

**打って守って！**

**ティーボール**

**～班の練習ノート～**



班　チーム名（　　　　　　　）

キャプテン（　　　　　　　）

メンバー

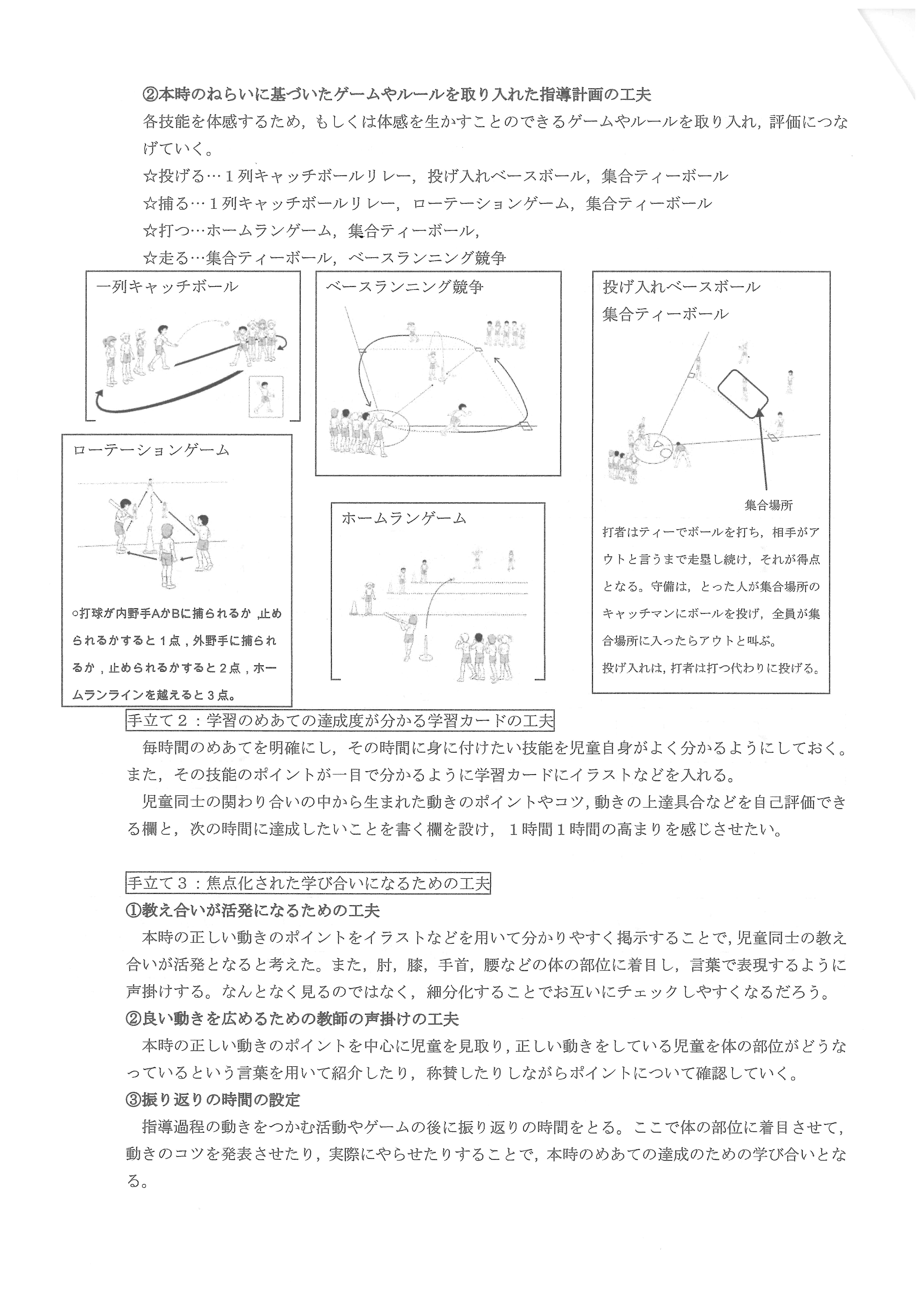
ローテーションゲーム

ルール

○打球が内野（２人）に捕られるか、止められるかすると１点。

○外野に（１人）に捕られるか、止められるかすると２点。外野を越えると３点。

○打者→内野①→外野→内野②→アドバイザーをローテンション。



外野手

打者

内野手

打つときのコツやポイントをまとめよう

捕るときのコツやポイントをまとめよう

アドバイザー

　打者の打ち方を見てアドバイスをしよう。

　￪図にコツやポイントを書き込んでもいいです。

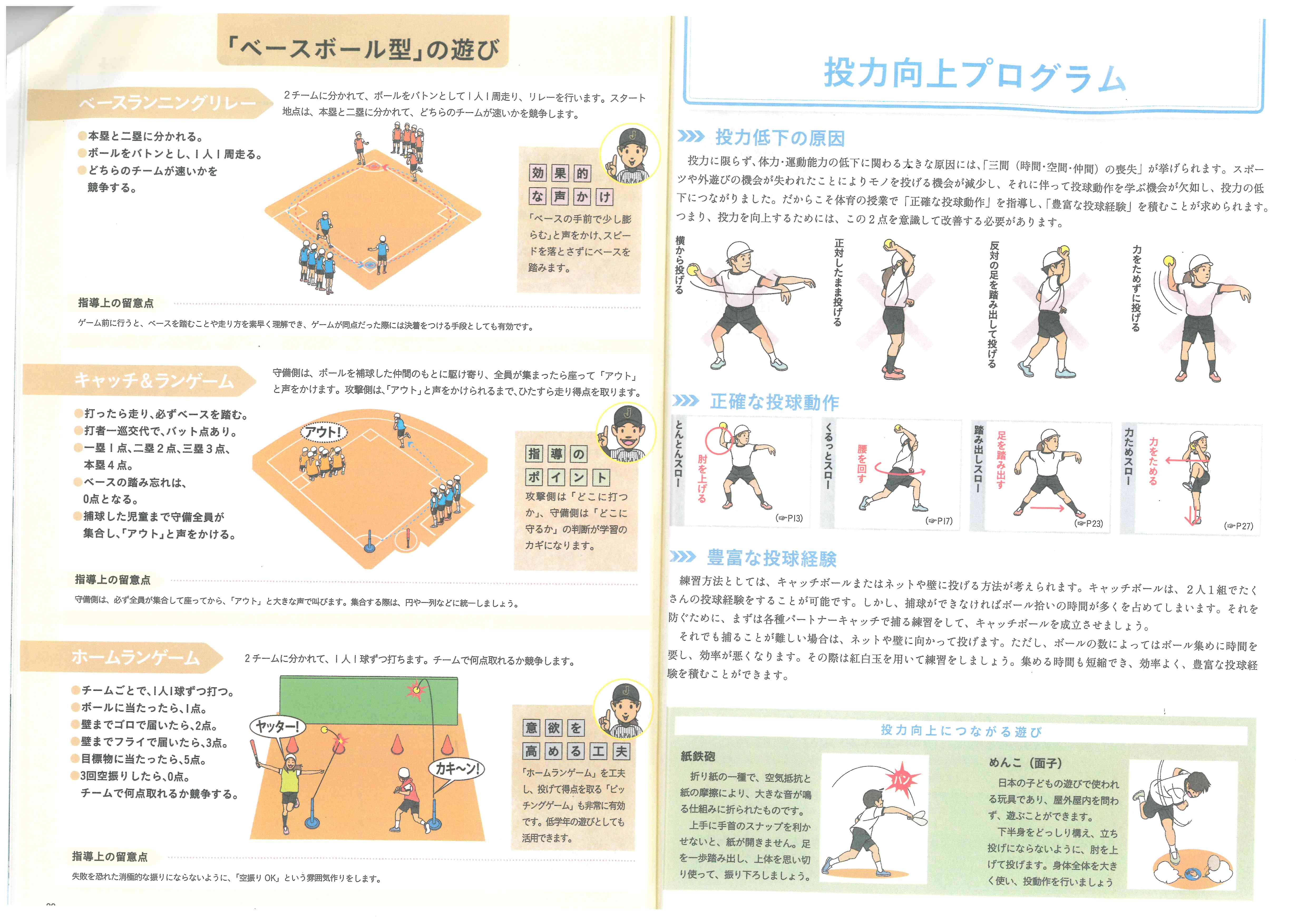
ベースランニングリレー

ルール

○本塁と二塁に分かれます。

○ボールをバトンとし、１人１周走ります。

○５人ずつ走り、どちらのチームが速いかを競争します。



ベースランニングの

コツやポイントをまとめよう

　￪図にコツやポイントを書き込んでもいいです。

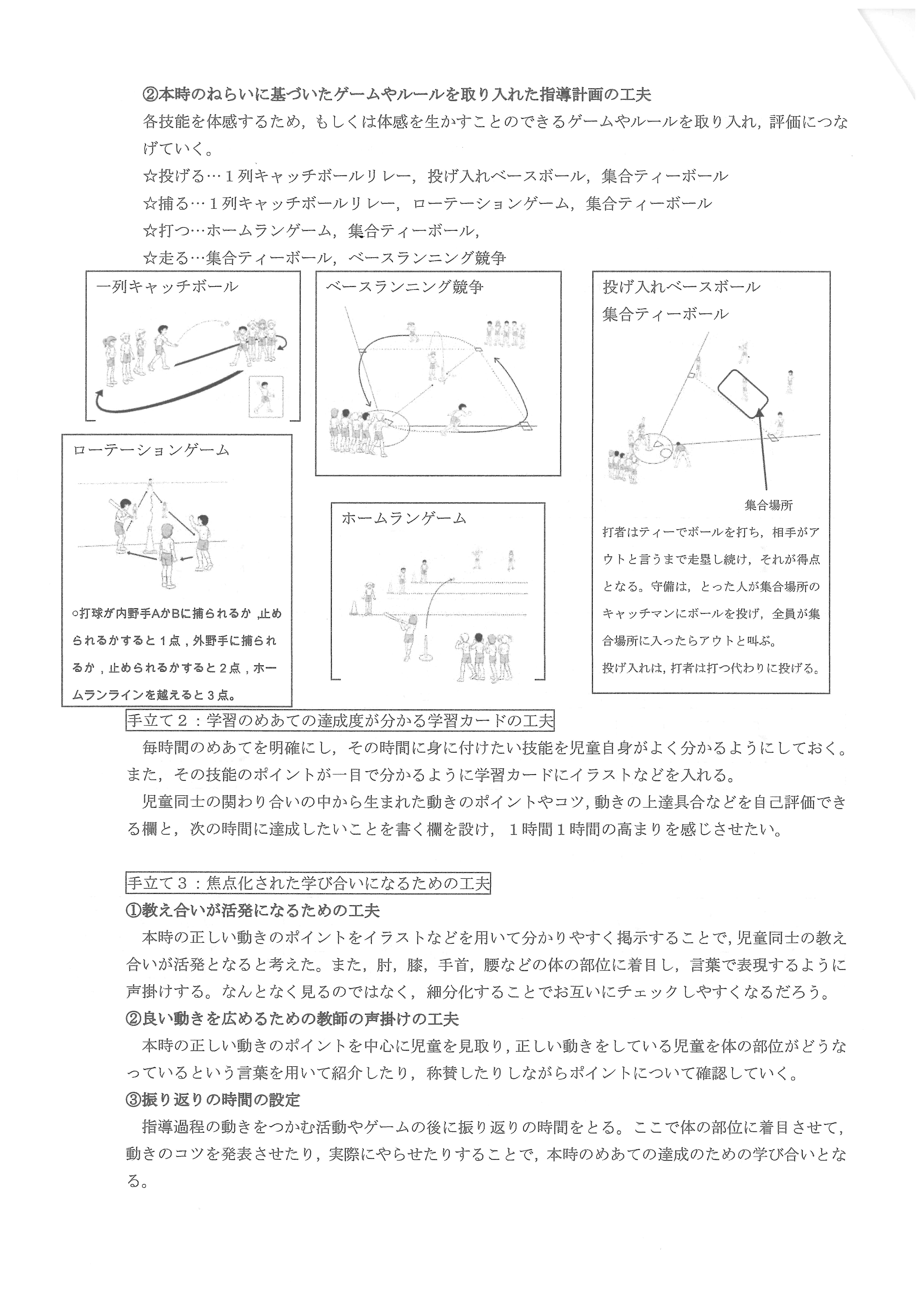
一列キャッチボール

ルール

○ボールを持っている人は対面の人に投げ、対面の列の最後に並びます。これを繰り返します。

○１分間で何回キャッチできるかを競います。

○トスで優しく投げましょう。



たくさんキャッチするための

コツやポイントをまとめよう

　￪図にコツやポイントを書き込んでもいいです。

ティーボールのルール

チーム編成について

○チームは１チーム５名。全部で６チームです。

攻撃のルール

* 打ったら走り、ベースを踏みながら、一塁、二塁、三塁、本塁の順に進みます。
* 一塁１点、二塁２点、三塁３点、本塁４点。まだアウトになっていなければ、２周目です。
* アウトゾーンにボールが運ばれた時点で、次の塁に進んだ場合は０点になってしまいます。戻れば、前の塁までの得点です。
* ボールを打ったら、バットをバット点ゾーンに置くと、１点ボーナスです。
* １回に打者５人です。２回まで行います。
* フライキャッチされたら、アウト０点です。
* ボールがファールグランドに飛んだり、５ｍよりも手前でバウンドしてしまったりした場合は、打ち直しです。

守備のルール

○打者がボールを打つまでは、外野に３人、内野に２人がいます。打ったら自由に移動できます。

○ボールを、ランナーが進塁するより先に、アウトゾーンにいる人に投げてアウトにします。

○ボールを持った人は移動することができません。アウトゾーンに入った人にボールを届けるまで投げたり、トスしたりしましょう。

ティーボール　　　月　　日　　対戦相手（　　　班）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 打順 | | | 得点 |
| １回 | １ |  |  |
| ２ |  |  |
| ３ |  |  |
| ４ |  |  |
| ５ |  |  |
| ２回 | １ |  |  |
| ２ |  |  |
| ３ |  |  |
| ４ |  |  |
| ５ |  |  |
| 合計 | | |  |

作戦をたてよう

守備位置

作戦名（　　　　　　）

今日試合の反省

（良かったところ、次回に生かしたいこと）

今日の練習の目標

（　　　　　　　　　　）

ティーボール　　　月　　日　　対戦相手（　　　班）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 打順 | | | 得点 |
| １回 | １ |  |  |
| ２ |  |  |
| ３ |  |  |
| ４ |  |  |
| ５ |  |  |
| ２回 | １ |  |  |
| ２ |  |  |
| ３ |  |  |
| ４ |  |  |
| ５ |  |  |
| 合計 | | |  |

作戦をたてよう

守備位置

作戦名（　　　　　　）

今日試合の反省

（良かったところ、次回に生かしたいこと）

今日の練習の目標

（　　　　　　　　　　）