

# ソフトボール部



佐久支部員 男子155名 女子45名 合計200名

部長	小林 勝人
事務局	小林 勝人

## 佐久市ソフトボール協会

### 1 平成28年度役員

会長 上原 信一  
理事長 柳澤 良一  
副理事長・審判部長 小林国夫  
総務部長・技術部長 笠原かず江

### 2 目的（会則第3条）

この会は、ソフトボールを通じ、会員相互の親睦と技術の向上を図り、ソフトボールの振興を図ることを目的としている。

### 3 事業（会則第5条）

- （1）各種ソフトボールの大会の開催と他団体主催のソフトボール大会の協力
- （2）ソフトボールの普及と技術又は審判技術を向上するための教室・講習会の開催
- （3）招待ソフトボールの開催とソフトボールの試合（大会）の見学の実施

### 4 平成27年度事業

#### （1）県協会主催事業（佐久市開催分）

- ①第26回全国健康福祉祭（ねんりんぴっく） 6月13日（土）14日（日）千曲川スポーツ交流広場
- ②第9回春季小学生女子大会 10月3日（土）4日（日）千曲川スポーツ交流広場

#### （2）佐久市ソフトボール協会事業

- ①第11回佐久市壮年ソフトボール大会（ファーストピッチの部・セブピッチの部） 5月10日（日）～7月下旬  
H26年度 ファーストピッチ 68チーム セブピッチ 白田支部13チーム 川西地区 12チーム 合計93チーム  
※4月9日（木）監督会議・抽選日 4月30日（木）審判講習会 とともに佐久市総合体育館で行います。
- ②佐久市民ソフトボール大会 7月5日（日）千曲川スポーツ交流広場  
H26年度15チーム参加 H27も、職場・区単位・地域 等々で多くのチーム参加を期待します。
- ③女子ソフトボール大会 9月上中旬の日曜日
- ④球友会交流大会 10月12日（月）

#### （3）支部大会開催（各地） 佐久、白田、浅科、望月

#### （4）生涯種別ソフトボールチーム支援（県登録しているチーム。括弧内は主な練習会場・曜日）

- 壮年の部 クラブ佐久平（中佐都小学校 日曜日朝6:00～）  
佐久南（白田小学校 日曜日 朝9:00～）
- 実年の部 佐久NTS（うな沢運動場 土曜日9:30～ 日曜日10:00～）  
くらぶ佐久平（中佐都小学校 日曜日朝6:00～）
- シニアの部 キングス（駒場多目的運動場 日曜日朝6:00～）  
佐久NTS（杉の木下水処理場 日曜日朝9:00～）  
NNクラブ（杉の木下水処理場 日曜日午後）

一般男子の部 高瀬クラブ

エルダー・エルディスト 佐久鈴蘭

オール佐久

小学生の部 プリマリア佐久ソフトボールクラブ（うな沢、杉の木、駒場公園 他）

#### （5）各種講習会・教室

- ①佐久市壮年ソフトボール大会抽選日・監督会議 4/6（月）
- ②審判講習会 4/30（木）
- ③ソフトボール教室 11月～1月 5回10時間実施予定（浅科屋内多目的運動場） ……このほかに要請に応じて講習会開催も可能です。

### 6 今年度の抱負

- （1）生涯種別チーム 長野県1位＝全国大会出場 同2位＝北信越大会出場 を目指せ！
- （2）小学生チーム新発足 東信地区小学生協会登録唯一のチーム 部員大募集中
- （3）ナイターソフトボールや市民ソフトボール・各支部ソフトボールを通して、親睦の輪を広げたい

## <ソフトボール各種技術向上のため>

※具体的に学びたい方はソフトボール協会へお問い合わせ下さい。  
また、インターネット上でも様々な所でアップされています。

掲載資料 1 ピッチングをめざす人のために 2 審判技術(コピネーション)向上をめざす人のために

※指導者養成講習会で学んだことをもとに資料を作成しています。

## <ピッチング基本動作の習得のために>

### 1 ボールの握り方(グリップ)

3本指 ①自分にあったグリップ+投げやすいグリップを見つける  
ボールの回転

4本指 ②指の指紋あたりを縫い目かけると、持ちやすい?  
ボールの中心を押し出すために

変化球によって ③力んで握ると無駄なパワー、投げるときに力が入らない

肩・肘に力が入りすぎ、リリース時にパワーが発揮できない

④球種によってグリップは全て違う ※具体的に学びたい方は、ソフトボール協会へ

チェンジアップ：各種ある お問い合わせください

ライズ：人差し指を立てる

スライダー：

シュート：

ドロップ：

### 2 手の振りの確認

方向付け・意識付け 投球方向に線を引く

① 投球方向に正対して 投球方向に対してまっすぐ振る感覚を身につける  
小指方向から振ること  
視線はキャッチャーに向けよう

② 投球方向に45度 目をつぶって投げ、パートナーにチェックしてもらう

③ 投球方向に90度 肘を曲げずに投球方向に向かって腕をまっすぐ出す

- ・ この練習では、手首をどれだけ大きく使えるか、またより大きなパワフルなブラッシングに展開するために重要
- ・ 手の平が投球方向に向かない(球種によってはある)
- ・ 体をむやみに動かさず、手のみ動かすことに徹する

### 3 体側接触(ブラッシング) ※この練習が一番大切

ブラッシングのポイントをつかむこと

腰骨の5cm下で6cm前

腕の小指ラインの手首と肘の中間点

肘から下のスピードをアップさせることができる

リリースポイントのきっかけ作りにもなる

回転動作で得たパワーをボールに伝える

**ここからが重要**

### 4 補助者とのイメージ練習

① 補助者に腕をもってもらい、接触するポイントを覚える

小指方向の意識を持たせる

脱力・リラックスすることの大切さ

② 脱力してブラッシングポイントを確認

肘→ブラッシングポイント→手首→指先 の順番に動くことを理解

③ ボールを持たずに、肘・手首の動きを確認する

④ 投げよう投げよう！として肩が回らないようにする

肩が回ってしまわないよう、一方の手で肩を押さえ補助する

⑤ 自分のブラッシングの動きをじっくり見て、理解する

⑥ 自分で意識して肘を反ってしまうような動作は絶対にしない

肘が意図的に外に反ってしまうような返し方はしない

小指方向から出すことで、手首が大きく見える

## 5 一人で行う練習

### ① 接触ポイントを押さえて

手首の向きをどのようにすれば、できるだけ大きく使うことができるか  
指先が前に向く時にボールが離れる意識が大切  
手の動きをしっかりと確認すること

### ② 補助者とのボール練習

補助者に任せ、ボールが離れていくイメージを焼き付ける  
投げるより離れていく・・・という感覚をつかむ  
ボールが離れていく方向は、グラブ側が理想的

### ③ 投球者一人で行うブラッシング練習

反対側においたグラブにブラッシングをして放り込んでみる  
ブラッシング後の手首の動きを注意  
速く投げようとか、いいボールを投げようとかせず、動作を確認  
肩や体幹が動いていないかチェック  
投げよう投げようとしていないかチェック  
ブラッシングの習得練習には最適な方法であることを理解

### ④ 二人組で行う練習

ボールを強く・遠くへ投げる感覚は捨てる

- ・目をつぶって
  - ・自由足のつま先を少しあげて
  - ・自由足全体を持ち上げて
- 二人組になり、ボールを持ちブラッシングの形でボールを離してみる  
自由足着地後、0.17秒遅れてブラッシングが起ること

## 6 肩の高さからのブラッシング

- ・目をつぶって
  - ・自由足のつま先を少しあげて
  - ・自由足全体を持ち上げて
- 肩の高さから手を振り下ろし、ブラッシングを行う  
腕を強く引きつけるため・・・  
空手チョップのイメージ（これこそがスナップ）  
ブラッシングのタイミングは、0.17秒

## 7 最高位からのブラッシング

- ・目をつぶって
  - ・自由足のつま先を少しあげて
  - ・自由足全体を持ち上げて
- ・自分で肩を押さえて  
頭の上から思い切って手を振り下ろし、ブラッシングを試みる  
リングをもぎとる感覚 での手の振りとポイントの関係  
動くのは腕だけ、体の回転は使わない  
勢いが出るが、あくまでもブラッシング練習  
投げられそうになるが、あくまでもブラッシングの練習  
腕にゆとりを持ち、肘から振り下ろしてブラッシングポイントへの  
連動を意識させる  
下半身と上半身の角度（30度）の再確認をする  
横を向くという感覚をこのあたりから  
強すぎるブラッシングはよくない  
ボールが遅れておりてくる感覚をつかむ  
指先を加速することでスピードが増すイメージをつかむ  
肩が前に出ると意味がない

## 8 いよいよボールを離す

ここまでの練習で60%は完成。間違えた理論の上いくら努力しても、上達は遅くなる  
くだらない練習と想っても、一流選手は必ずここを通過してきた。  
ここまでやってきてどうしてもブラッシングがうまくいかない場合は、3・4に戻ること

ボールの回転を意識し、より多く、速く回転させることでキレが出る  
回転数を増やすには  
リリースポイント  
手首の角度  
指先の送り方  
スナップ（肘～手首～指先）の使い方

## 9 8 + ステップ位置を決めての投球

より投球動作に近い形で投げてみる

- ・手の形
  - ・リングをもぎとる
  - ・肘から先に
- 軸足の置き方：プレートに沿って90度  
自由足：投球方向に沿って30度位  
ヤジロペーの動き、体の使い方

## 10 9 + 自由足上げ投球

- ・自由足を上げると同時に、軸足の膝を少し曲げ、体重を移す
- ・足の裏全体で地面を踏む意識  
膝とつま先は30度の位置取り 移動は投球方向へ
- ・自由足を上げると同時に、ボールを肩の高さまで上げてから投球
- ・ブラッシング時の確認  
ブラッシングと軸足の擦りは同じタイミング  
ブラッシングと一緒に腰が回っていないか  
ブラッシングと一緒に肩が回って出していないか  
ブラッシングと一緒に膝が崩れていないか
- ・自由足着地後、0.17秒にリリースが起こる  
膝が絞り込めているか

## 11 手の回転（回旋）感覚

- ・手はできるだけ大きく、肩甲骨から回旋する
- ・回転は体の前より、最上位から後半を速く回転させる
- ・回転の前半は肘を曲げない方がパワーが貯まる
- ・手の向きは：自分の前にある窓を拭くような感覚で使ってみる

## 12 リリースの形

自然で無駄のないフィニッシュの形を覚える

- ・手の動き 回転方向がずれない。りんごをもぎ取り前方へ。 回転軸
- ・自由足の使い方 踏み込み後壁を作る。膝は曲がって力が抜けていてはだめ
- ・軸足の絞り込み 自由足の膝の内側に、軸足の膝の頂点を絞り込む  
軸足とリリースが同じタイミング 軌跡のイメージ
- ・肩の使い方 肩甲骨（＝スプーン）でアイスクリームをすくい取るイメージ  
肩は下がっている、下がった方がいい
- ・グラブの使い方 バランスを考えて、グラブが遊ばないように（ブラッシング時と同時に叩く）

ここまでくると、既にフォームの完成に近づき、トータル練習になってくる。  
それぞれの動きが無理なく・無駄なく使われることによってフォームは固まり、  
素晴らしいボールが投げられるようになっているはず

- ・自由足一本投げ
- ・フィニッシュの形投げ
- ・軸足の膝地面着投げ
- ・両足をそろえて投げ

## 13 10 + 手を回転させての投球

- ・実際の投球に入る  
力みなく 自然に ...

1～13までのこと（基本）+書籍やインターネット上で学びを深めてください。  
未来のエースとなることを期待しています。

## <発展 フォーム作り>

### 1 セットポジション

- ① 2秒以上10秒以下の静止 イリーガルピッチを受けやすい第1
- ② プレート上への軸足・自由足の置き方 イリーガルピッチを受けやすい第2
- ③ 肩ラインの方向
- ④ 体重のかけ方・・・自由足のかかるとに体重をおくことが基本

### 2 体重移動 フォームの始動

- ① 自由足かかと～自由足つま先～軸足かかと～軸足拇指球 と移動
- ② 軸足の使い方

### 3 前傾（腕の振り上げへの準備）

- ① 前傾しても目線はキャッチャー
- ② グラブの動き
- ③ 膝への体重移動とフォーム全体の動き作り

### 4 腕の振り上げ

- ① 前傾から腕の振り上げに入る
- ② グラブも一緒に上に上げ、上体を起こしていき、それに伴って自由足の踏み込みが発生する
- ③ 手の甲が空を向いていることを基本としていく

### 5 自由足の踏み出し

- ① 足の裏全体で地面を踏みつける感じ
- ② 4～5足位置に踏み出す
- ③ 膝を必要以上に曲げない 壁を作る
- ④ 踏み出し方向・角度に注意  
腰の開き・つっこみ
- ⑤ 軸足の動き方



### 6 4 / 5の結果から発生すること

- ① 腰は自然に3塁側に向く。意識して向けようとする軸が崩れる
- ② 胸がしっかり張れる
- ③ ボールはできるだけ高くあげるつもりで
- ④ 肩甲骨から大きく振り上げるつもりで
- ⑤ ステップとのリズムを大切に
- ⑥ トップの形をしっかり作る
- ⑦ グラブ腕、両肩、投球腕が一直線になっていると美しい

### 7 ボールの引きつけ、腕の振り下ろし

肘にゆとりをもち、肘から振り下ろしてボールが遅れておてくる

### 8 ブラッシング、グラブ引きつけ、自由足・軸足とのバランス作り

ヤジロバー（開き）から引きつけ（グラブ腕、投球腕、軸足）（閉じ）の重要性

### 9 リリース

全てのパワーをボールに移しきる

### 10 フォロースルー

投球腕 手首の使い方

### 11 守備者に

バンド処理でのフォーメーションをチームで確認

基本は、投手正面以外は、1塁と3塁が処理し、投手は3塁カバーに入る

## <応用でなく基本ですが・・・>

### 1 スピードをつけるために

腕力だけではない！

体力と筋力と瞬発力をつけ、脚・腰・肩・上腕・総指伸筋・握力・背筋・腹筋等の全身の力が結集した時（全てのバランス）初めてその人にあったパワーが発揮される。

- ① 手の振りはできるだけ大きく・速く・スピード感を
- ② 捻った筋肉を速く戻す動き
- ③ 自由足と軸足の使い方とタイミング
- ④ スナップとリリースのタイミング
- ⑤ フォーム全体の流れ どこで力を抜くのか
- ⑥ 腕の振りとリリースポイントのタイミングが大切
- ⑦ リリースの時のクラブ腕の使い方
- ⑧ 自由足が着地した瞬間からリリースまでの動作を速くすること
- ⑨ リリースの時爆発的な瞬発力と全てのタイミングが一致すること

## 2 コントロールをつけるため

有る程度のブラッシングが完成しないと難しい

- ① 理論をもとに体で覚えることが大切
- ② 1球1球意識して投げ、高低のコントロール練習から左右練習へと移行していく
- ③ より実践に近い形での練習に心がける コース・バッター
- ④ 自分のチェックポイントが考えられたら修正・伸びは速い  
・カミ ・体重移動 ・ブラッシングポイント ・投球する腕の動き ・バランス

## 3 投手にとって大切なこと

- ① 人一倍練習すること
  - ② 素直さと疑う心 自己流は間違っていると思えるか
  - ③ 投げるために必要な生活を
  - ④ 継続練習が大切 常に研究し、向上心を持っているか
  - ⑤ ただ漠然とした練習を繰り返さない ねらいをもって
  - ⑥ フォームを固めるにはシャドーピッチングが大切
  - ⑦ 段階を考えて、反復練習をすること
- ※ **捕手を育てるのは投手の仕事**

<球種について>

### 1 ファーストボール

一般的にはドロップ回転系

スピードとコントロールがなければ、単なるバッティングマシーンになる

### 2 ドロップボール

リリースの時、手のひらは捕手の方向

4シームで握り、手の角度はずらさないこと。ずれてしまうとおかしい回転になる

ステップはやや短め

上半身は前傾してリリースすると、リリースポイントが後ろになり、より縦回転をかけやすい  
目標は膝から地面に向かって投げる

### 3 ライズボール

グリップやリリースは人それぞれ 自分にあったものを見つける

リリース時に手の向きを工夫

ステップはやや広めにし、下半身を十分使う

上体が捕手の方向に突っ込むと投げづらい

目標を打者の胸元から目の高さ

球質が軽いので打たれると長打になりやすい

### 4 チェンジアップ

ファーストボールと同じフォームで投げられることが基本

握りでばれない

遅すぎない

低めにコントロールする 高めから落ちてくる場合も有効な時有り