ソフトボールの習熟過程（個人技能）

	バッティング（打つ）	投　げ　る	捕　る
基礎感覚	（１）バットをにぎる感覚 ・鉄棒・のぼり棒・ろくばく・うんてい ・ジャングルジム・雑巾しぼり （２）バットでボールをとらえる感覚 ・バドミントン・はねつき・フリスビー ・風船やビーチボールでのバレーボール	（１）強い球を投げる感覚 ・壁当て・ドッジボール・紙鉄砲 （２）正確に投げる感覚 ・的当て・玉入れ・ドッジボール ・フリスビー （３）遠くに投げる感覚 ・ドッジボール	（１）落とさずに捕る感覚 ・ドッジボール・はねつき ・バドミントン ・高く投げ上げて捕る（回って、手を叩いて、背中で、高い位置で、床に手をついてから、ジャンプをして） ・投げっこ（捕りやすい球、フライ、前進して、下がって） （２）転がっているボールを捕る感覚 ・壁当て・遠くへ転がし走って捕る ・投げっこ（ゴロ、バウンド、前進して）
基礎技能	（１）ティーにボールをのせて打つ。 ①バッティングティーをおなかの高さに合わせる。 ②内側に雑巾をしぼるように、バットを握る。 ③１歩後ろへ（本塁手の方に）下がる。 ④足は肩幅に開き、やや内股にする。 ⑤ボールを押し出すように打つ。 （３）投手の投げたボールを打つ。 ・当たる瞬間まで、ボールから目を離さない。 ・顔を動かさない。	☆キャッチボール （１）投げる足と反対の足を、１歩踏み込む。 （２）肘を高く上げ、腕の回転を大きくして投げる。 （３）横向きの体勢から、腰の回転を使って投げる。 （４）相手の胸に、正確に投げる。 （５）キャッチボールをしながら、だんだん離れていく。 （６）捕ったら、素早く投げる。 （７）空中で捕球し、着地しながら投げる。	（１）・素手での捕球 （両手でしっかりつかむ） ・グローブ使用 （グローブでしっかりつかみ反対の手をかぶせる） （２）フライは、おでこから右肩（右ききの場合）のあたりで捕る。 （３）ゴロが転がってくる正面に立ち、腰を落として捕る。 （４）バウンドしたボールの、落ちるところを捕る。
ゲーム	（１）バッティングティーの上にのせたボールを打つ。 （２）投手の投げたボールを打つ。	（１）外野からの送球。 （遠投型） （２）内野から内野への送球。 （コントロール重視型） （３）走り（歩き）ながらの送球。 （ランニングスロー）	（１）ライナーの捕球。 （２）フライの捕球。 （３）ゴロの捕球。