**球技『ソフトボール』　バッティング段階表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **段階** | **バッティングの姿** | **技術ポイント** | **練習方法（技能の視点）** |
| **５（よりうまくできる）** | **＜バッティングの一連の動作に関わって＞**  ○体の軸を安定させたスイングで、球の速さやコースに応じて打ち分けることができる。    **握り（グリップ）・構え→踏み込み（ステップ）→振り方（テイクバック・スイング）→フォロースルー** | | |
| **４（うまくできる）** | **＜安定したバット操作に関わって＞**  ○身体の軸が安定した一連のスイングができる。  ○タイミングを合わせてバットの芯でボールを　捉えることができる。  ○強い打球を打ち返すことができる。  ▲球のコースに応じて打ち分けることができない。  ▲バットを振り切ることができず、当てるだけになってしまう。（ダイナミックなフォロースルーがない） | ○真ん中の球はベースの上で  内角の球はベースの前方で  　外角の球はベースの後方で  　ボールを捉える  ○バットを最後まで振り切る | **○様々なコースの**  **投球を打ち返す**  ①投球のコースに応じて打ち分けられているか  ・真ん中→センター方向  ・内　角→レフト方向（右打者）  ・外　角→ライト方向（右打者）  ②バットを振り切っているか |
| **３（できる）** | **＜基本的なバット操作関わって＞**  ○投球方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えることができる。  ○地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。  ○易しい球を打ち返すことができる。  ▲早く打とうとして体が前のめりになる。  ▲へその前でボールを捉えることができない。 | ○頭の位置が軸足の真上  （軸足でためて待つ）  ○後ろ肘をへそに引きつける | **○正面からの易しい投球を打ち返す**  **○トスバッティング**  ①頭の位置が軸足の真上にあるか  ②へその前でボールを捉えることができているか |
| **２（うまくできない）** | **＜構え・バット操作に関わって＞**  ○バットを肩越しに構えることができる。  **＜ボールミートに関わって＞**  ▲ボール速度とスイングのタイミングが合わない。  ▲ボールの高さとスイングの高さが合わない。  ▲スイングで両手が離れてしまう。 | ○水平にバットを振る  ○ボールを最後まで見る  ○最後まで両手で振り切る | **○トスバッティング**  ①ボールを最後まで見てスイングしているか  ②動くボールをバットで捉えられているか |
| **１（できない）** | **＜構え・バット操作に関わって＞**  ・バットを正しく構えることができない。  ▲握り方が左右逆になる。  ▲構えで両手が離れてしまう。（竹刀の握り方になる。）  ▲体の前でバットを構えてしまう。  ▲スタンスが肩幅より狭い  ・バットを正しく振ることができない。  ▲縦に振ってしまう  ▲軸足（後ろ足）が回らない。 | ○軸足（後ろ足）をぼしきゅうを支点に回す  ○スタンスは肩幅よりやや　広めに構える  ○バットを構えた両手は軸足（後ろ足）の上 | **○ティーバッティング**  ①スイングで軸足（後ろ足）が回っているか  ②ボールをバットで捉えられているか  **○素振り**  ①握り方が合っているか  ②肩越しに構えることができているか  ③地面と水平にバットを振ることができているか |