

# 体育実技

第6回

## ソフトボール



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

### 学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

### 今回の探究学習

今回は、〈あなたがソフトボールを楽しむためには？〉をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：ソフトボールを **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：ソフトボールを **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



みう

ソフトボールは

**普通**

送球など安定したプレイができない

#### ステップ1：課題の設定

私は **守備で安定した球が投げられれば**

ソフトボールを楽しめる **する**



#### ステップ1：探究活動

投げるフォームを改善し、大きく踏み込んで全身を使って投げる練習をする



#### ステップ1：考察

フォームを意識して投げると安定した球が投げられるようになった。送球が楽しいと思うようになった



#### ステップ2：課題の設定

私は **観客席より近くでピッチャーの投球を見れたら**

ソフトボールを楽しめる **みる**



#### ステップ2：探究活動

ソフトボール部・ピッチャーの投球を見学し、球種の違いを見せてもらう



#### ステップ2：考察

間近で選手の投球を見たことで、細かい腕の使い方などの違いに気づいた。風を切る音、踏み込む音が大きく聞こえ、想像以上に躍動感、迫力があつた



まこと

ソフトボールは  
**普通**  
キャッチボール  
は得意だが、打  
つ時のタイミン  
グがつかめない

**ステップ1：課題の設定**

私は **思いつきりボールを打てるようになれば**

ソフトボールを楽しめる **する**

↓

**ステップ1：探究活動**

フォームを改善し、ボールをバットのスイートスポットで捉える練習をする

↓

**ステップ1：考察**

バッターをやるのを避けていたが、コツがわかり自信をもってできるようになった

↓

**ステップ2：課題の設定**

私は **審判として参加できれば** ソフトボールを楽しめる **支える**

↓

**ステップ2：探究活動**

審判のジェスチャー、ストライクゾーンを学び、実際に審判を体験する

↓

**ステップ2：考察**

目の前にボールが飛んでくる迫力があつた。試合は審判がいないと成立しないので、ソフトボールを裏側から支える貴重な体験ができた



はるたか

ソフトボールは  
**普通**  
球が打てると  
楽しいけど、  
確実には打てな  
い

**ステップ1：課題の設定**

私は **もっとヒットを打てるようになれば**

ソフトボールを楽しめる **する**

↓

**ステップ1：探究活動**

フォームを改善し、膝が折れないように重心移動しながらバットを振る練習をする

↓

**ステップ1：考察**

前足に重心をかけると、より強いヒットが打てることに気づいた

↓

**ステップ2：課題の設定**

私は **もっと球をキャッチできるようになれば**

ソフトボールを楽しめる **する**

↓

**ステップ2：探究活動**

ノックに参加し、ボールを正面でキャッチしワンステップで送球する練習をする

↓

**ステップ2：考察**

これまではトンネルすることもあつたが、練習をしたことでボールのキャッチ・送球ができるようになった

\*\*\*\*\*

**学習のポイント**

2020東京オリンピックのソフトボールで、日本代表が悲願の金メダルを獲得したのを見て、感動した人も多いのではないのでしょうか。ソフトボールは野球と似ていますが、野球とは違う楽しさがあるスポーツです。野球よりもボールが大きいし、何よりピッチャーが下手投げで野球にはない“魔球”もあつたりと、見て、プレイして楽しいスポーツです。

体育の授業でも「球技は苦手だから楽しめない…」などと言わず、この機会にソフトボールの魅力・楽しさに触れてみてください。ただ練習を繰り返すのではなく、「ボールをうまくキャッチするにはどうすればよいか?」「ヒットを打つにはどんなコツがあるか?」「チームメイトとどう連携してプレイすればよいか?」など、あなたなりの課題を設定して、その課題を解決するための探究活動をしてみてください。

そして、ソフトボールを「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」も含めた4つの楽しみ方から、あなたの課題を設定し、探究活動を行うこともお勧めします。番組で、まことさんが審判の体験をして、ソフトボールを支える楽しさを発見したように、**プレイするだけではないソフトボールのさまざまな楽しみ方を探究してみましょう。**そうすれば、あなたの「球技は苦手」という気持ちも変わるかもしれませんよ。

みうさんはステップ1で、「守備で安定した球を投げる」ことを課題に、投げるフォームを改善し、大きく踏み込み全身を使って投げる練習をして、うまく守備もできるようになりました。みうさんは、安定した球が投げられなかった原因は送球フォームにあったことに気づきます。送球が楽しいと思うようになり「**ソフトボールをする**」楽しさに触れました。そしてステップ2では、「観客席より近くでピッチャーの投球を見る」ことを課題に、ソフトボール部のピッチャーの投球を見学し、球種の違いを見せてもらいました。ライズボールやドロップボールを間近に見学し、「**ソフトボールをみる**」楽しさを体験したみうさんは、ピッチャーの細かい腕の使い方などの違いに気づき、その躍動感と迫力に圧倒されたようです。

まことさんはステップ1で、「思い切りボールを打てるようになる」ことを課題に、バッティングフォームを改善し、ボールをバットのスイートスポットで捉える練習をしました。まことさんは、これまでバッターをやるのを避けていたが、コツがわかり自信をもってできるようになったと、「**ソフトボールをする**」楽しさに気づきました。そしてステップ2では、「審判として参加する」ことを課題に、実際に審判を体験しました。まことさんは「試合は審判がいないと成立しないので、**ソフトボールを裏側から支える**貴重な体験ができた」と言います。

はるたかさんはステップ1で「もっとヒットを打てるようになる」ことを課題に、フォームを改善し、膝が折れないように重心移動しながらバットを振る練習をしました。しっかり打ち返せるようになったはるたかさんは、重心移動をしながらバットを振るというバッティングのコツに気づき、「**ソフトボールをする**」楽しさに触れました。続くステップ2では、「もっとボールをキャッチできるようになる」ことを課題に、ノック練習に参加して、ボールを正面でキャッチしワンステップで送球する練習をしました。これまではトンネルすることもあったはるたかさんは、練習をしたことでボールのキャッチ・送球ができるようになり「**ソフトボールをする**」楽しさを実感したようです。

みなさんも、ソフトボールが楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「**体育実技**」を授業・学習活動で利用する際には  
番組と同様に、**ステップごとに自分の課題を記入できる**  
『**課題設定シート**』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第6回

# ソフトボール

名前

---

私は、

れば(なら)

ソフトボールを楽しめる。