

## 地域における家庭婦人ソフトボール活動の基礎技術指導に関する一考察

○ 大杉 淳子  
(作陽音楽大学)

家庭婦人 地域 ソフトボール

### 1. はじめに

現代社会における家庭婦人のスポーツ活動の現状についてみるに、実施されている各種スポーツ、特に“家庭婦人のバレーボール、ソフトボール、テニス等”の技術面等が序々に向上しつつあることは甚だ喜ばしいことである。一昨年は、加茂町の地域婦人ソフトボールを中心として、その活動の実態について考察したが、本年は、さらにこの記録を分析し、結果に基づいて婦人に及ぼしたその影響の基盤は何によるものであるか、指導者側より見た一つの考察を試みることにした。

### 2. 研究方法

#### (1) 研究対象となるグループ

岡山県苫田郡加茂町家庭婦人ソフトボールクラブ

#### (2) 研究指導期間

昭和56年4月～3ヶ年

週1回～2回 各2時間

#### (3) 研究内容

★地域婦人ソフトボール指導に基づく意識、態度、実践力、技術等の変革に伴う内容分析

★ソフトボールの基礎技術指導の充実強化

★実践力の強化拡充

#### (4) ソフトボール基礎技術指導の内容

次の3本の柱をもってソフトボール基礎技術の根幹とする。

##### 1) キャッチボール

##### 2) トスバッティング

##### 3) ベースランニング

1) キャッチボールは、ソフトボールを行う場合、もっとも基礎となる練習の一つである。チームが試合に敗れる原因の多くは、正しくボールを投げられなかったり、正しくボールを捕れなかったりすることが原因になっている。キャッチボールを正しく行うためには、使いやすいグラブを選ばせること、ボールの握りを正しく握らせること、ボールを正しく投げ、正しく捕るよう指導する。使いやすいグラブを選ぶことは、グラブは手の延長となるので、良質を選んで使用させる。特に、内野手には、やや小さめのグラブを使用させる。外野手には、やや大きめのグラブを使用させるのが一般的である。

##### ○ボールの握り方

人には、手の大きい人・小さい人、指の長い人・短い人という個人差がある。握り方には、手の大きい指の長い人は、人差し指と中指の第1関節をボールの縫い目に掛けて握らせる。また、手の小さい人、指の短い人は人差し指と中指、薬指の第1関節をボールの縫い目に掛けて握らせる。ボールを握るときは、強く握ったり、深く握りすぎないこと。強く、深く握ると、腕と手首の力が正しくボールに伝わらないので、肩と腕にかかる余分な力を抜いてボールを握ることを身につけさせる。

##### ○ボールの投げ方

ボールを投げるときは、全身のバランスとリズムを保たせて、力を集中させて投げるよう練習させる。オーバーハンド・スローで投げさせる。ボールにたての回転を与えるように投球させる。コントロールがつけやすいことと、ボールを遠くへ投げやすくに適した投げ方である。ボールは、右側に力が加わると自然カーブ回転になり、左側であればシュート回転して、左右に曲がるので、初心者には、ボールを正しく握りさせて、オーバーハンド・スローでまっすぐに投げられるよう指導する。投げ方には、オーバーハンド・スロー、サイドハンド・スロー(送球モーションが小さく速いので、内野手の送球に使う)、アンダーハンド・スロー(腰の回転運動を利用して投げる。例えば、ゴロ捕球した場所からすぐに投げられる投げ方である)があるが、守備練習の大部分にあたるので、練習を積み重ねるほど効果が上がり、ソフトボールの楽しさ、おもしろさを知ることのできる分野である。

##### ○ ボールの捕り方

ボールの捕り方は、グラブの真中で捕るよう練習させる。それには、投げられたボールに対してグラブを十分開かせ、ボールに対して直角にグラブを出すことを練習させる。

例えば、高目に来たボールには、グラブは必ず顔の前で、低目に来たボールは、腰のあたりで捕るよう練習させる。ボールが右や左に投げられたときは、両足を十分動かしボールの正面まで足で行って捕球させる。とっさの場合をのぞいては、ボールが大きいため必ず捕球は両手でするよう練習させる。初心者は、なかなか両手捕球がむづかしいので、時には、グラブを持たせなくても素手で捕る練習をさせてからグラブを持たせると、少しづつ両手で捕球をするようになる。

##### ○ キャッチボールの練習例

●1人での練習は、投げて捕る練習であるから、自分でボールを高く投げあげてそのボールを捕る練習と、かべ・板のある所で投げたボールがはねかえってくるのを捕る練習をくりかえしさせる。●2人の練習は、相手がノウバウンド・ゴロのボールを投げたのを捕る練習をさせ、特に、ゴロのボール処理は時間をかけて練習をさせる。投球する時は、必ず相手の胸を目掛けて投げさせ、相手が体の正面で正しく捕球できるように練習させる。初心者は、投球ボールがそれることが多いので、ここでも足を十分動かして体をボール正面にもって行き捕らせる練習をくりかえす。フライボールの処理も同じで体を動かしボールの下に速く行って捕るよう練習させる。特に、練習では、左右の障害物をたしかめさせてボール処理をさせる。初心者は、夢中でボールを追いかけるとけがをさせないように注意をして練習させる。●3人の練習は、人数が余った時にさせるキャッチボールで、3人が1組で練習させるが場所を考えてやらせる。場合によっては、指導者が相手になってキャッチボールをし

てやる。●4人の練習は、一般的にダブルプレーができるように位置させて、ゴロボールを投げ、ボールを捕ってショートがセカンドへトスする練習をさせる。セカンドは、ボールを捕ったらファーストへ投げさせる練習をくりかえしさせる。

#### 2) トスパットイング

パットイングを行う上で、もっとも大切な練習がトスパットイングである。正しくバットを握り、水平に振って、ジャストミートする練習である。初心者には、簡単に見えてなかなかバットにボールがあたらないむづかしい技術であるから、最初は、ボールを打たないバットの素振りを十分させてからボールを打たす。近くからゆるいボールを投げてバットにボールをあてる練習からさせる。バットは、左と右の手の第2関節が、かまえた時一列に並ぶように握らせる。バットの握り方には、Oチョークグリップ(短かく握る)、Oエンドグリップ(長く握る)、O変形チョークグリップ(右手と左手の間を少しあけて握る)、の3通りがあるが、初心者には、変形チョークグリップの握り方で最初練習させると早くボールをバットにあてる感覚をつかむことができる。トスパットイングに投げるボールは、先にも述べた通り、バットにあたるように、ゆるいボールから投げて、ジャストミートすることを中心に練習させる。トスパットイングの練習時から肩ごしにボールをよく見てバットを振らず練習をさせる。練習は、1人で十分バットの素振りをさせる。2人で普通はするが、初心者の場合なかなか初めからバットにボールがあたらないので、キーパーをつけてやる。バッターの後において、から振りのボールを拾わせてやると、時間的にも練習がスムーズにできると同時に、キーパーのキャッチボールにもなる。トスパットイングは、野手に下手からボールを投げさせ、バッターは、野手へ打ちかえす練習をくりかえす。練習は、時間で打たせたり、本数で打たせる。キーパーに合図させ交替させる。トスパットイングは、ストライクでもボールでも(高い低いに関係なく)、野手に必ず打ちかえす練習を、初心者から身につけさせるようにくりかえし練習をさせる。

#### 3) ベースランニング(走塁)

ランニングは、スポーツをする上でもっとも大事な運動の一つである。ソフトボールに於てもベースランニングは、体力づくりと技術の向上を目指すのに絶対に欠かしてはならない練習の一つである。それには、足・腰を強化させる、これがピッチング、パットイング、フィールドイング等に大変役立つのである。

(例) 打球が内野ゴロの場合、一塁ベースをめがけて全力疾走させる。打球が外野へ飛んだ場合には、ヒット、フライにかかわらずランナーは、ベースの内側を左足で踏み全力で進塁させる(塁間18m29cm)。スタートする姿勢は(進塁する場合)、塁上で進む方向に両足をそろえ少し腰を低くしてスタートするように、初心者に向いた練習をさせる。走塁のスタートは、投球動作に、タイミングも合わせてスタートする。走塁は打球と常に深い関連をもっている。

### 3. 結果の考察

#### 指導者の背景

今回、ここに加茂町地域婦人ソフトボール指導の立場にある筆者の背景について見るに、およそ40年にもわ

たるその間、斯の道について選手としての活躍、指導者として研究、指導実績等々が婦人達への指導の基盤として大きく反映し、その活動の一挙手一投足に対して多大な影響を及ぼしている重要な基本的問題と考えられる。従って、昨年度調査の結果としての「婦人の意識、態度、実践力、技術面等の変革等に関する分析については、指導者自らが、過去の実績の中で体得し得た活動実績の一過程として、分析が可能となり、「はじめに」述べた如く「上記の婦人への影響力の基盤は何によるものであるか」については、次の如き見解に到達した。それは、基礎技術指導の充実並びに実践力の強化、拡充であるが、まず3年間実技指導を実施した結果、上記の如く基礎技術の指導についての充実、実践力の強化、拡充について着目した。ソフトボールは、投げる、打つ、捕る、走るといった要素から構成されている競技であるにもかかわらず、まだ一般的に見ると、技術面に対しての関心が先に立ち、原理の研究、手段、方法等が強く実践されているが、反面、技術の基礎となる体力の増強のトレーニングについて案外軽視され、関心が低い傾向がある。まず恵まれた体力が基盤となって、りっぱな技術が身につく技術の向上もともなってくるのである。しかし、1年度については、対象者としての加茂町婦人の90%に近い者が、基礎技術については、あまりにも初級クラスであり、従って、初歩的指導のみに終始せざるを得なかった。2年度に及んでも、なお、初級指導の域を脱し得なかったが、しかし、興味と関心に基づいてまがりなりにも、試合形式の中に格差のあった基礎技術「投げる、打つ、捕る、走る」等の基礎が、人間相互の関係において進展の一路をたどりつつある如き変化が見受けられるように成った。さらに、3年度においては、基礎技術を高めることにより試合で味合う初歩乍ら面白味、楽しさが実践を通して理解できるようになった。徹底的に基礎を充実させることは、徹底的に実践すること以外に方法はないということ、以上の如き内容を婦人一人一人が自らの力によって体得することが出来たのである。このようにして、3年にわたる婦人のソフトボールに対する活動の業績は、チームとして、また、メンバーの一員として一人立ちが可能となり、さらに人間相互の関係による協力態勢の中で、スポーツ活動に取り組む姿勢と同時に「心のゆとり」もうかがえるように成った。そして、3年間にして遂に町内秋季ソフトボール大会に優勝を可能と成し得たのである。

#### 4. まとめ

以上、3年間にわたる指導並びにその実践の結果について考察すれば、加茂町地域婦人ソフトボールチームの基礎技術の習得並びにその実践による業績は、すでに4年度に到達して、その活動力は生活全般の行動力として発展し、町内諸般の活動に対して基盤とも成り、単に、スポーツ、レクリエーションのみならず地域加茂町発展に貢献することが甚大である。