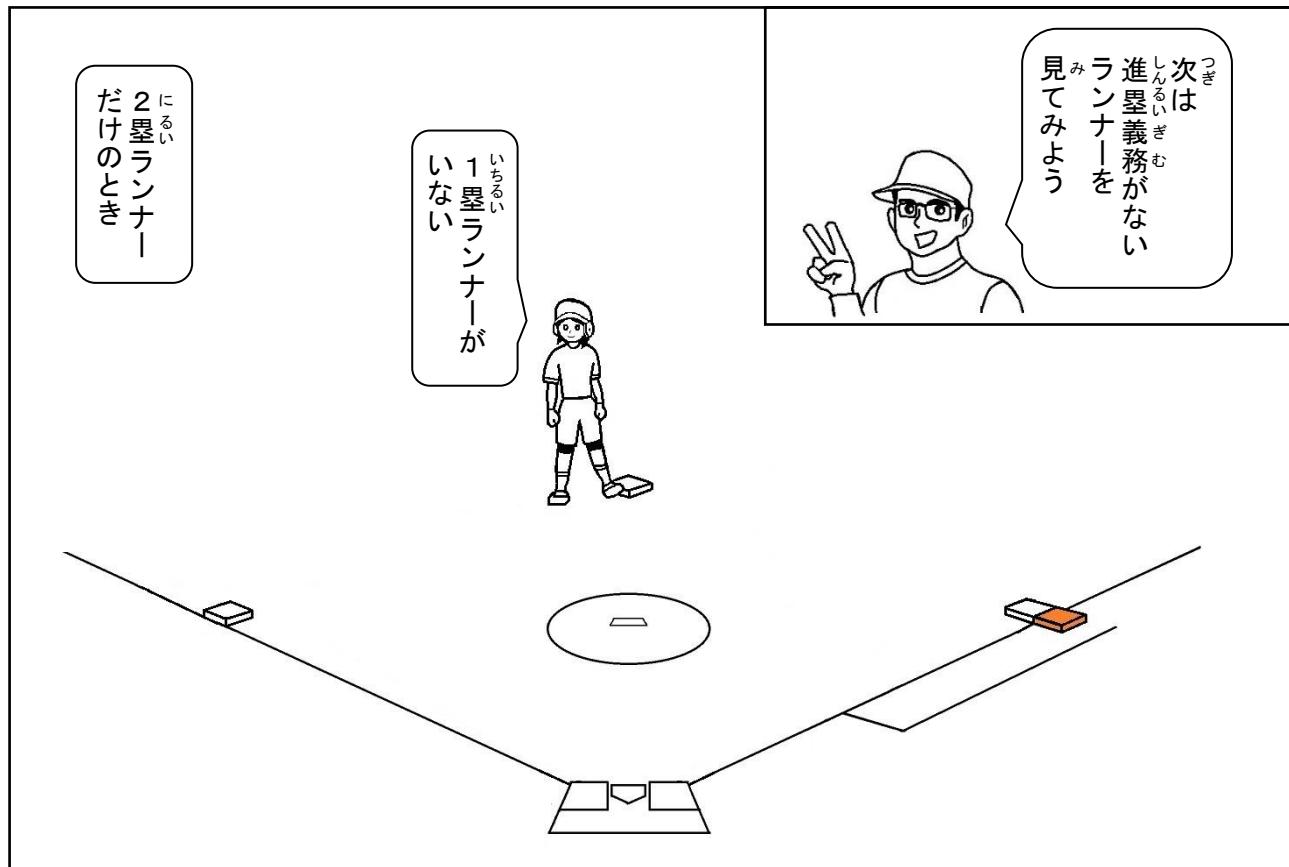


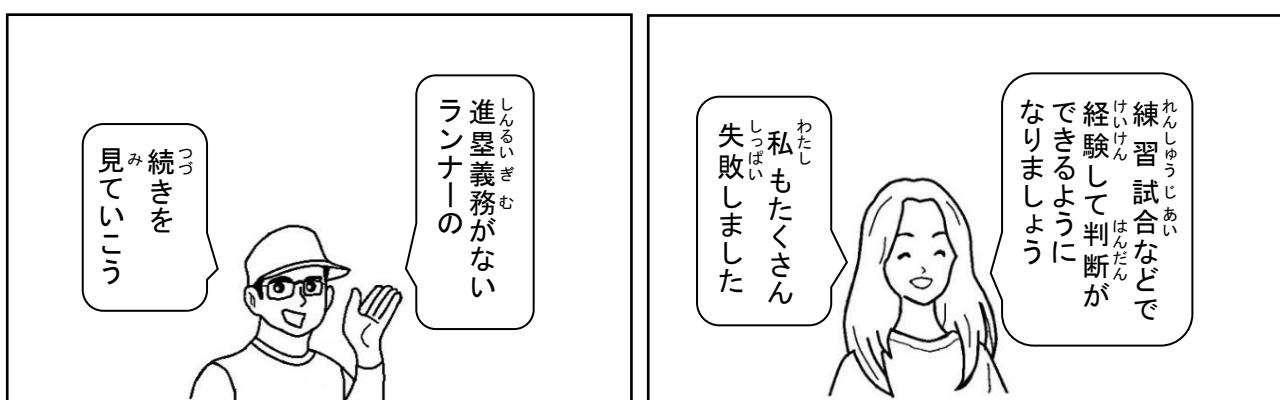
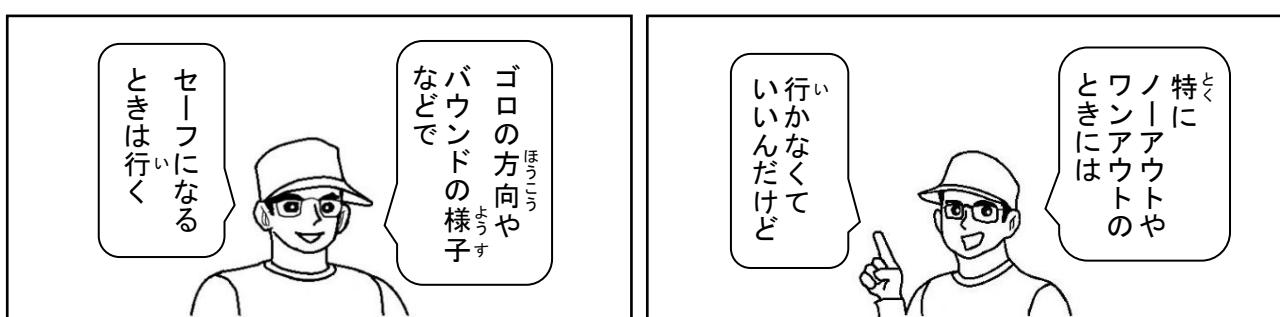
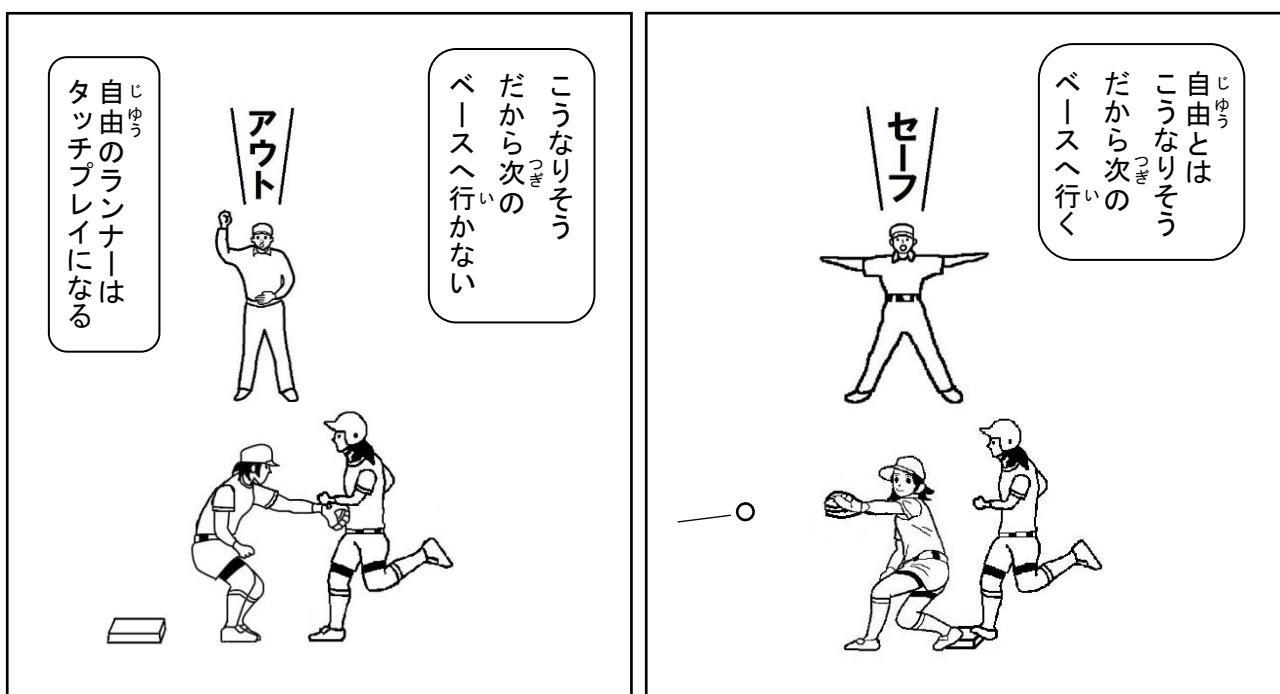
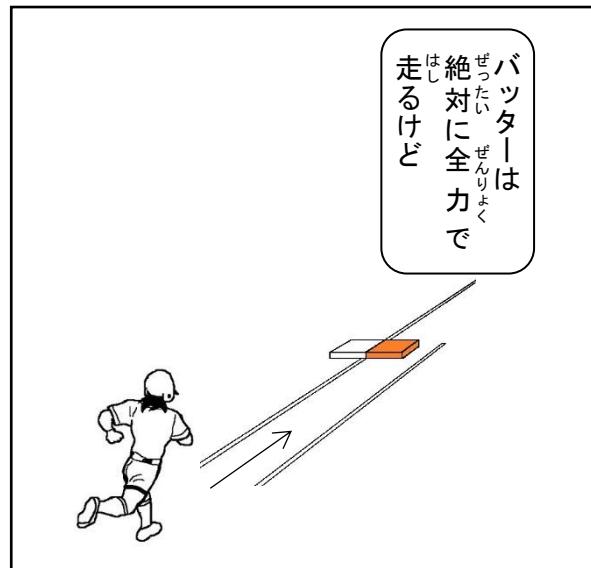
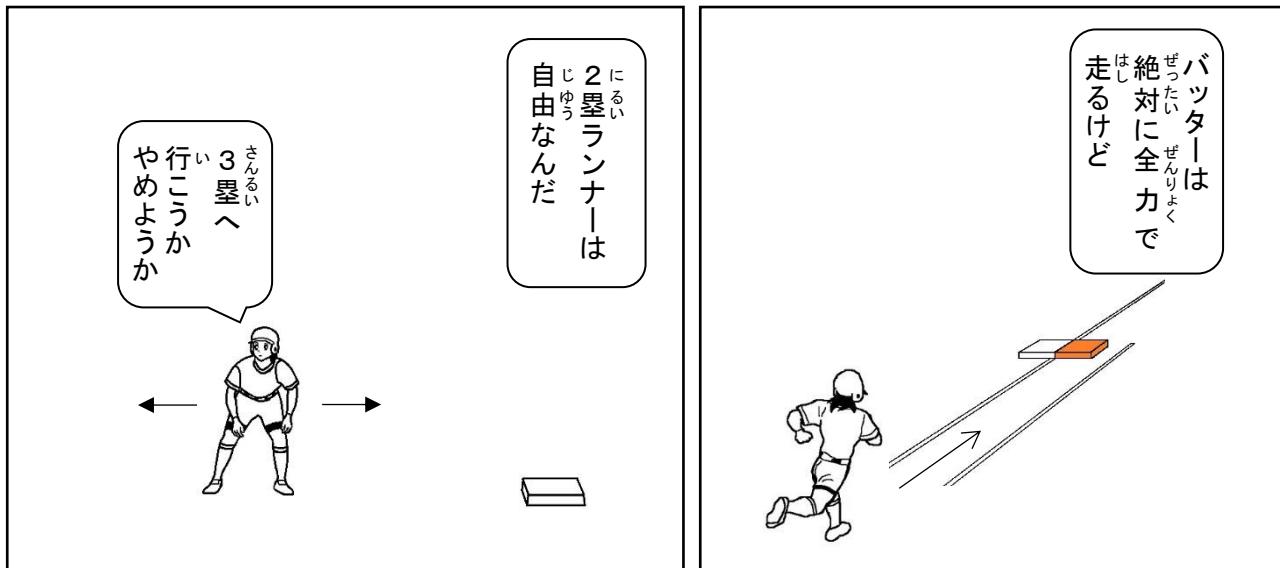


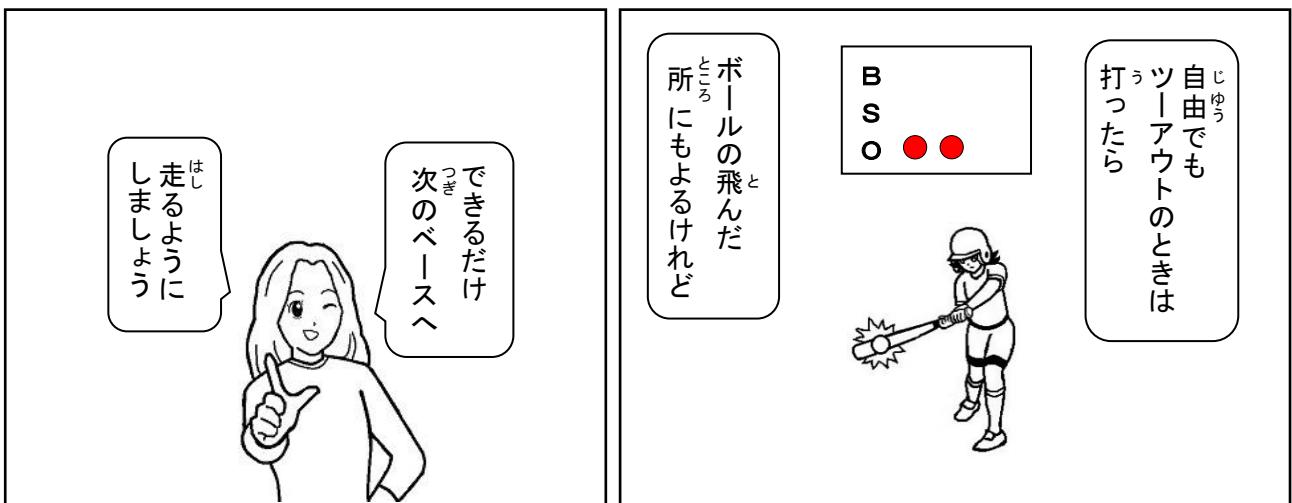
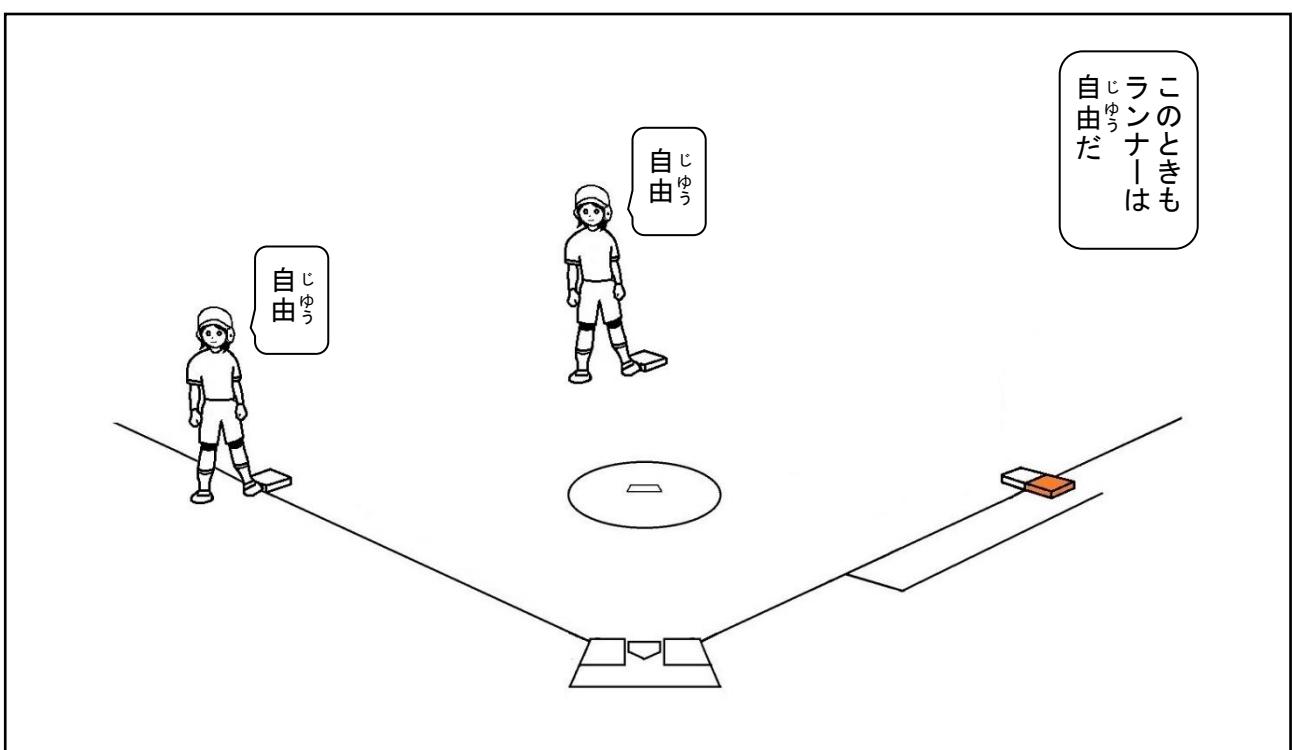
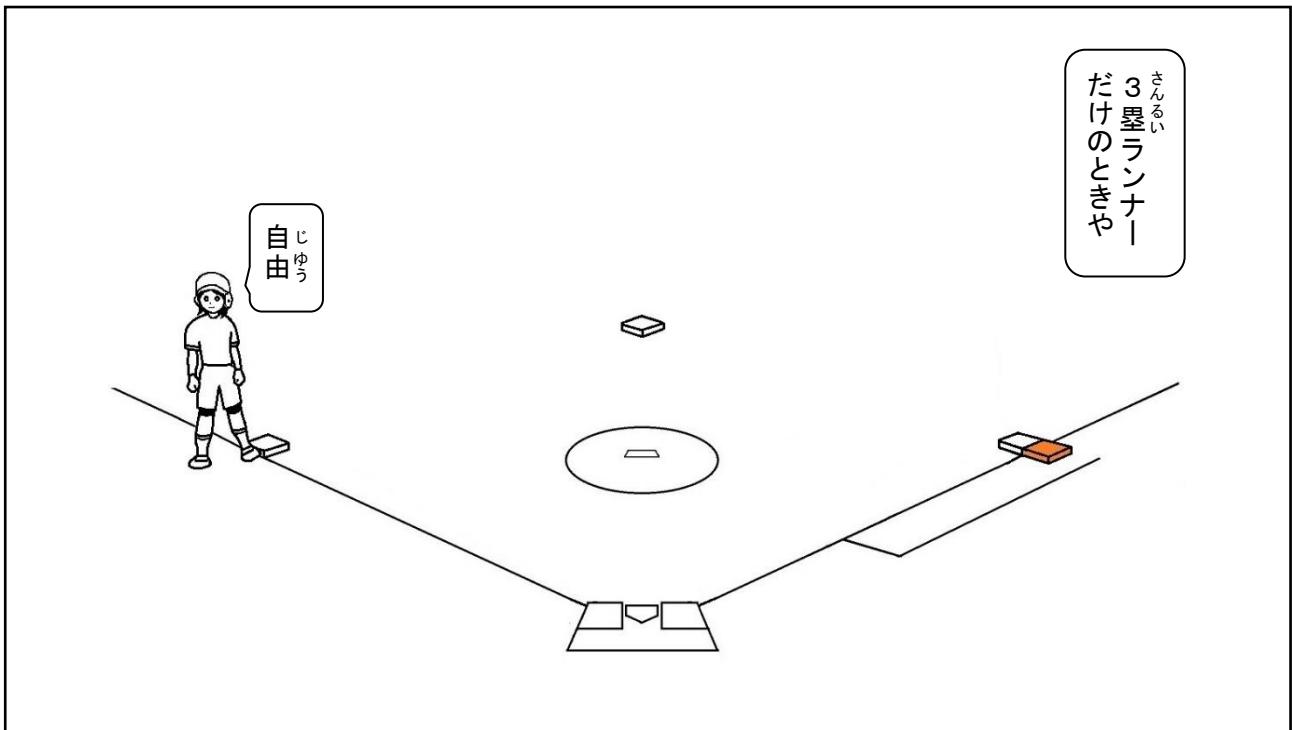


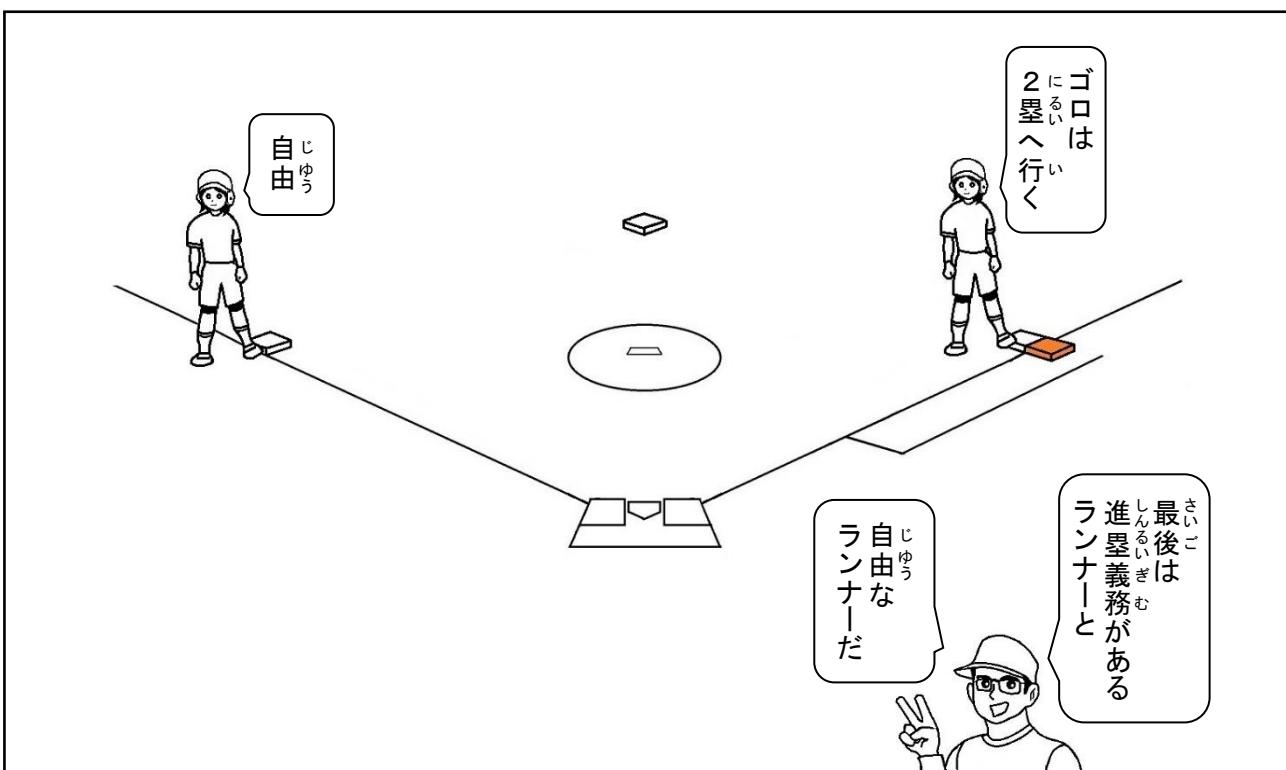
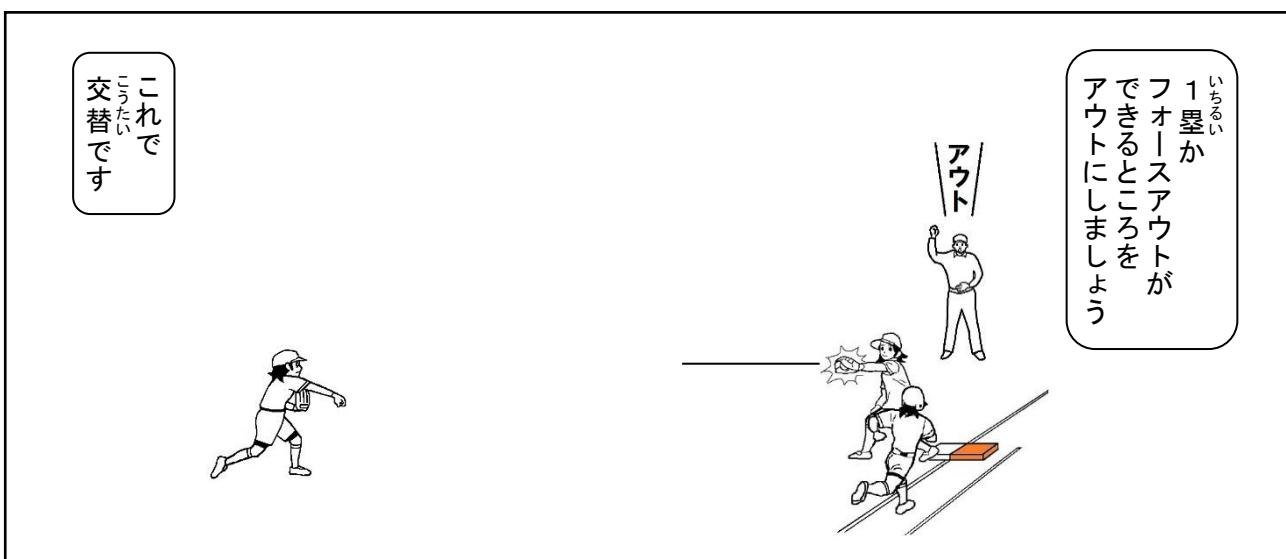
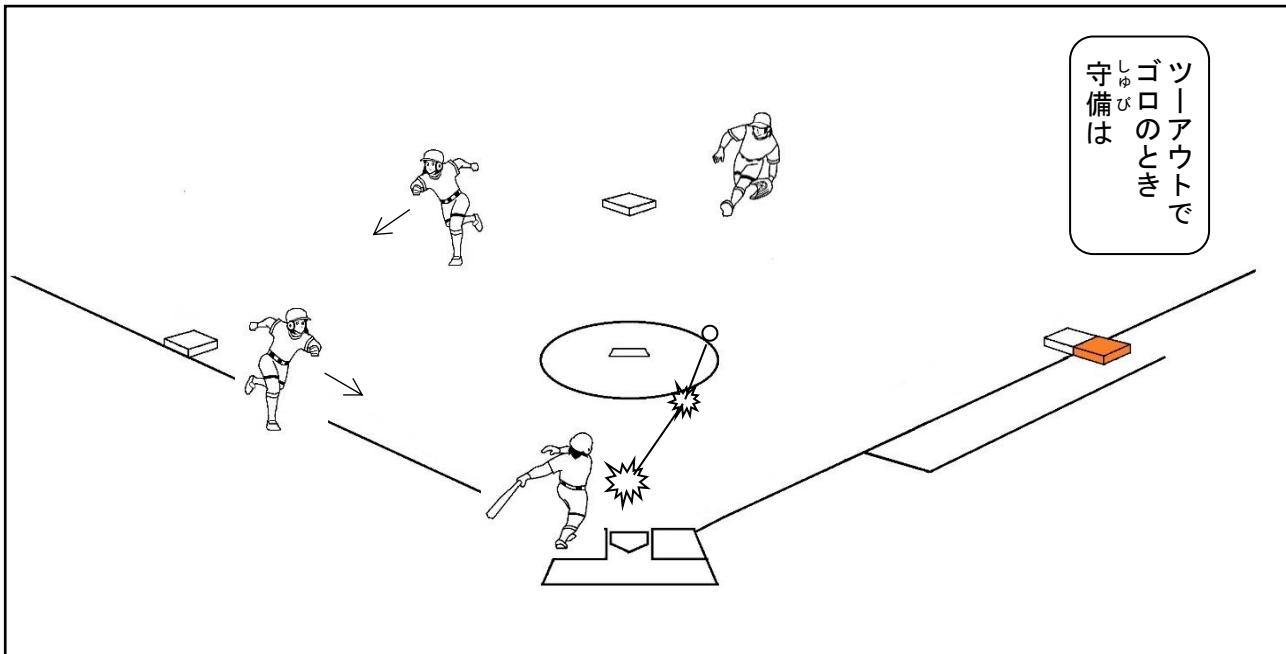


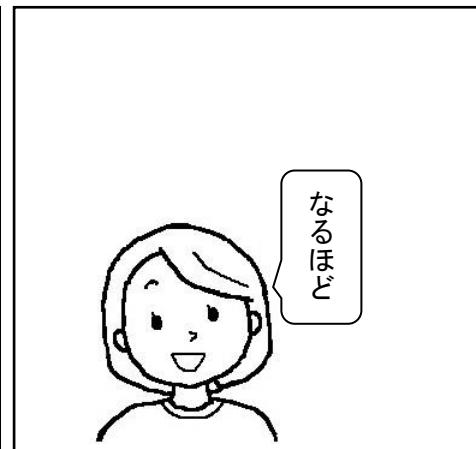
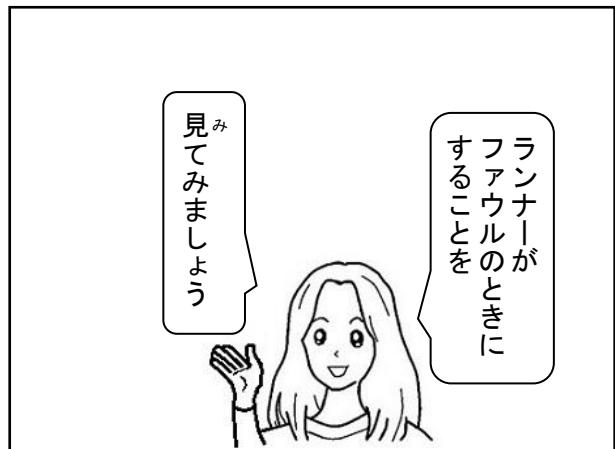
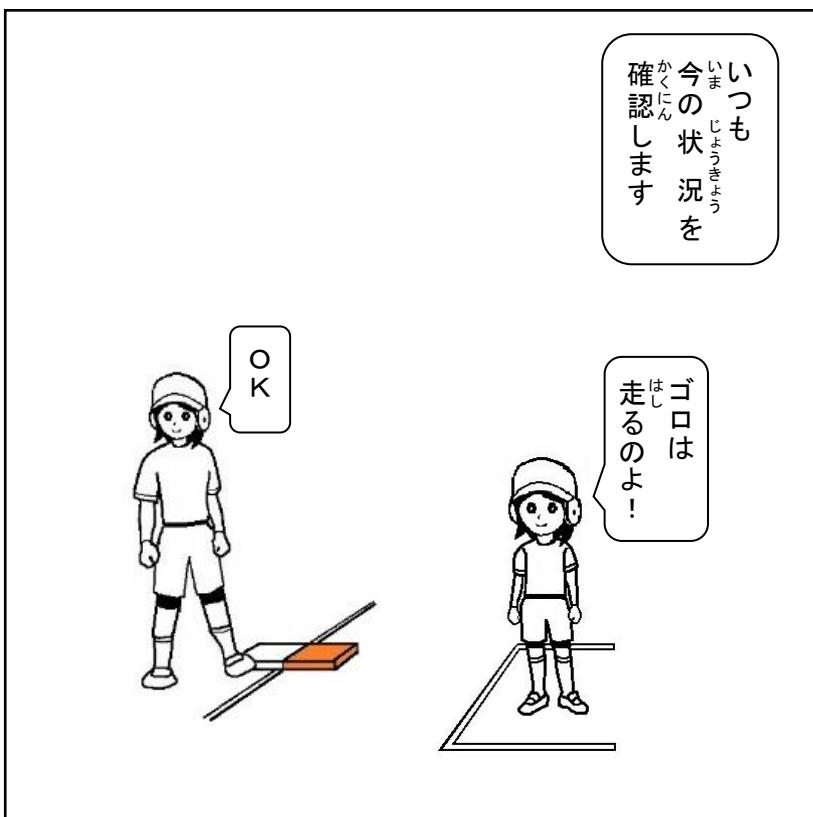
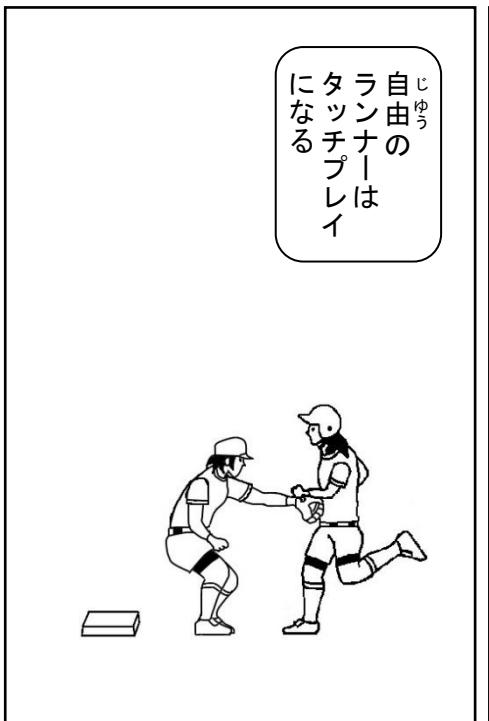
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁 2

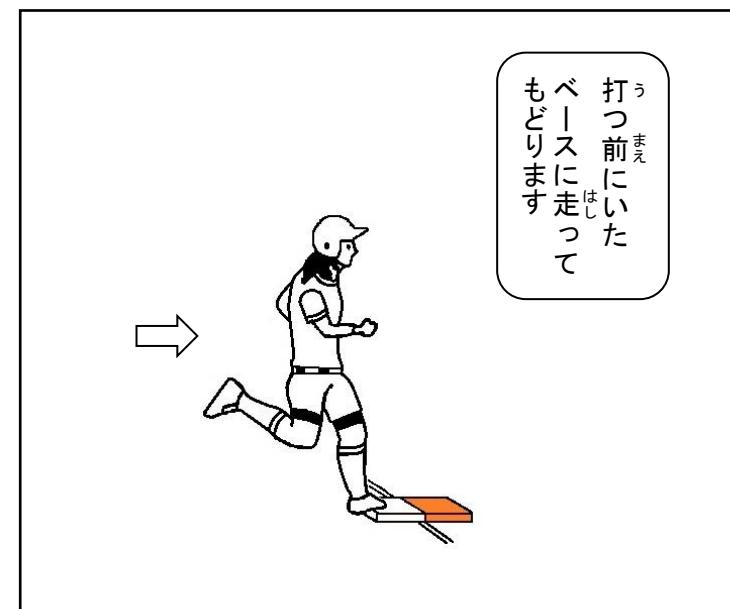
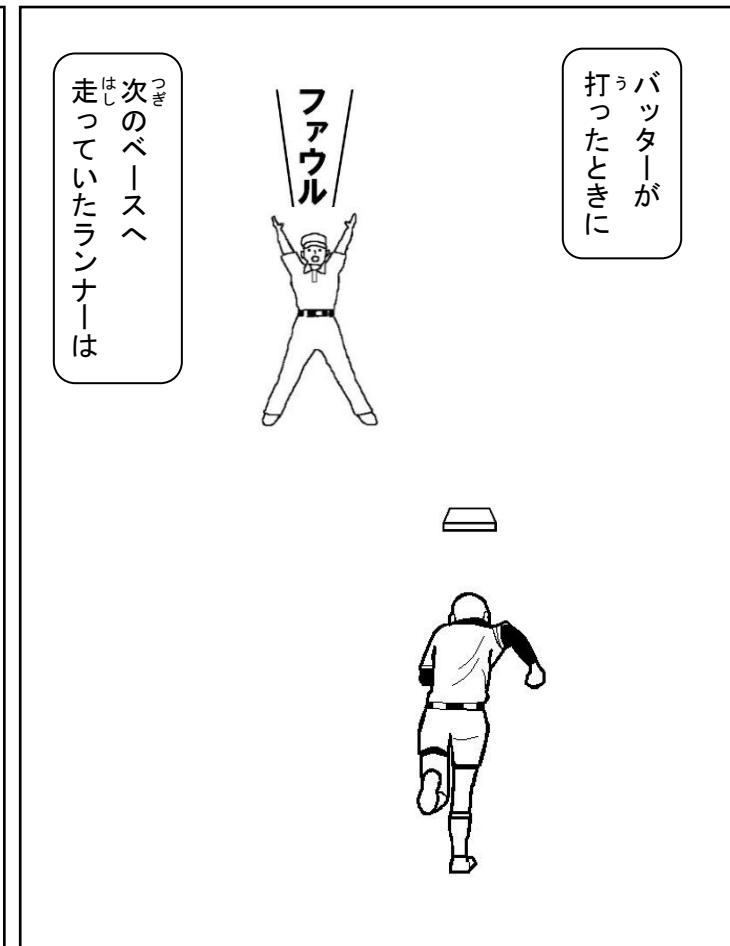
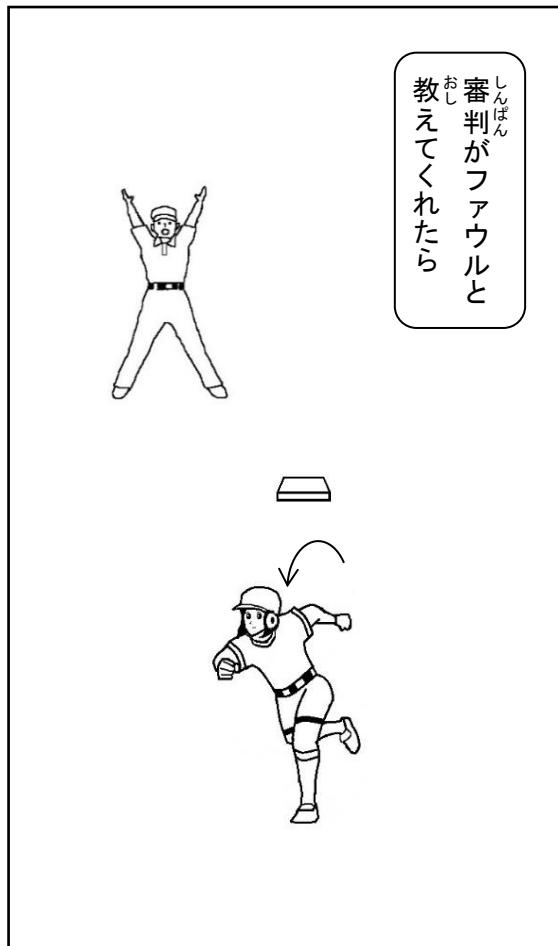














本テキストは、2021 年度のオフィシャル・ソフトボール・ルールです。

ソフトボール
墨 球 ゲーム 2021 年度版 前編

2021 年 4 月 1 日 初 版発行

著 者 阿立 有司
あだち ゆうじ
©2021 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