



SoftBank HAWKS  
FUKUOKA

## 野球教室 キャッチボールキャラバン

---

実施内容マニュアル(投能力特化型)

最終更新日

**2025/3/17**

# キャッチボールキャラバン(投能力特化型) ～ 全体の流れ ～

内容	時間	ポイント
挨拶	5分	担当コーチの自己紹介
授業の狙いを共有		思いやりの大切さを伝える
体操		けが予防のため準備体操
捕る・投げる	15分	とんくる体操(全員) 【2人組1組】 とんとんスロー(5m⇒10m⇒15m)※ワンバン 123スロー (遠投)
試合 バックホームゲーム (投げ)	5分	ルール説明
	15分	試合(2イニング) 1イニング目はコーチがキャッチャー 2イニング目は生徒がキャッチャー※内外野交代
挨拶・感想	5分	良かった点・改善点を伝える 質疑応答



# キャッチボールキャラバン ～ 導入 ～

## あいさつ

担当するコーチの自己紹介

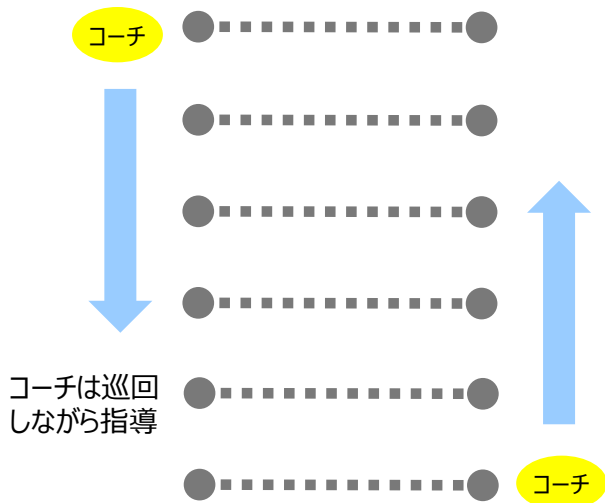


## 授業のねらいを共有

野球の基礎を学ぶ、楽しさを知るなど



# キャッチボールキャラバン ～ 捕る・投げる ～



全員
とんくる体操



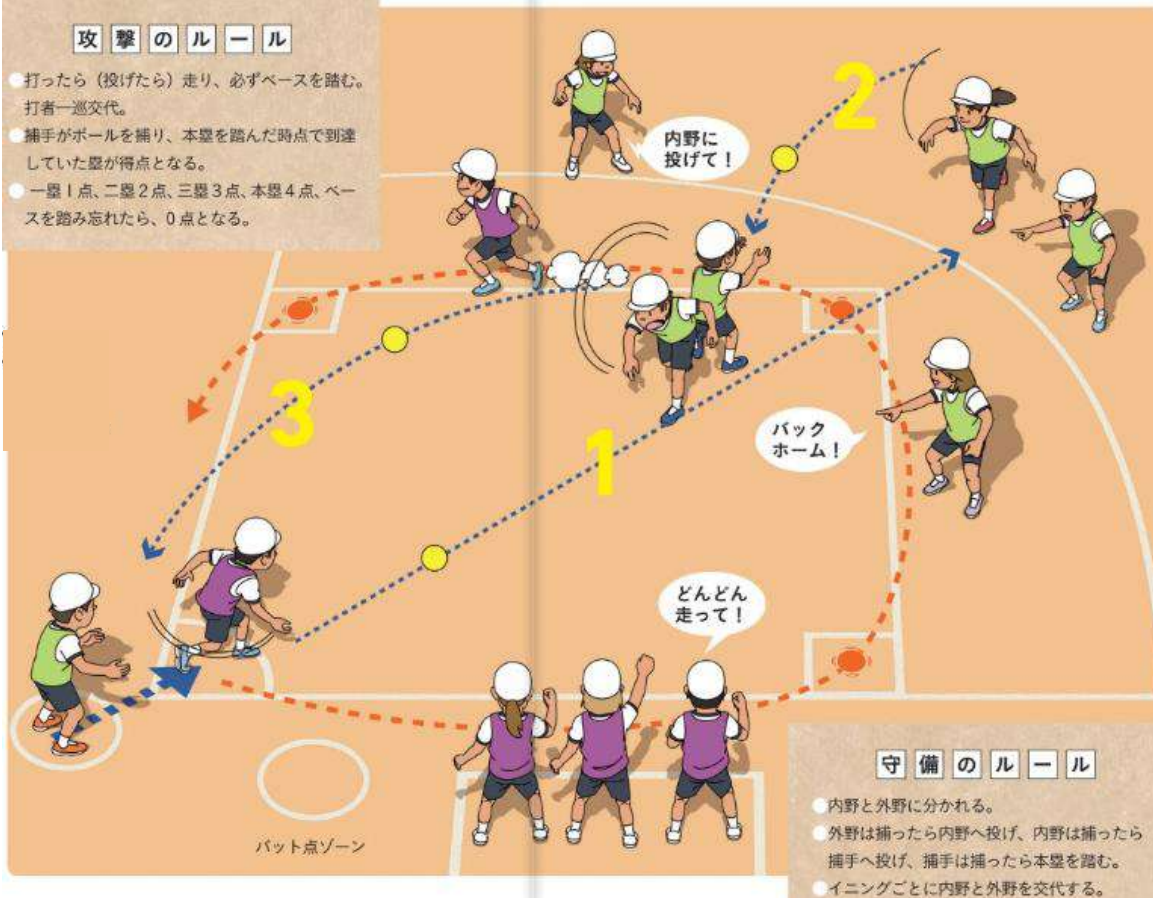
2人1組
とんとんスロー
ワンバンスロー (5m⇒10m⇒15m)
1・2・3スロー (遠投)



# キャッチボールキャラバン ～ バックホームゲーム ～

## 攻撃のルール

- 打ったら（投げたら）走り、必ずベースを踏む。打者一巡交代。
- 捕手がボールを捕り、本塁を踏んだ時点で到達していた塁が得点となる。
- 一塁1点、二塁2点、三塁3点、本塁4点、ベースを踏み忘れたら、0点となる。



## 守備のルール

- 内野と外野に分かれる。
- 外野は捕ったら内野へ投げ、内野は捕ったら捕手へ投げ、捕手は捕ったら本塁を踏む。
- イニングごとに内野と外野を交代する。

試合を通じて「投げる」を実践。  
試合前と試合後の「挨拶」の  
大切さを伝えます。

## 試合前と試合後



整列をして「あくしゅ・あいさつ・ありがとう」

出典：日本プロ野球機構HP

やさしいベースボール型授業指導用教材



# キャッチボールキャラバン ～ バックホームゲーム ～

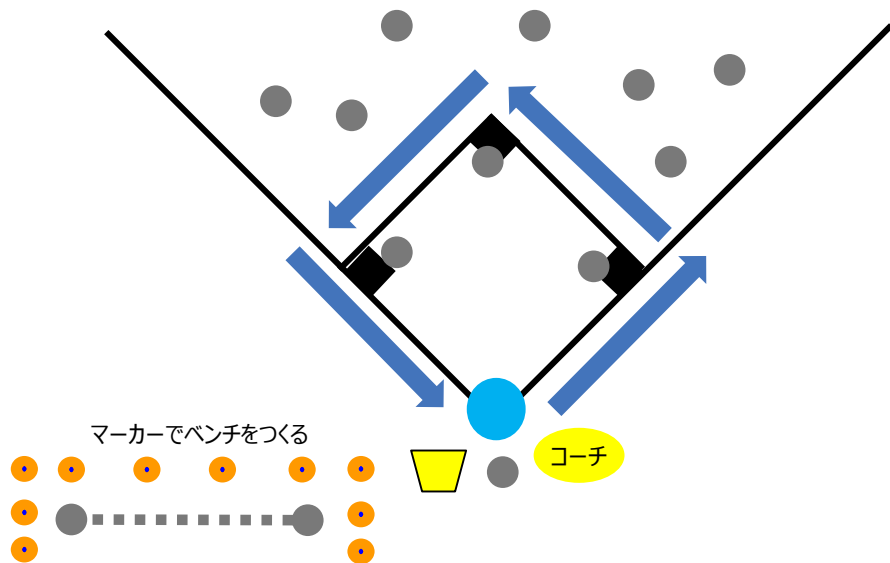
## ①ルール説明

2コートづくり、少人数の場合は1コートで実施

## ②ゲーム実践

ルール説明を行い、2イニング制で実施

1イニング目コーチがキャッチャー、2イニング目は生徒がキャッチャー(※内外野交代)



# キャッチボールキャラバン ～ まとめ ～

## 振り返り

集合をかけ、良かった点、もう少し工夫すると良くなる点などを伝える

## 質疑応答

何人かの児童から感想を聞いたり、質問を受け付けたりする



※写真撮影はフラッグ必須

# 先生にお願いしたいこと

## 【申し込み】

NPO法人ホークスジュニアアカデミーの公式サイトより申し込みをお願いします

<https://hawks-npo.jp/school/catch/> **受付開始：4月1日～**



## 【当日までの準備】

① 生徒を4チームに事前にチーム分けをお願いします(野球経験者が固まらないようご配慮ください)

※1クラス19人以下のクラスは2チームで実施することもございますので、事前に調整させてください

② ビブス4色をご準備ください(ビブスが無い場合は赤白帽子での代用可)

## 【当日のお願い】

授業進行のお手伝い

授業中の写真撮影

アンケートへの回答

**※協賛企業やホークスのスクールチラシの配布にご協力をお願いいたします**