

ソフトボール入門テキスト  
基本のルールと動き

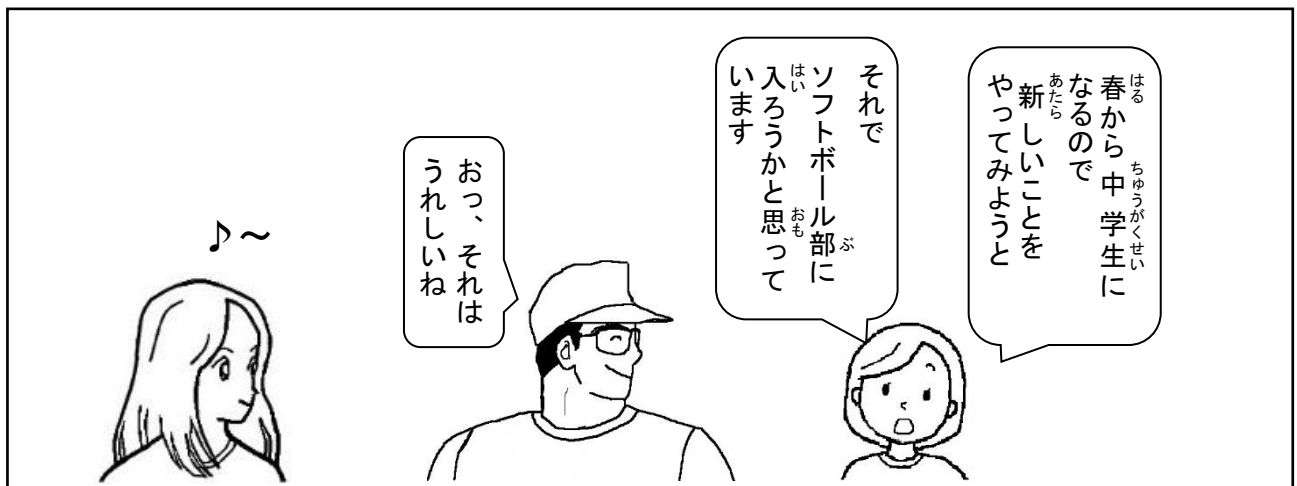
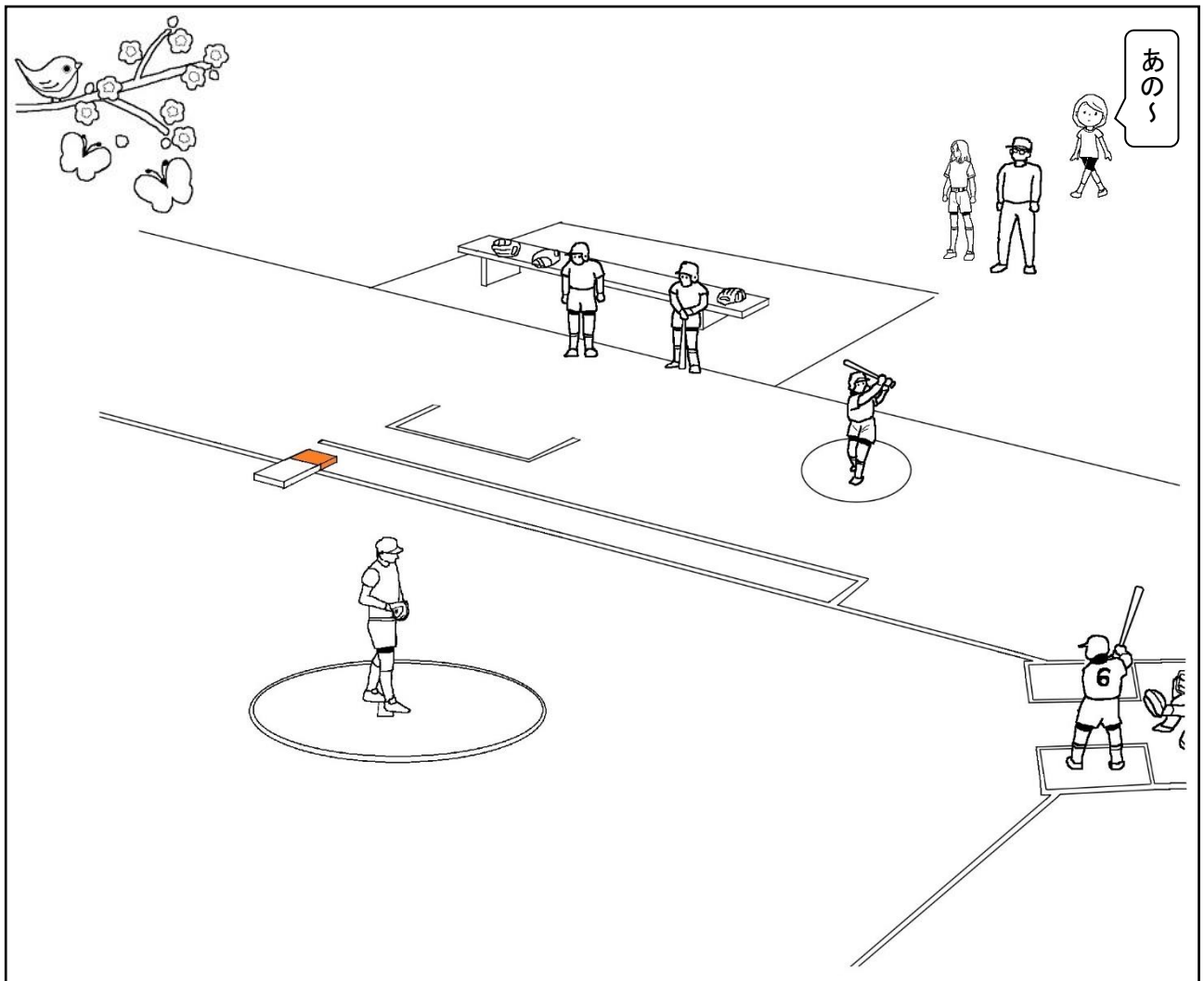
ソフトボール  
壘球ゲーム  
2026年度版  
前編

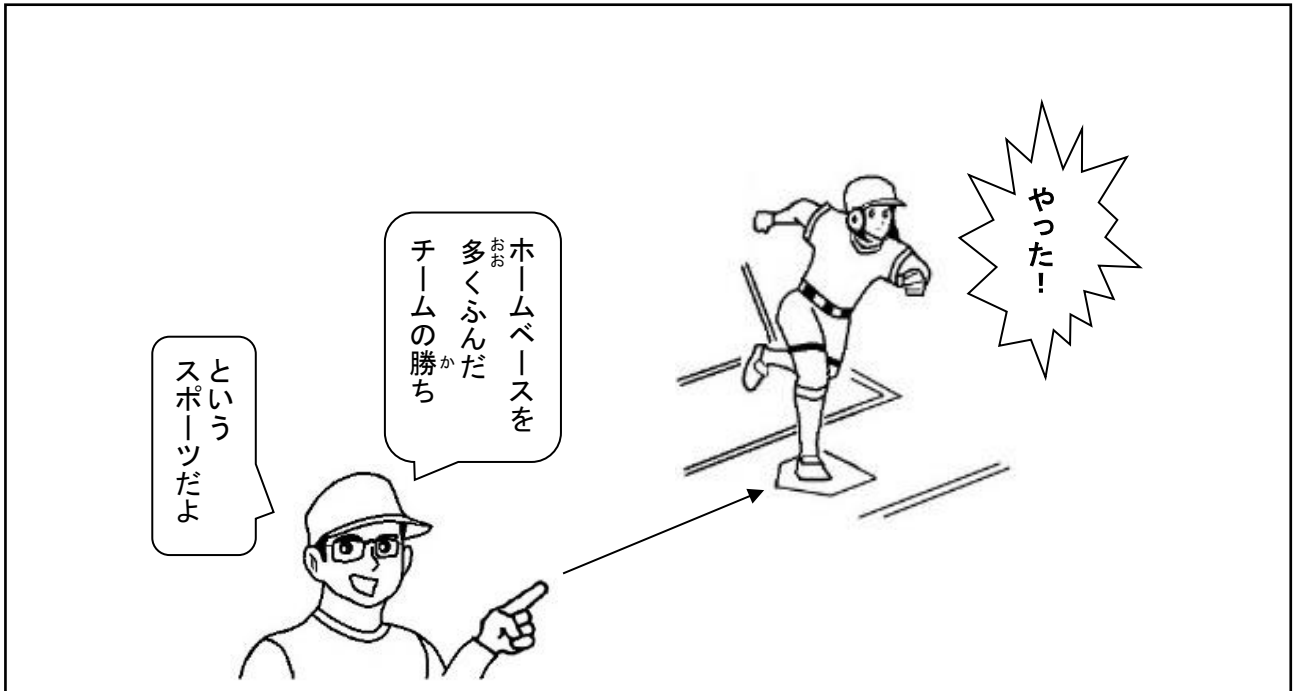
ソフトボールを知らない保護者も必見！

監修 一般社団法人 全日本大学ソフトボール連盟  
著者 阿立 有司  
校閲 伊藤 慎一郎  
(小野スポーツ少年団 ソフトボール部監督)

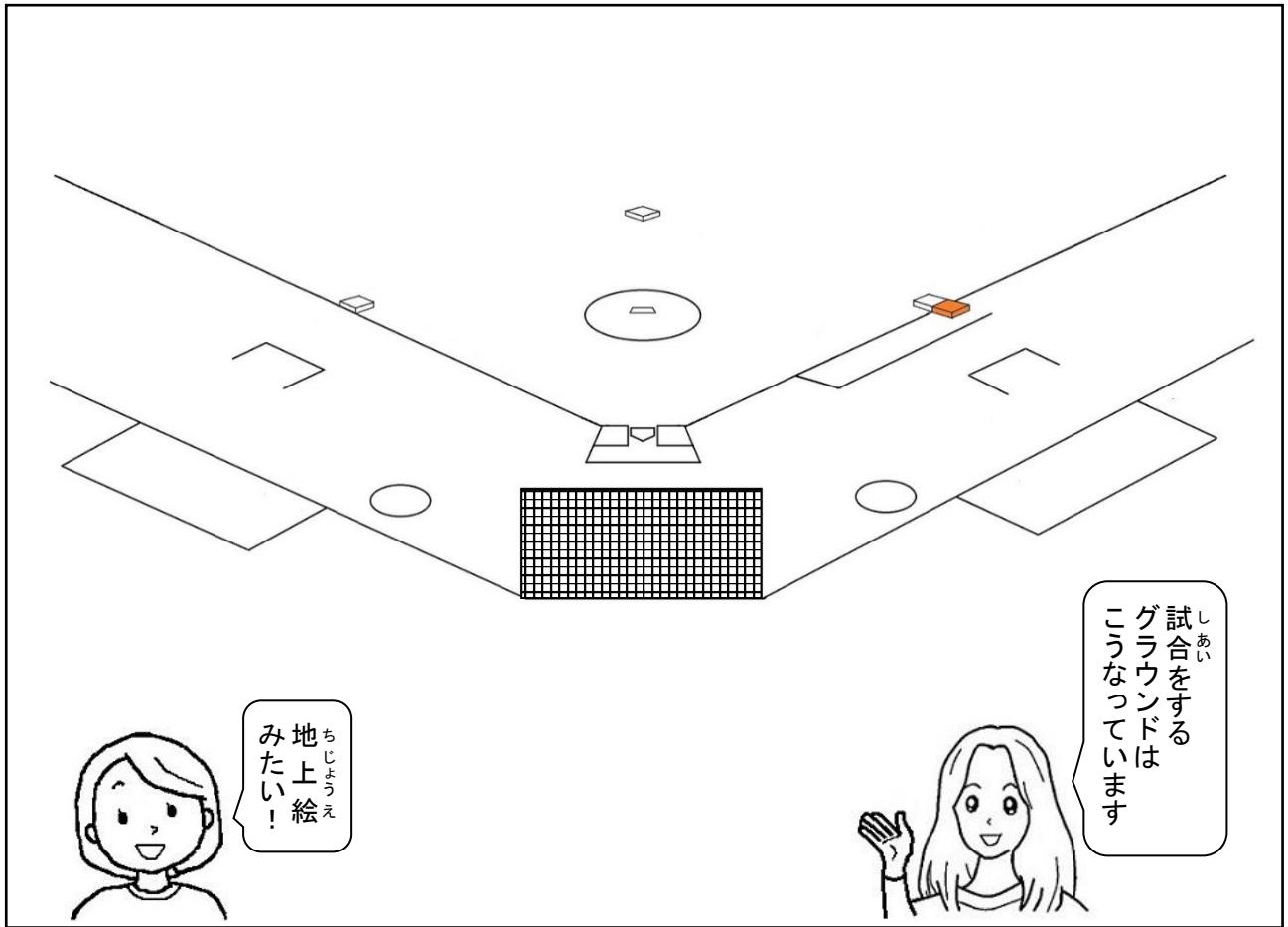
## 目 次

1. グラウンドにある <sup>もの</sup> 物と <sup>ひと</sup> 人の <sup>なまえ</sup> 名前	5
2. <sup>しあい</sup> 試合について	28
3. 「アウト」と「セーフ」	39
4. 「ストライク」と「ボール」	72
5. 「 <sup>さんしん</sup> 三振」は2つのパターン	80
6. 「フォアボール」と「デッドボール」	91
7. 「フェア」と「ファウル」	95
8. 「ランナー」になったとき	109





# 1. グラウンドにある<sup>もの</sup>物と人の<sup>なまえ</sup>名前



地上絵  
みたい!

試合をする  
グラウンドは  
こうなっています



それらの名前から  
覚えましょう



そこにある  
物や線・場所に  
名前があるんだ

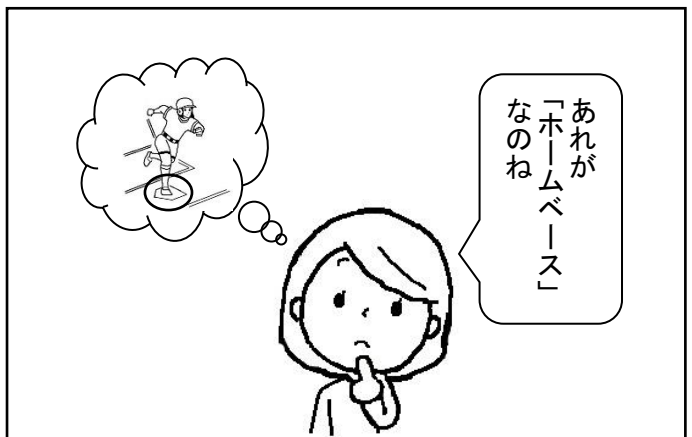
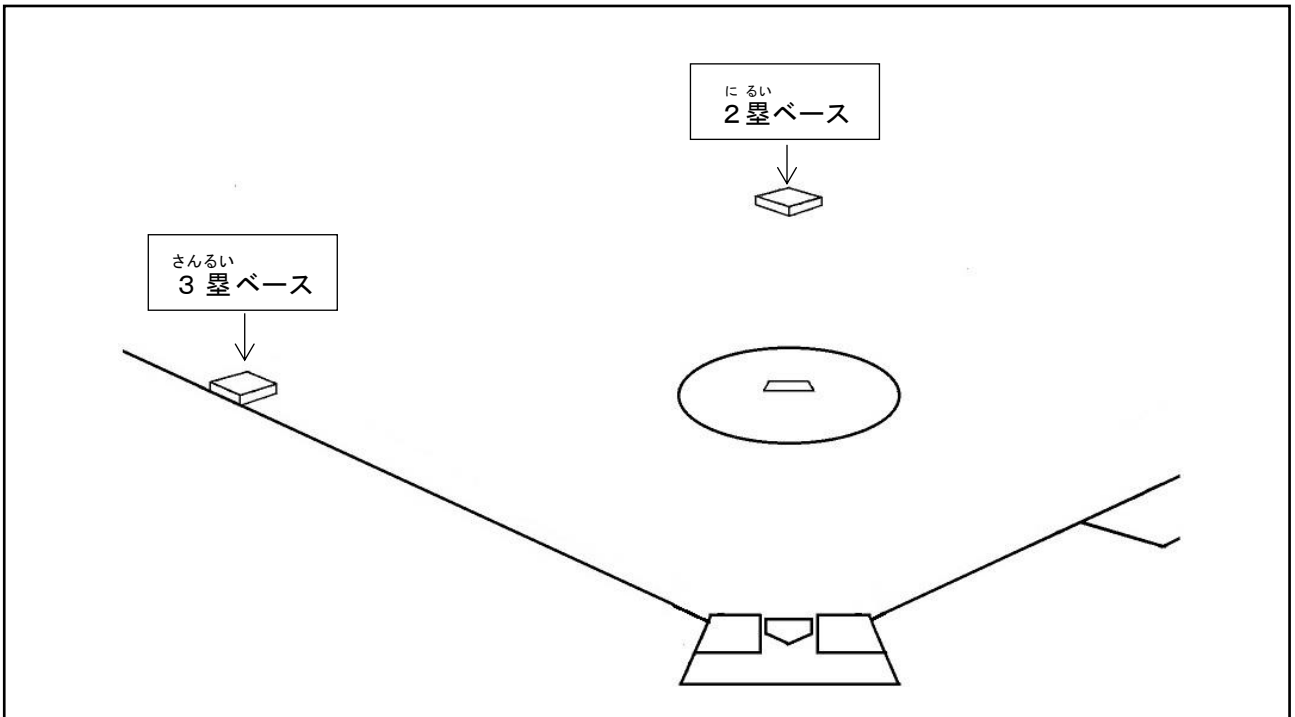
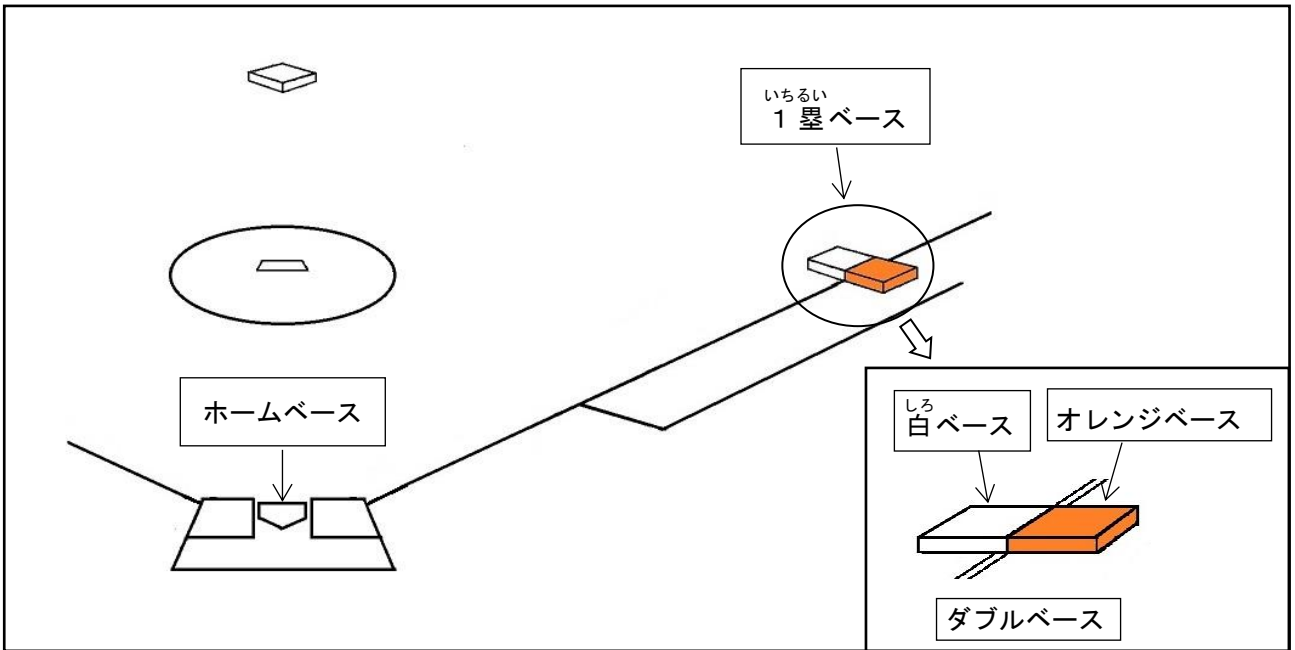


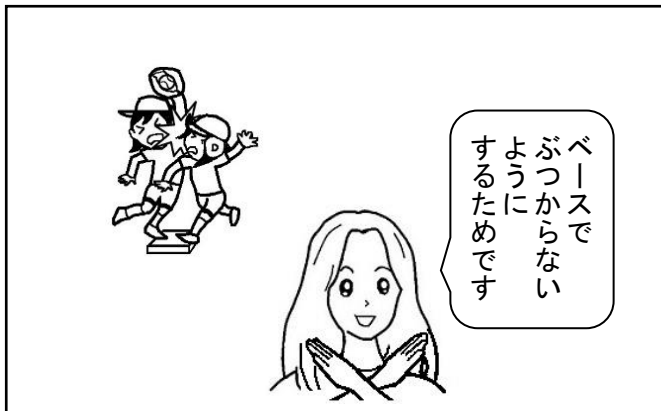
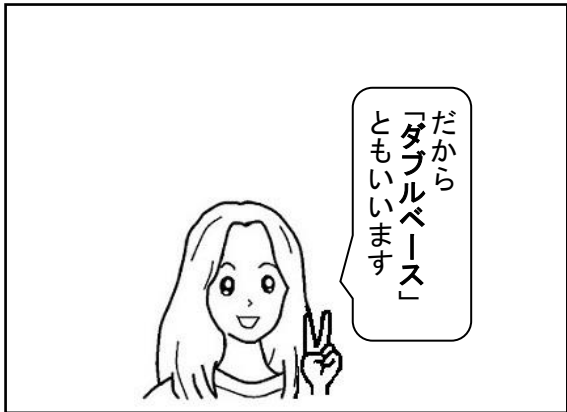
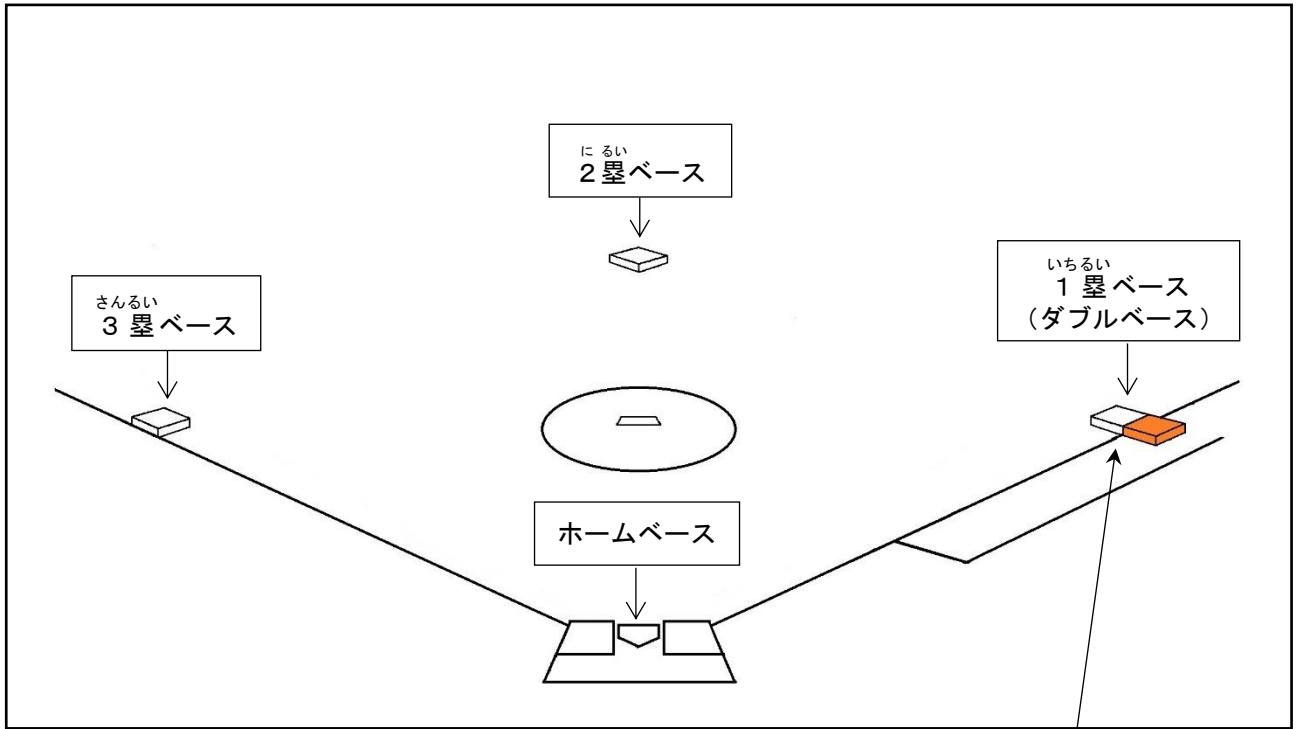
それでは  
ベースという物の  
名前から始めよう



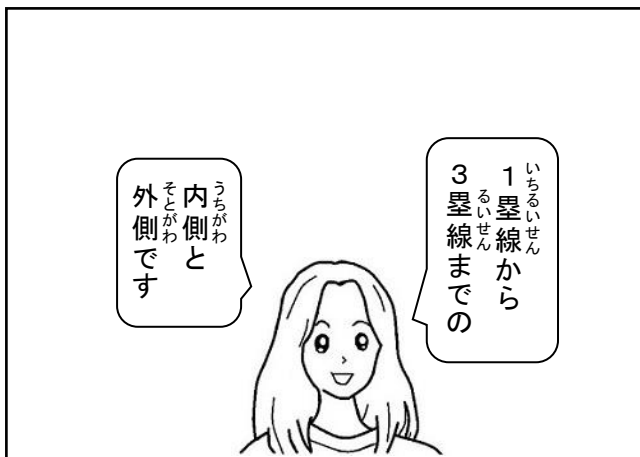
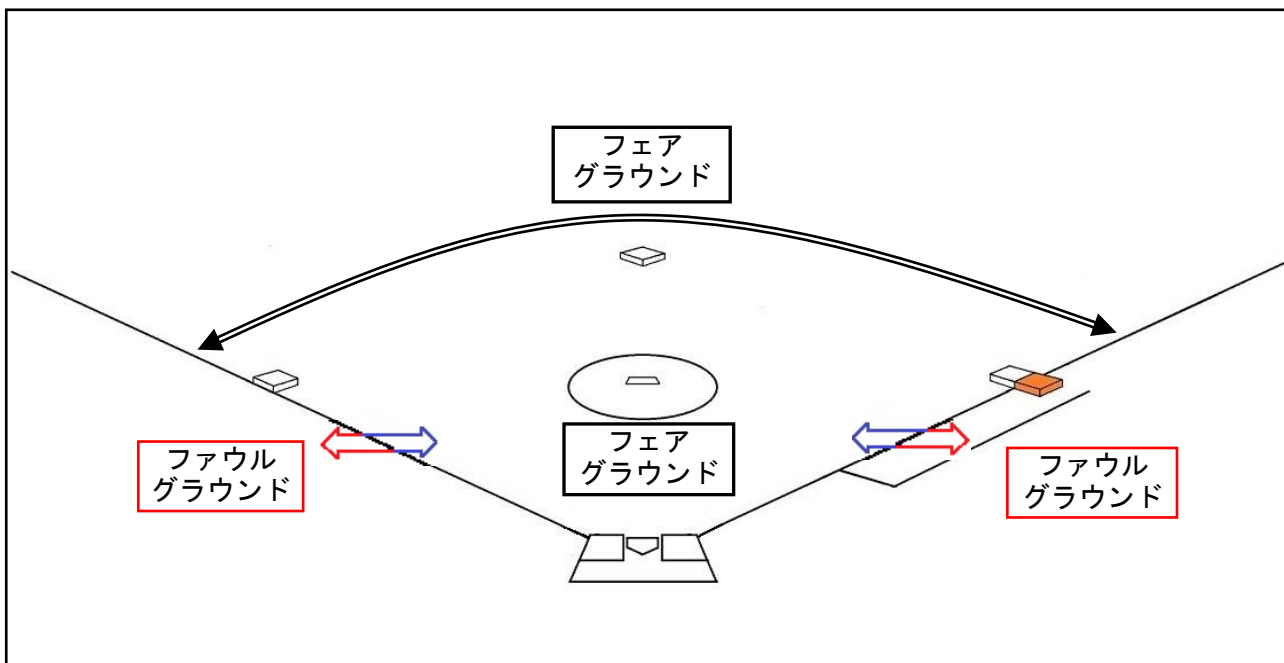
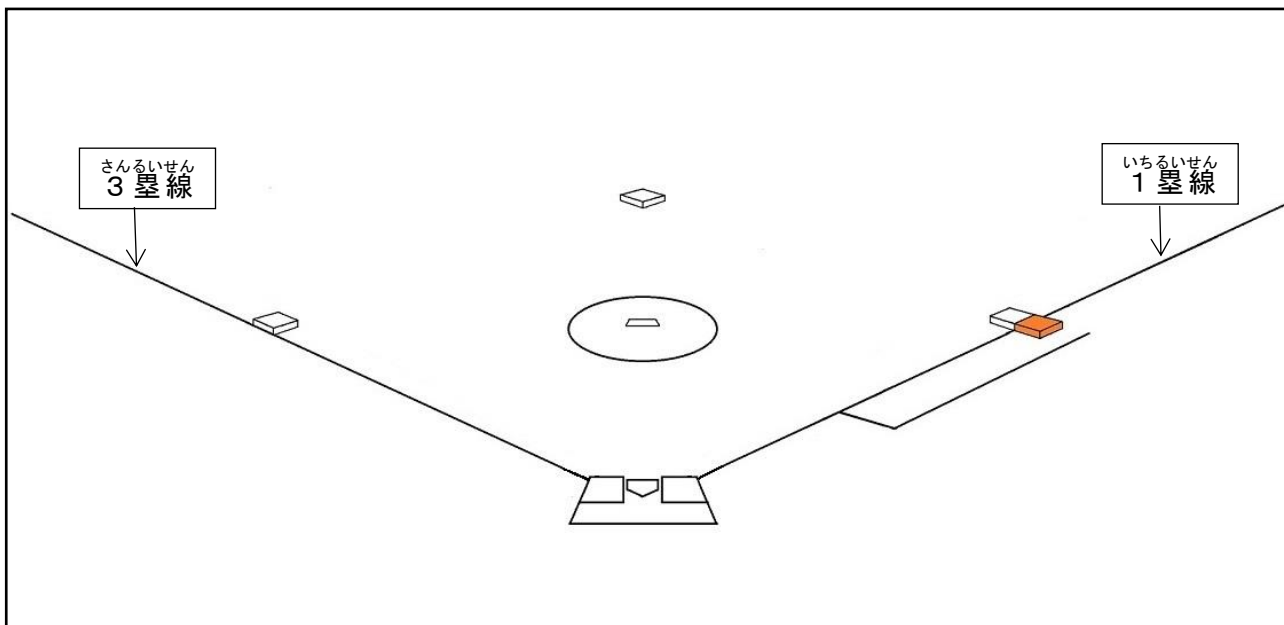
さっき  
「ホームベース」って  
言っていたけど――

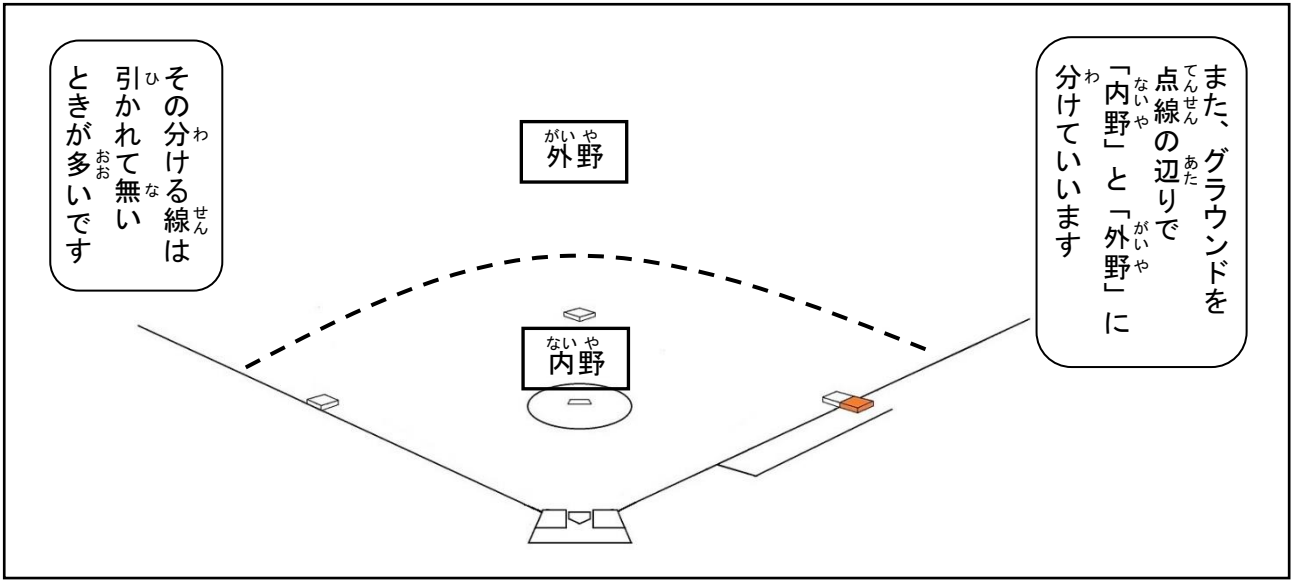
# なまえ ベースの名前



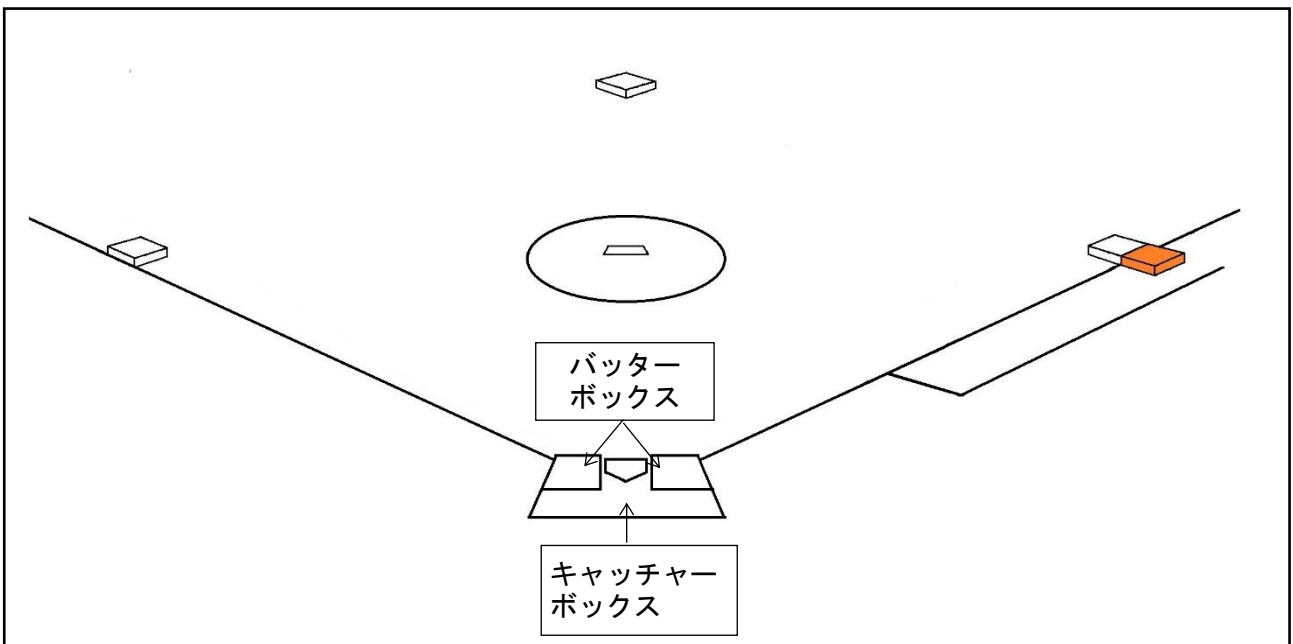
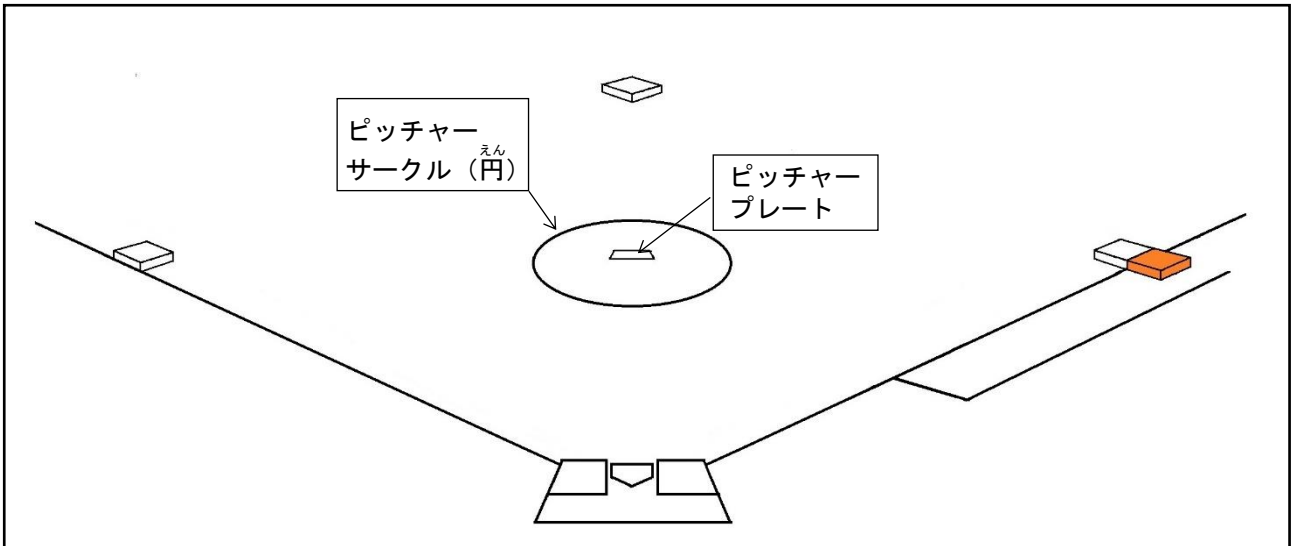


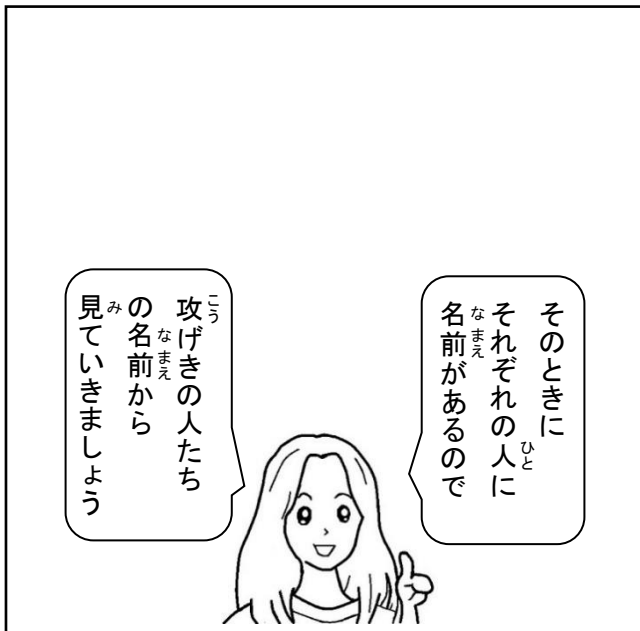
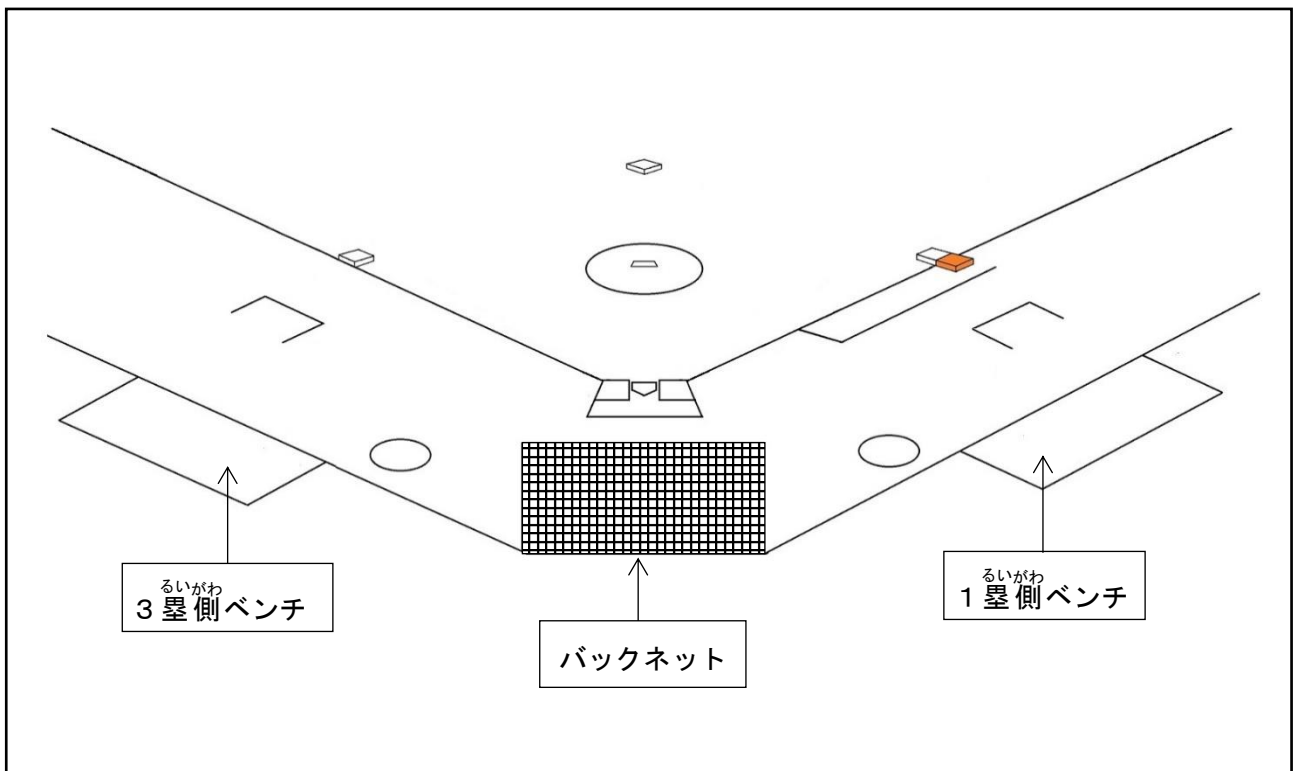
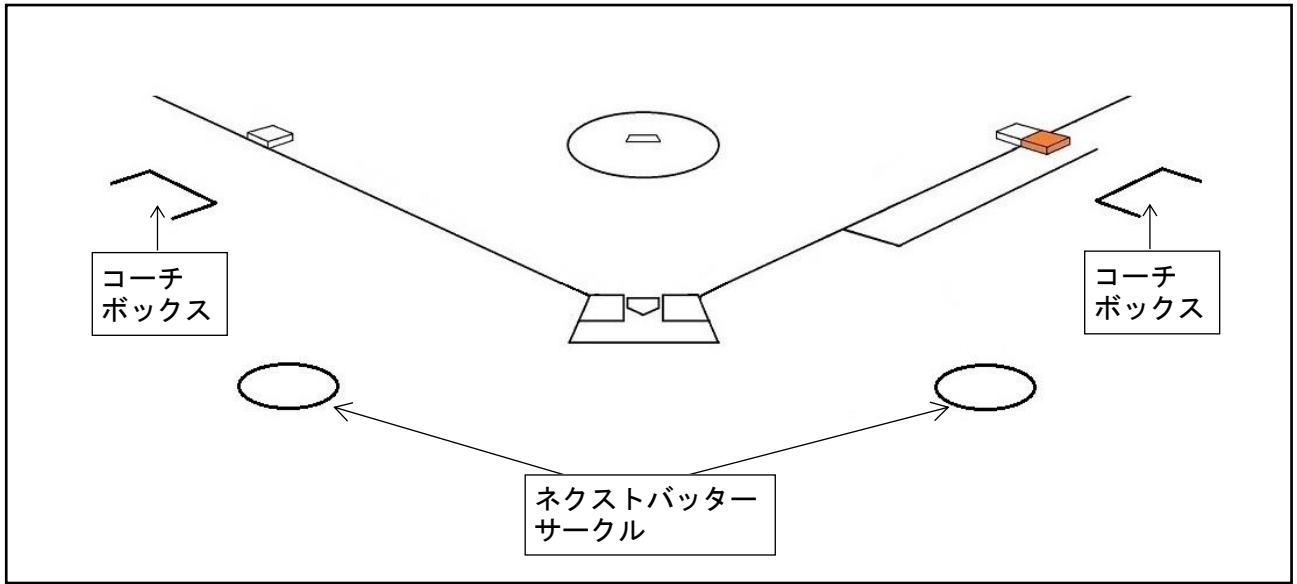
せん ばしょ なまえ  
線や場所の名前





続きを  
見てください





## インフォメーション

### テキストのセリフ

### せいしき なまえ 正式な名前

ピッチャーサークル → ピッチャーズサークル  
または円えん

バッターボックス → バッターズボックス

キャッチャーボックス → キャッチャーズボックス

ピッチャープレート → ピッチャーズプレート

ネクストバッターサークル → ネクストバッターズサークル  
または円えん

コーチボックス → コーチズボックス

タッチ → タッグ

振り逃げふに → 第3ストライクルールだい

テキストのセリフなどは  
グラウンドでよく言う  
言葉ことばを使つかっています

### ほか い かた 他の言い方

ベース = 塁るい

いちるい  
1 塁ベース = ファーストベース

にるい  
2 塁ベース = セカンドベース

さんるい  
3 塁ベース = サードベース

ホームベース = 本塁ほんるい

ピッチャーズプレート = 投手板とうしゅばん

キャッチャーズボックス = 捕手席ほしゅせき

バッターズボックス = 打者席だしやせきや打席だせき

ネクストバッターズサークル = 次打者席じだしやせき

また、場所ばしょなどの  
他の言い方ほかいも  
紹介しょうかいします

ひと なまえ  
人たちの名前

バッター

ヘルメット

バット

バッターボックス

「バッター」は  
バットを持って  
「バッターボックス」に  
立つ人だ

ひだり 左 バッターボックス

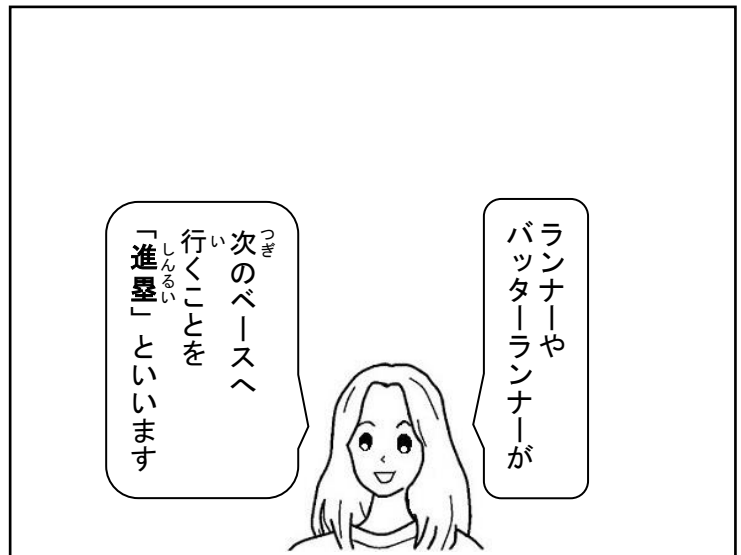
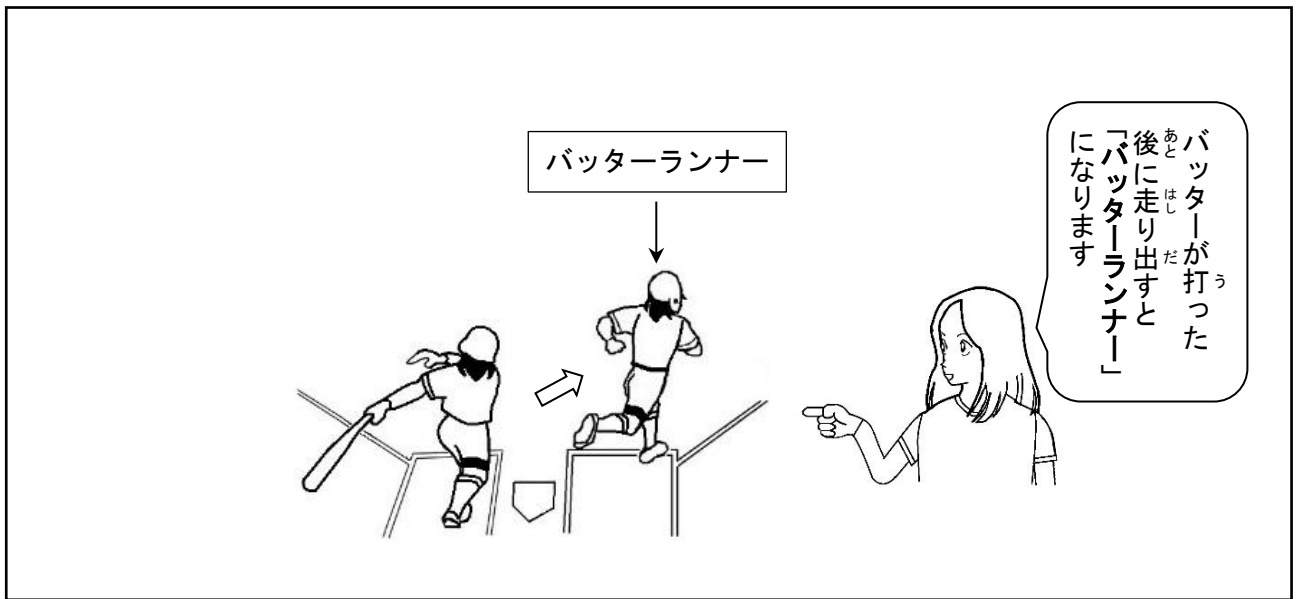
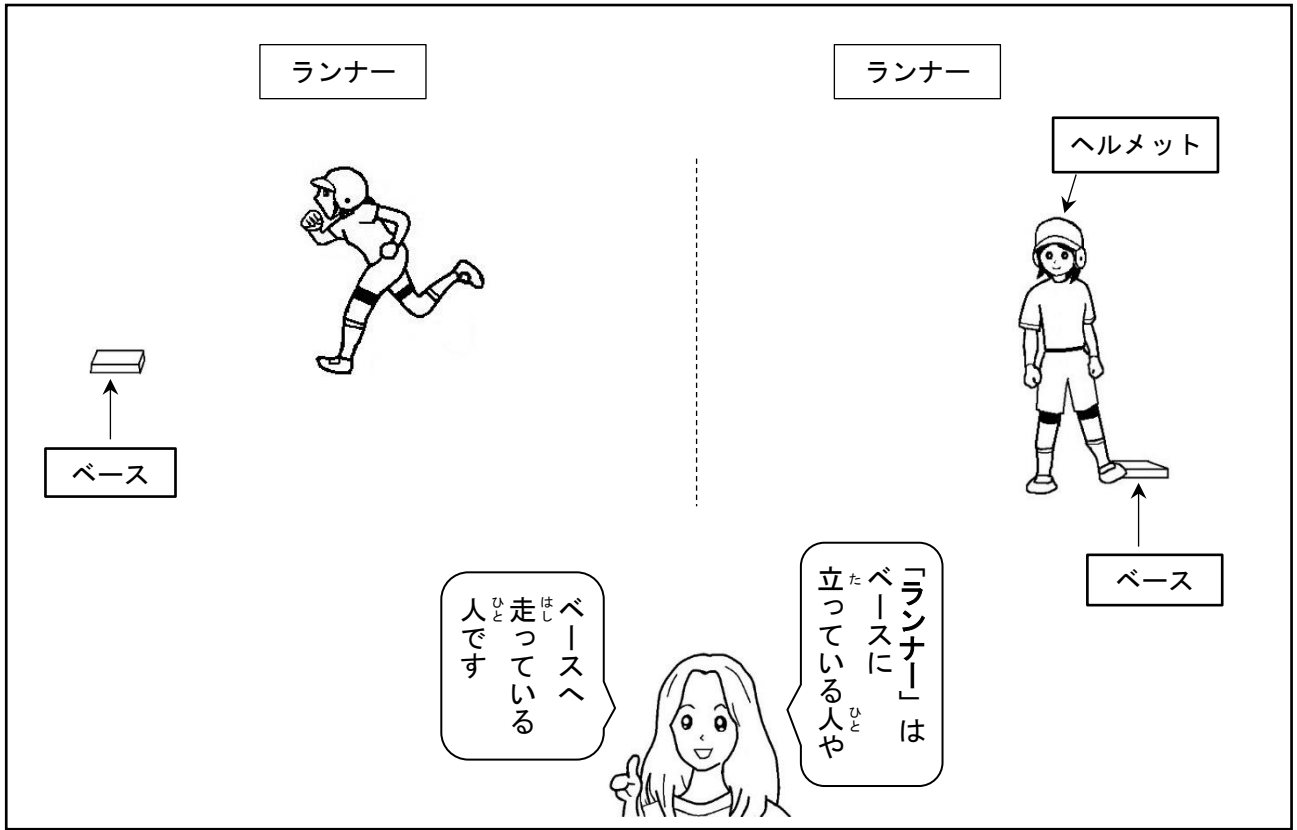
みぎ 右 バッターボックス

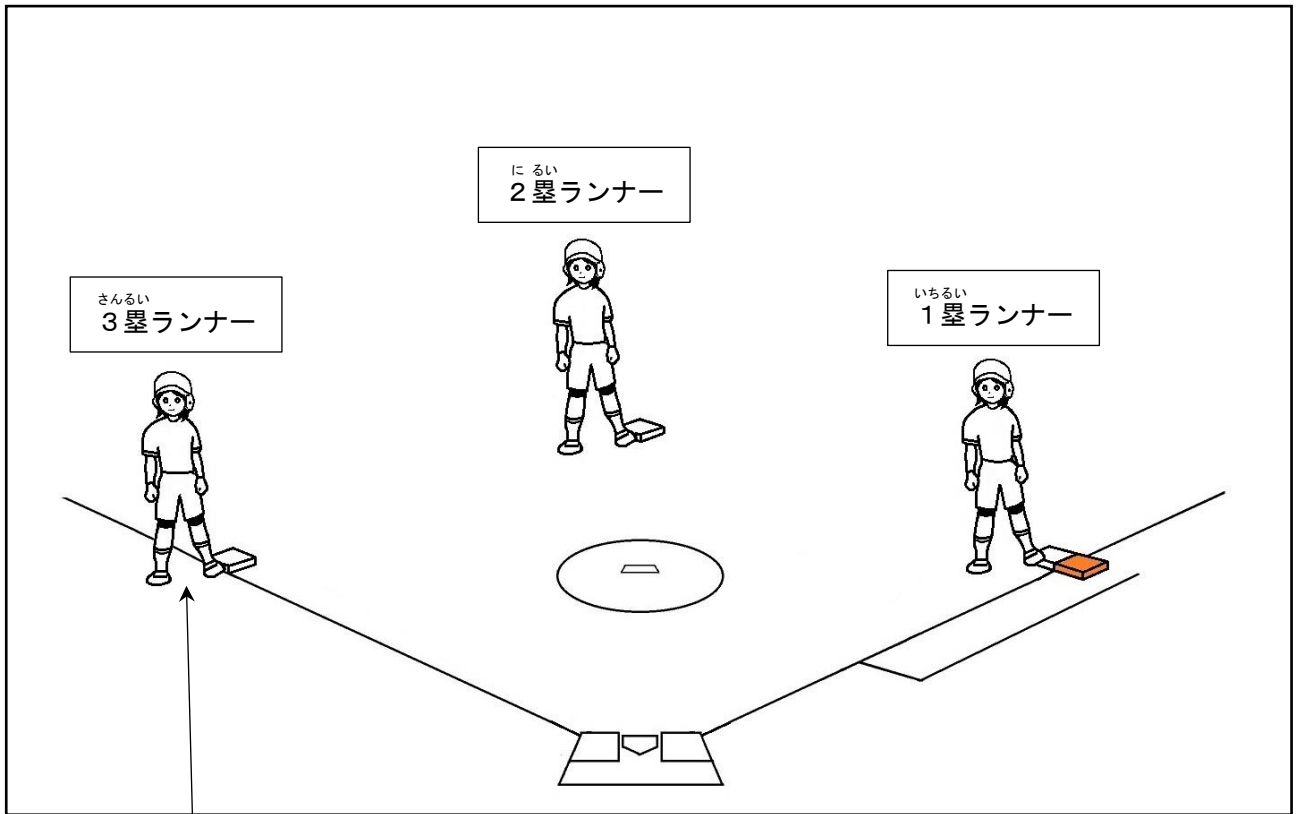
これはどちらに  
立ってもいい

バッターボックスが  
二つあるよ

でも  
打つ構えをした  
ときに

足の一部分が線から  
出るのはダメです

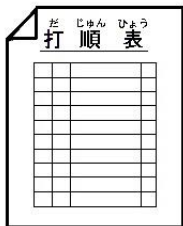




たとえば  
このランナーは  
さんるい  
「3塁ランナー」  
といいます



また  
ランナーをベースと  
あ  
合わせた名前で  
なまえ  
いうときがあるんだ



試合の  
しあい  
前に  
まえ  
チームで  
ちーむ  
バッターの  
バッターの  
順番を  
じゆんばん  
き  
決めるんだ



さっきいた  
さっきいた  
バッターには  
バッターには  
誰からなるの？  
だれ  
誰からなるの？

いちばん 1番  
にばん 2番  
さんばん 3番  
よばん 4番  
ごばん 5番  
ろくばん 6番  
ななばん 7番  
はちばん 8番  
きゅうばん 9番

だ じゆん 打 順

いちばんから 1番から  
バッターになります

「打順」といって  
1番から 9番までを

いちばん 1番  
にばん 2番  
さんばん 3番  
よばん 4番  
ごばん 5番  
ろくばん 6番  
ななばん 7番  
はちばん 8番  
きゅうばん 9番

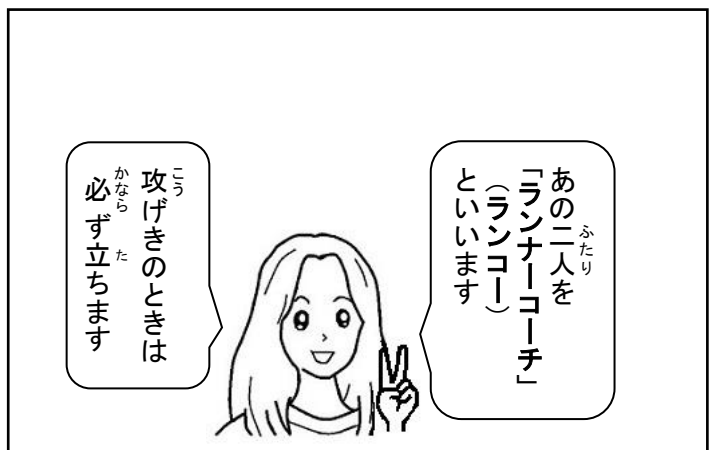
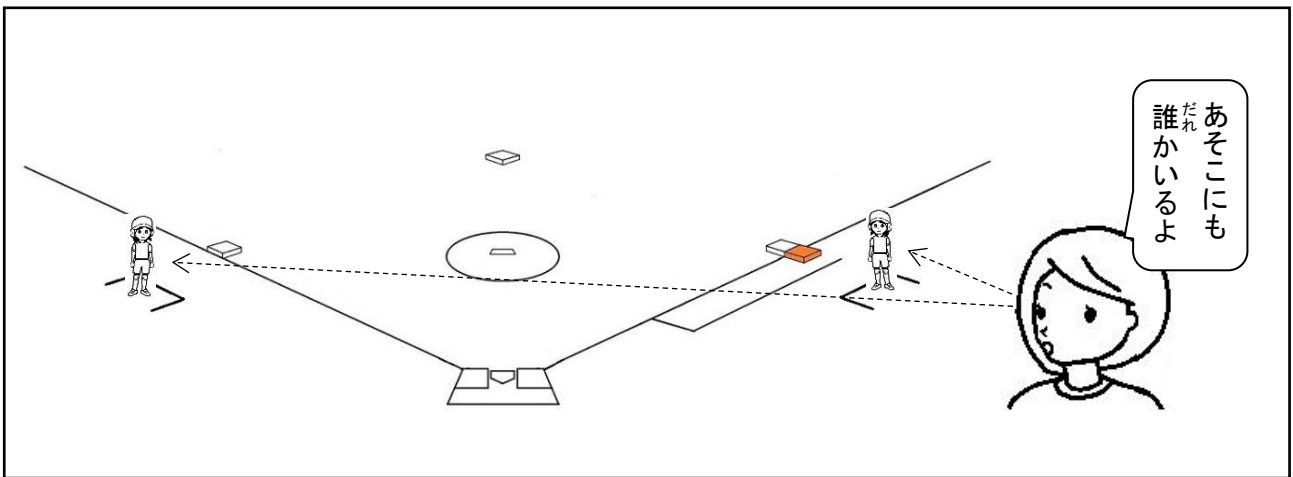
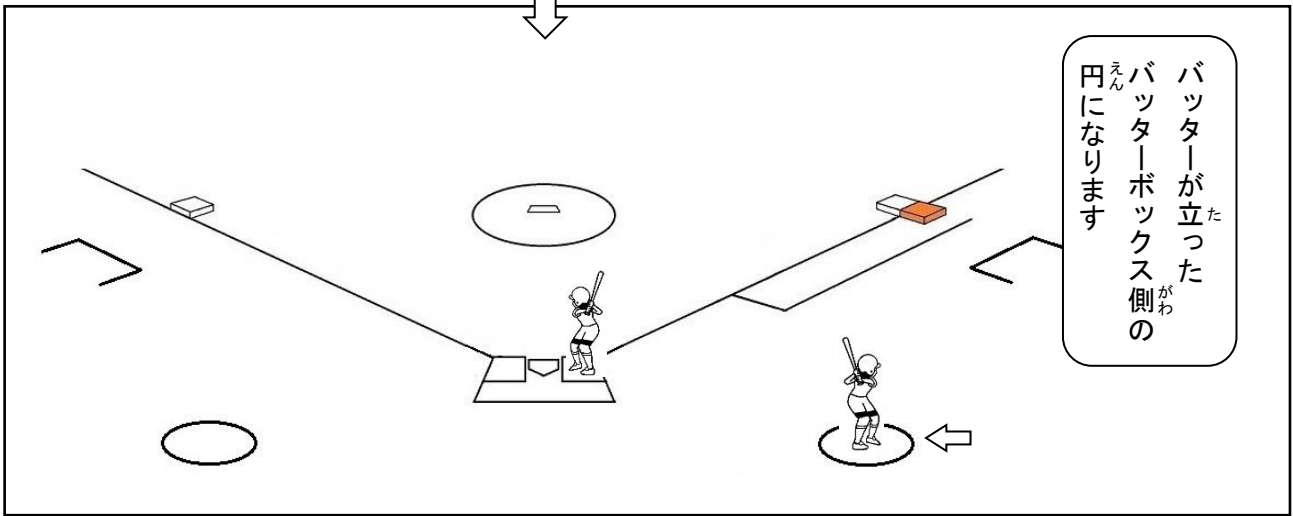
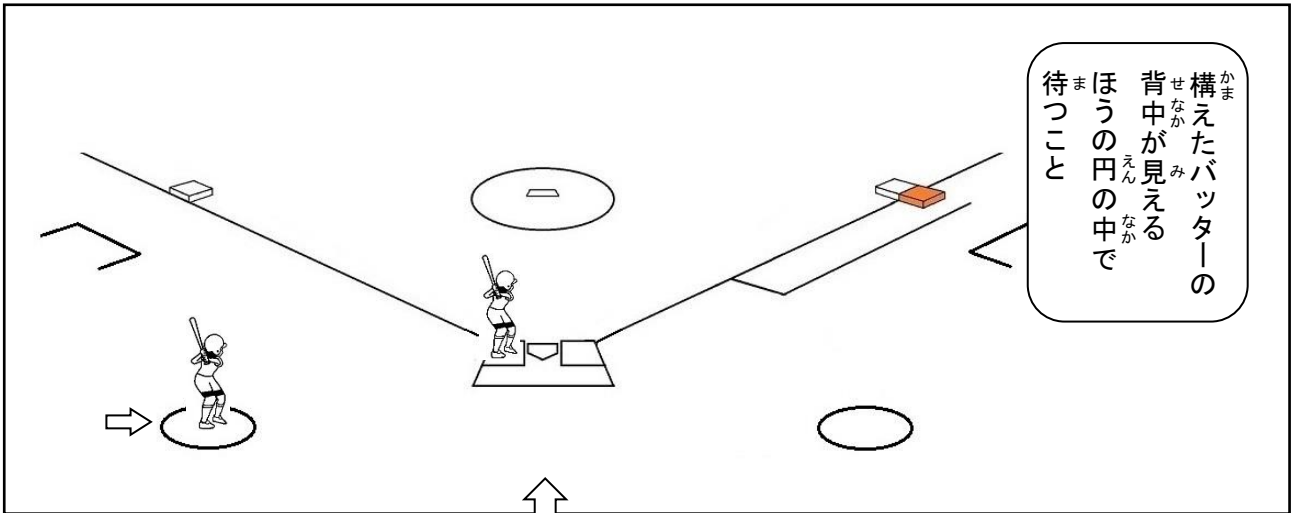
この順番は  
絶対に守ること

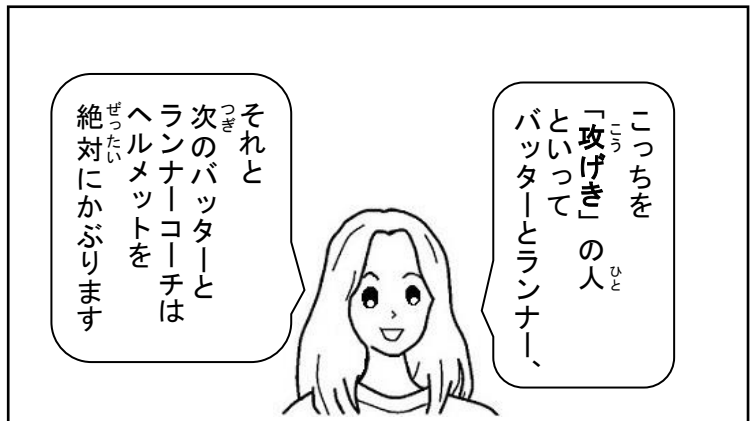
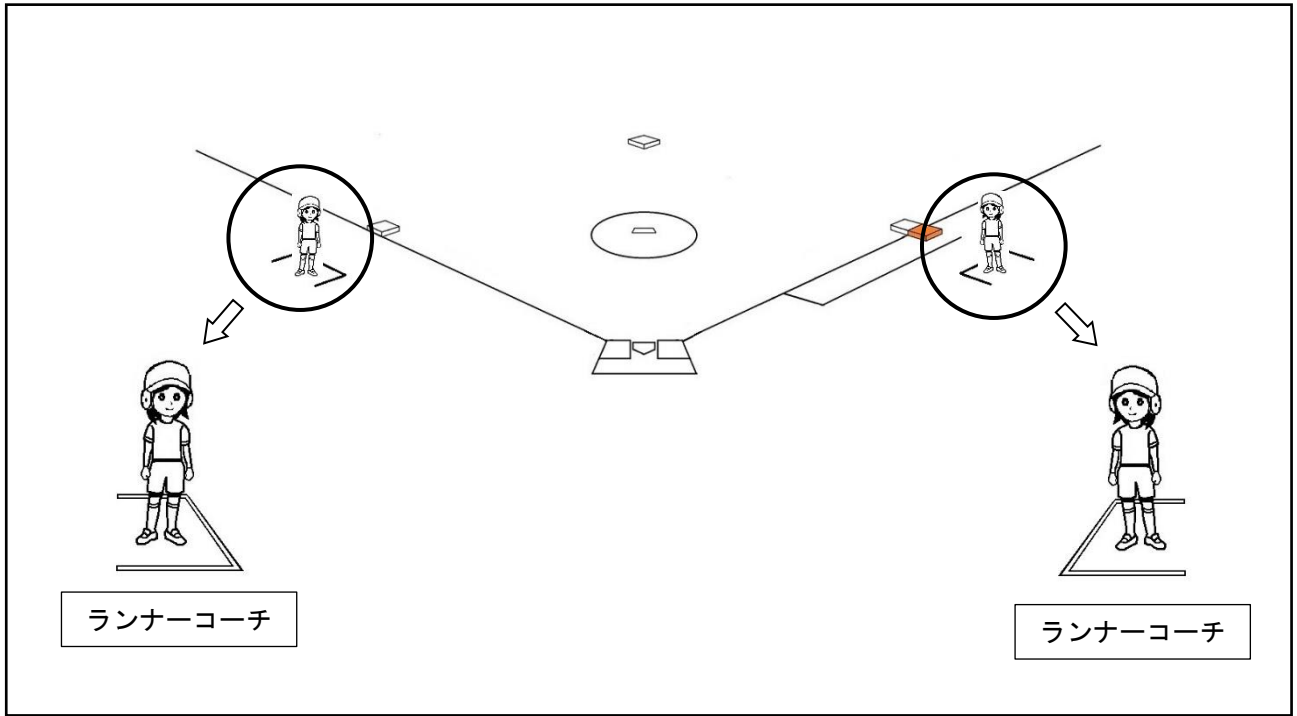
9番の次は  
また1番からに  
なります

あそこの円に  
いるのは

その円を  
「ネクストバッター  
サークル」といって

次のバッターだ  
攻げきのときは  
必ず円の中で  
待つこと

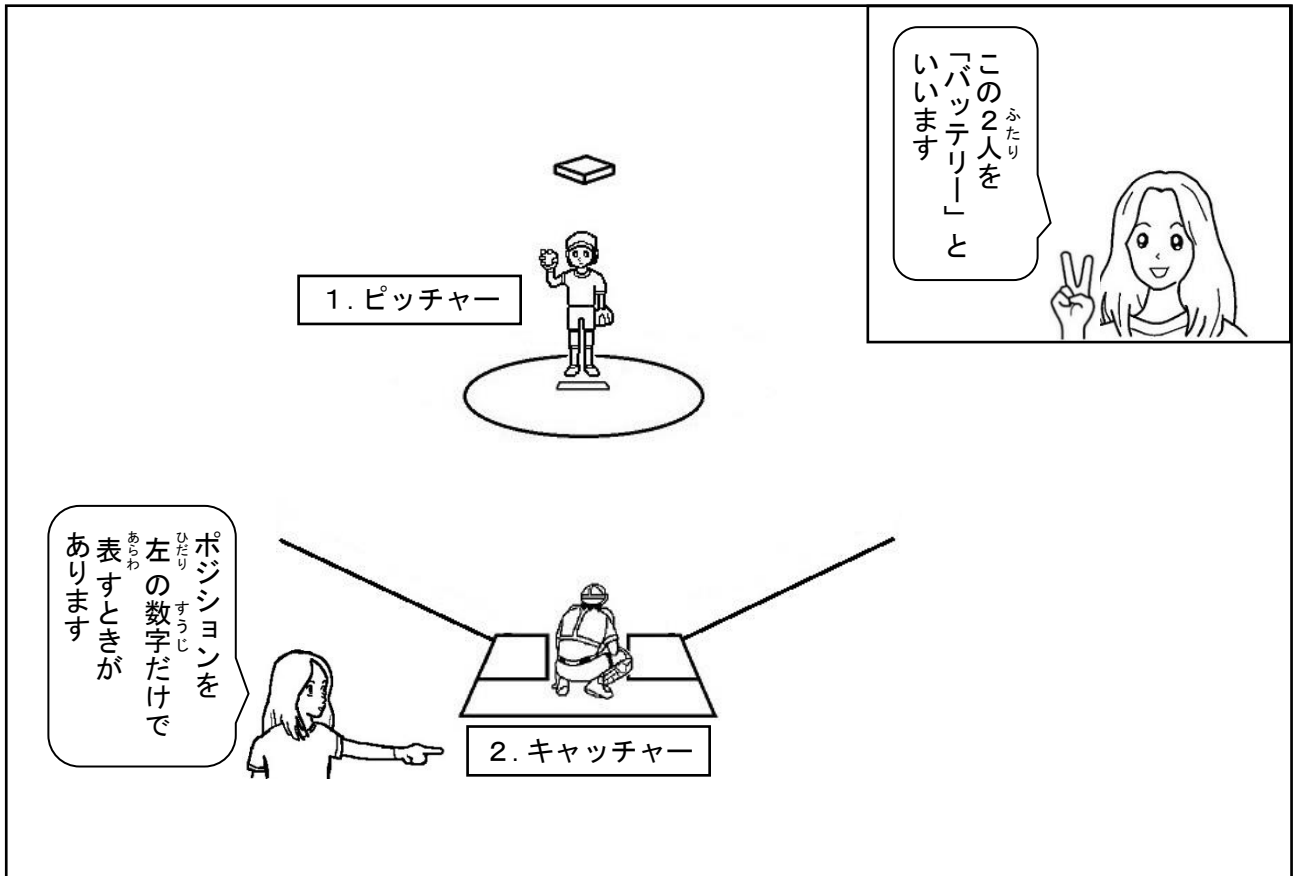
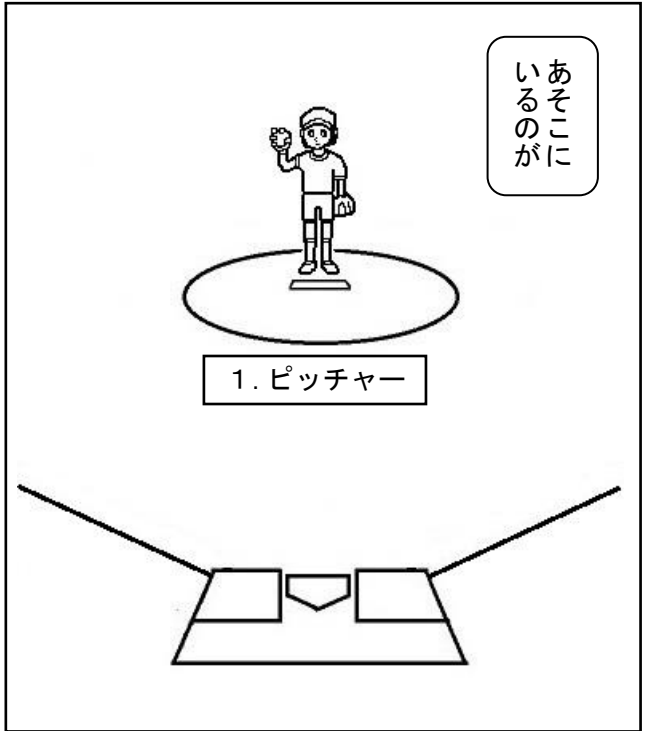
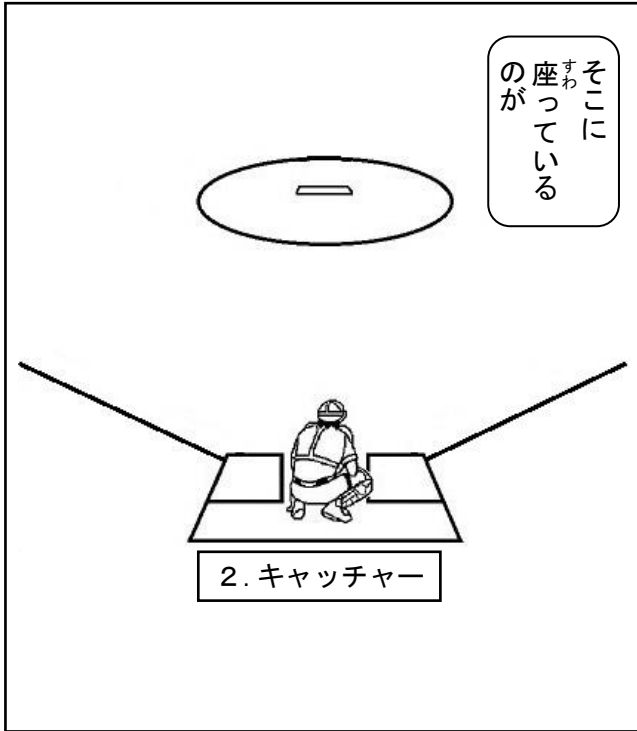


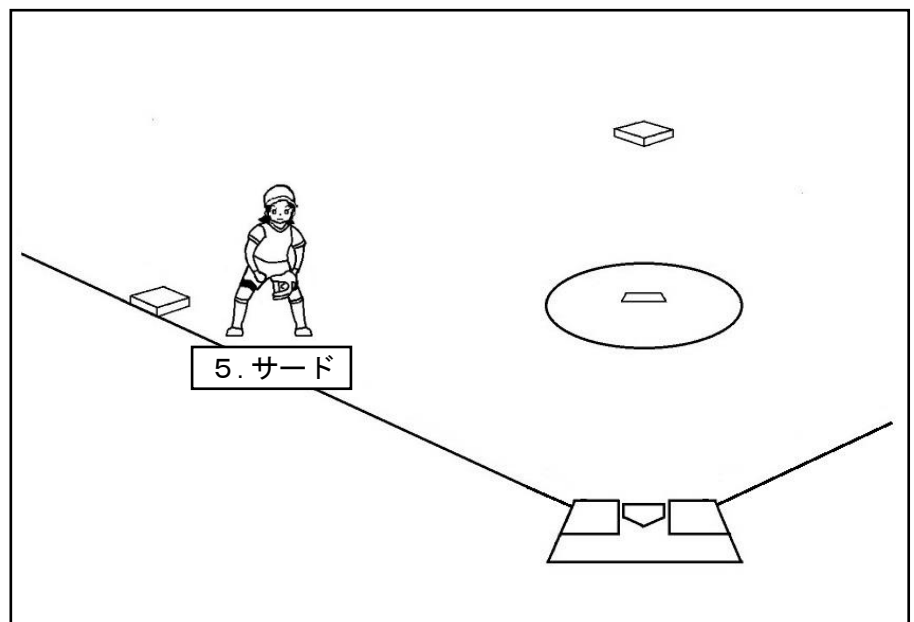
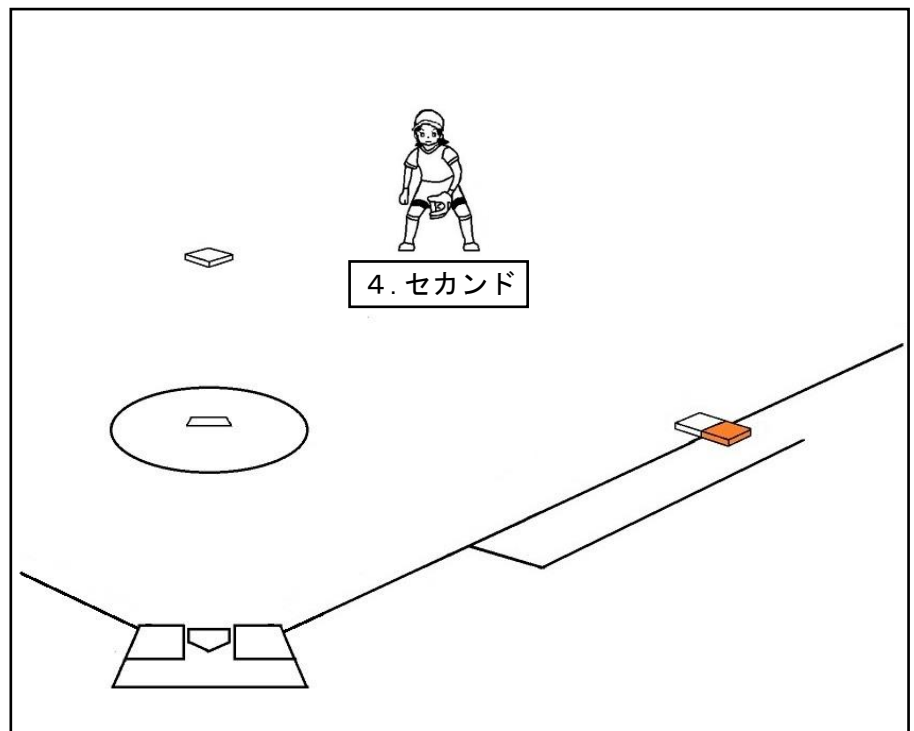
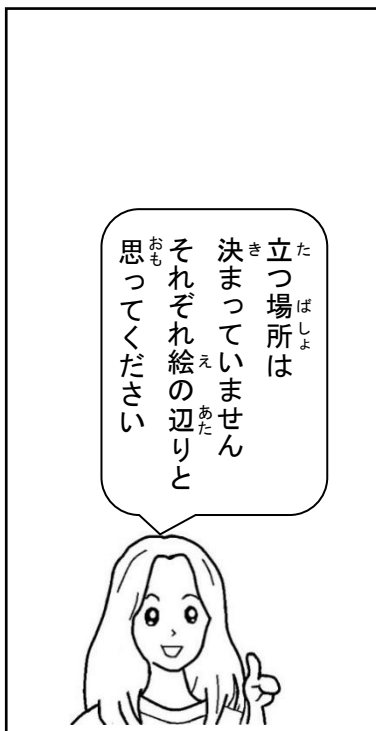
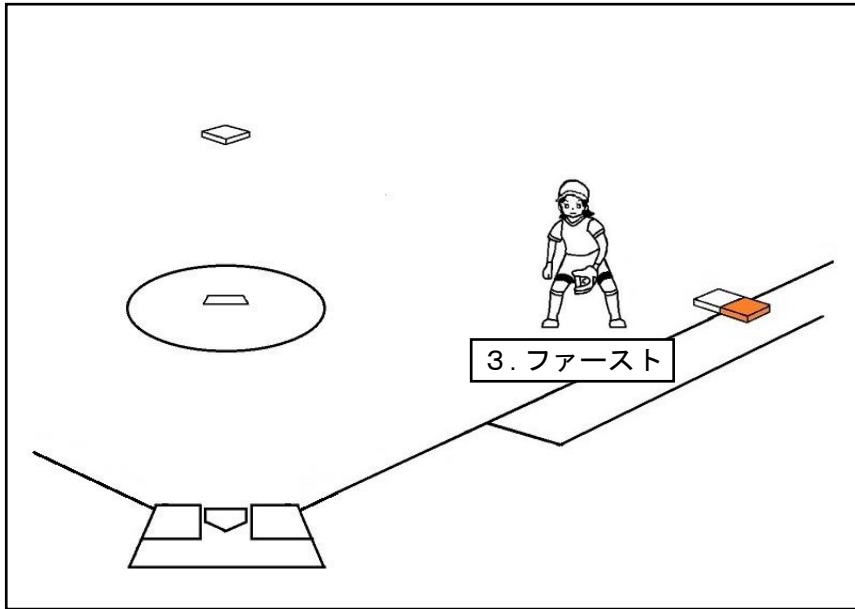


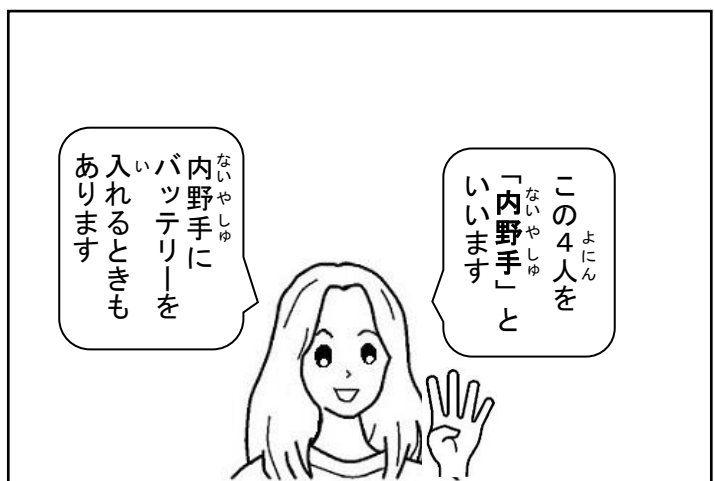
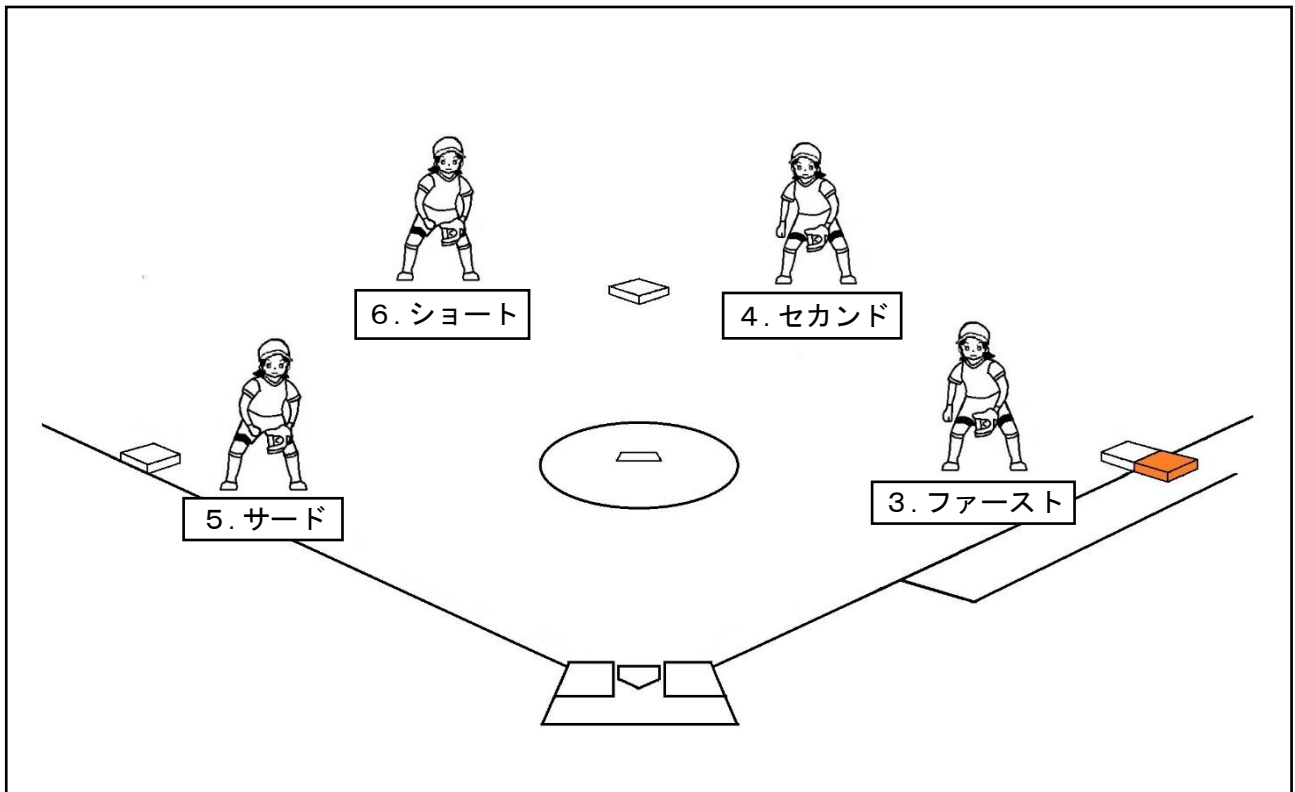
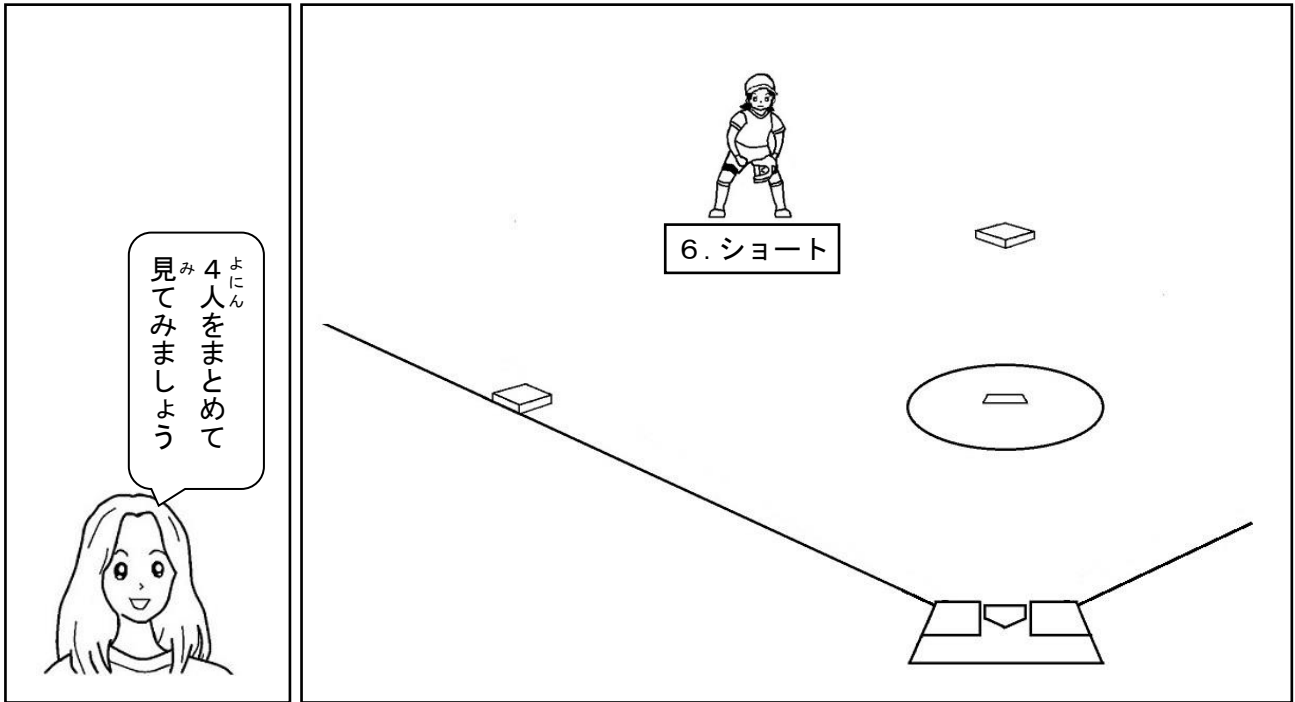
なまえ  
みまえ  
を  
見  
て  
み  
よ  
う



つぎ  
は  
「  
しゅび  
」  
の  
ひ  
と  
の  
た  
ち  
の

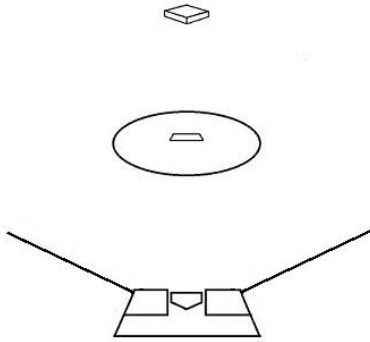




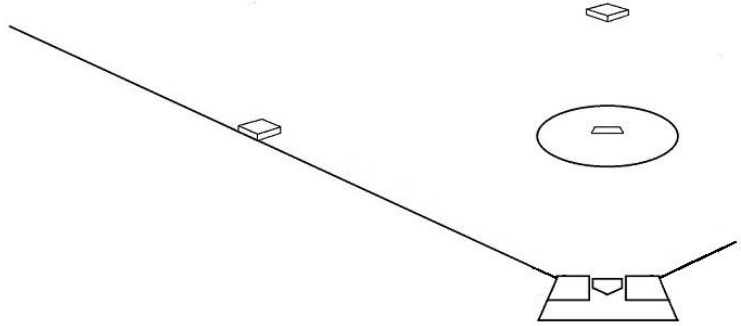




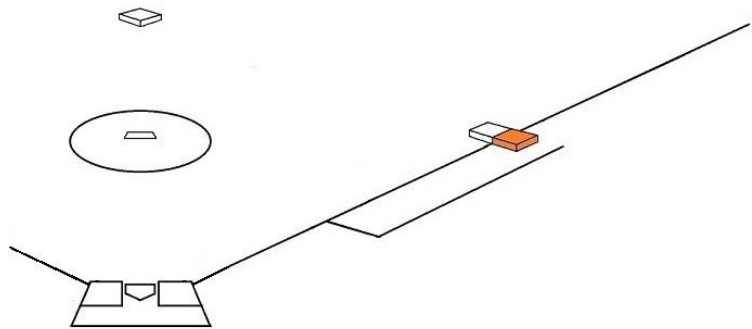
8. センター



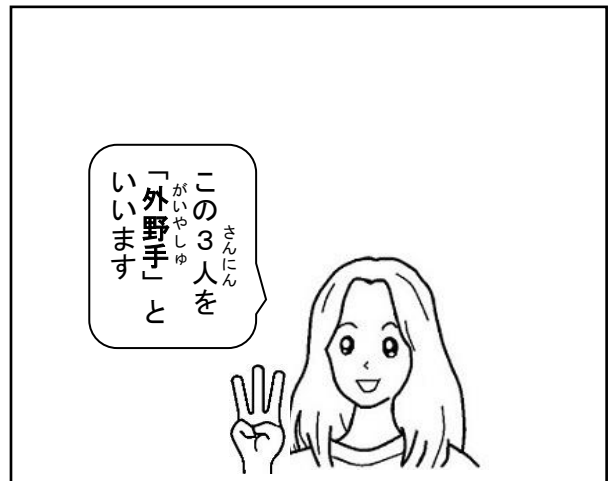
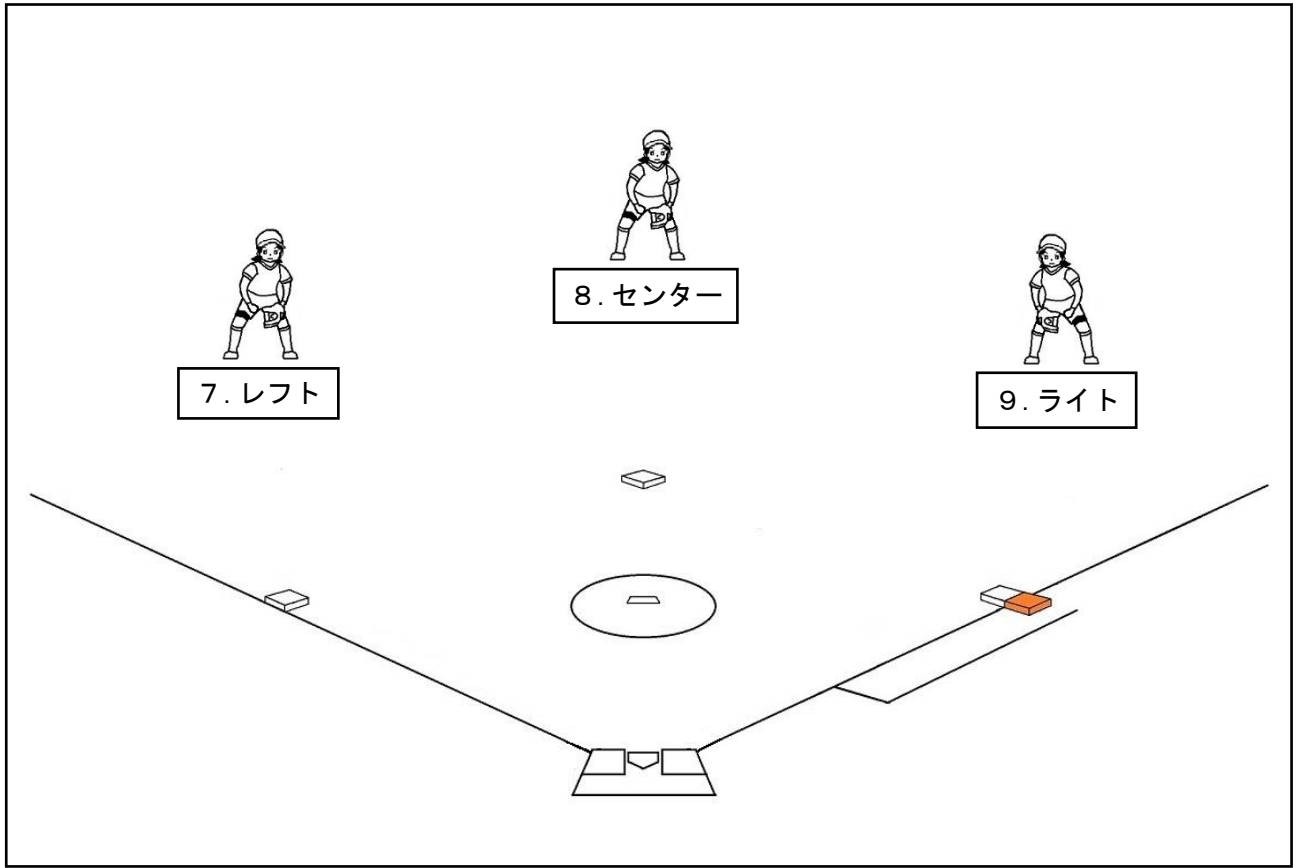
7. レフト

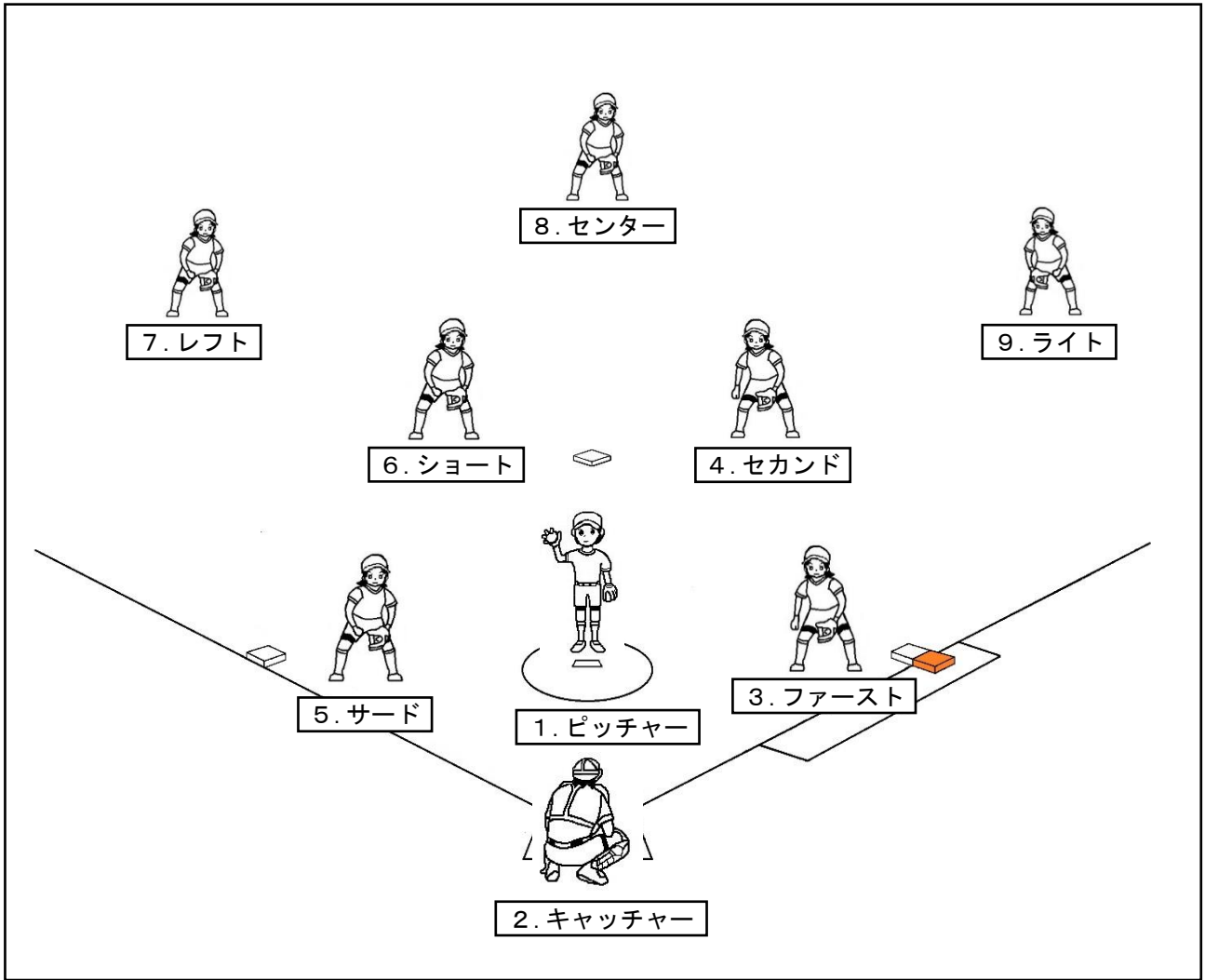


9. ライト



3 さんにん 人をまとめて  
見 み てみましよう





グローブを  
手にはめて  
守備につきます

キャッチャーと  
ファーストは  
ミットを使っ  
てもできません

グローブ

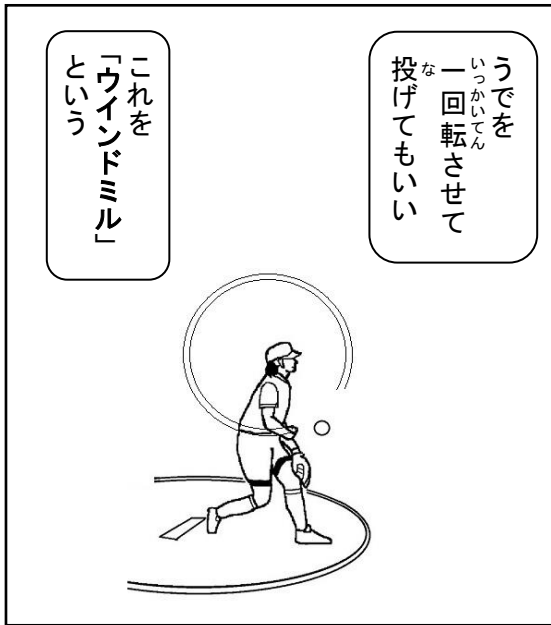
守備の人は  
9人です

野手とも  
います

呼ばれたときに  
自分だと  
わかるように

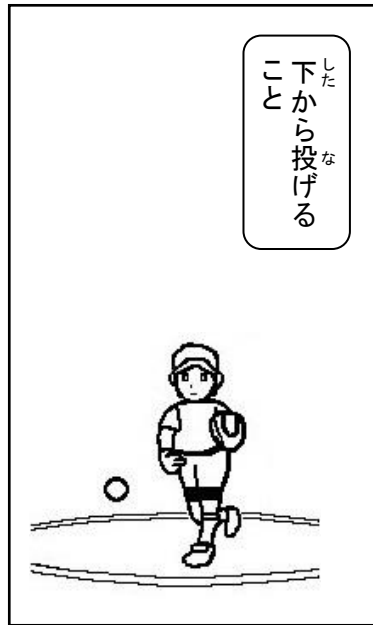
名前をしっかりと  
覚えましょう!

試合では君が  
どれかの名前で  
呼ばれるよ

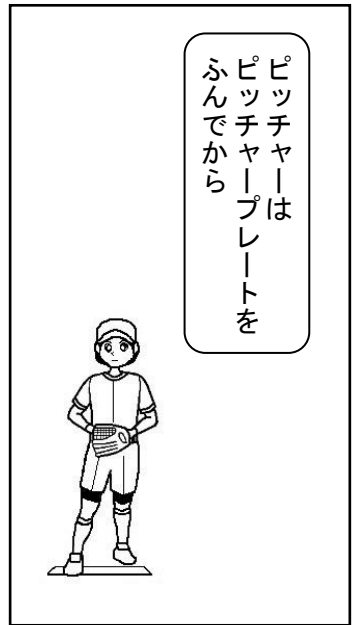


これを「ウインドミル」という

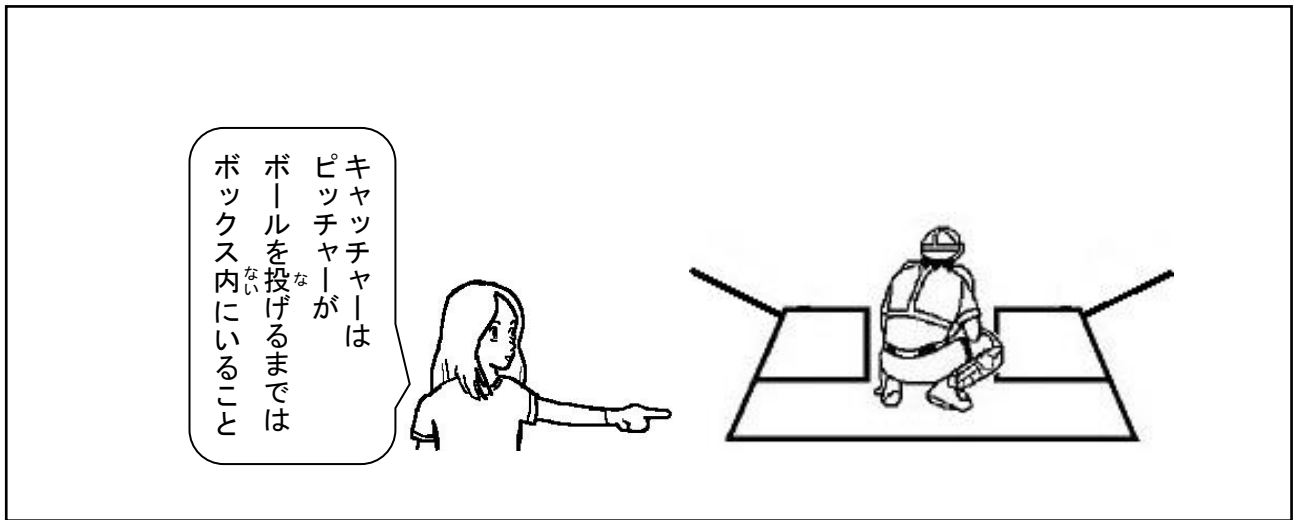
うでを一回転させて投げてもいい



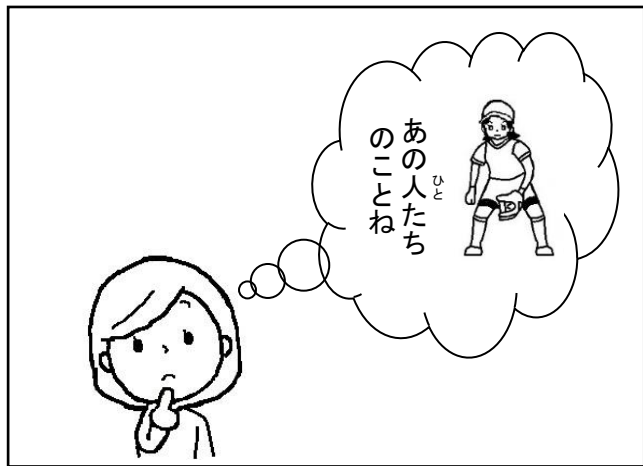
下から投げる



ピッチャーはピッチャープレートをふんであら



キャッチャーはピッチャーがボールを投げるまではボックス内ないにないること



あの人たちのことね

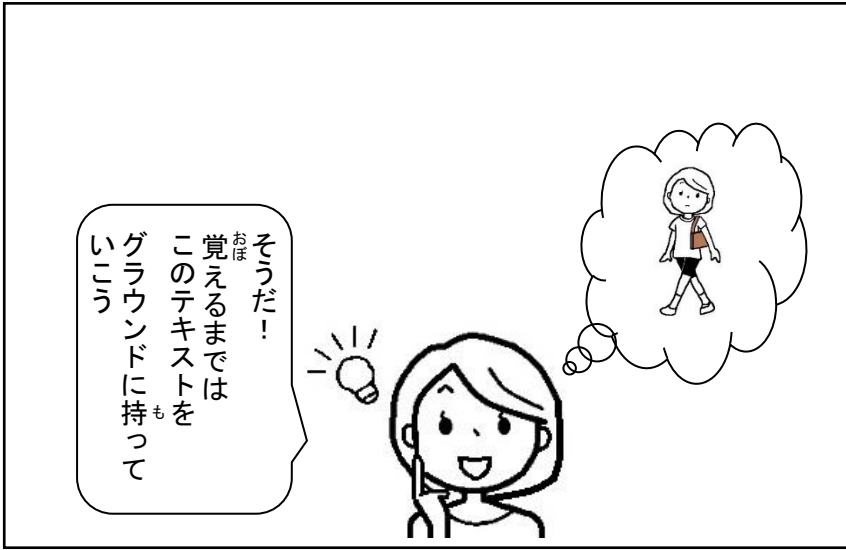
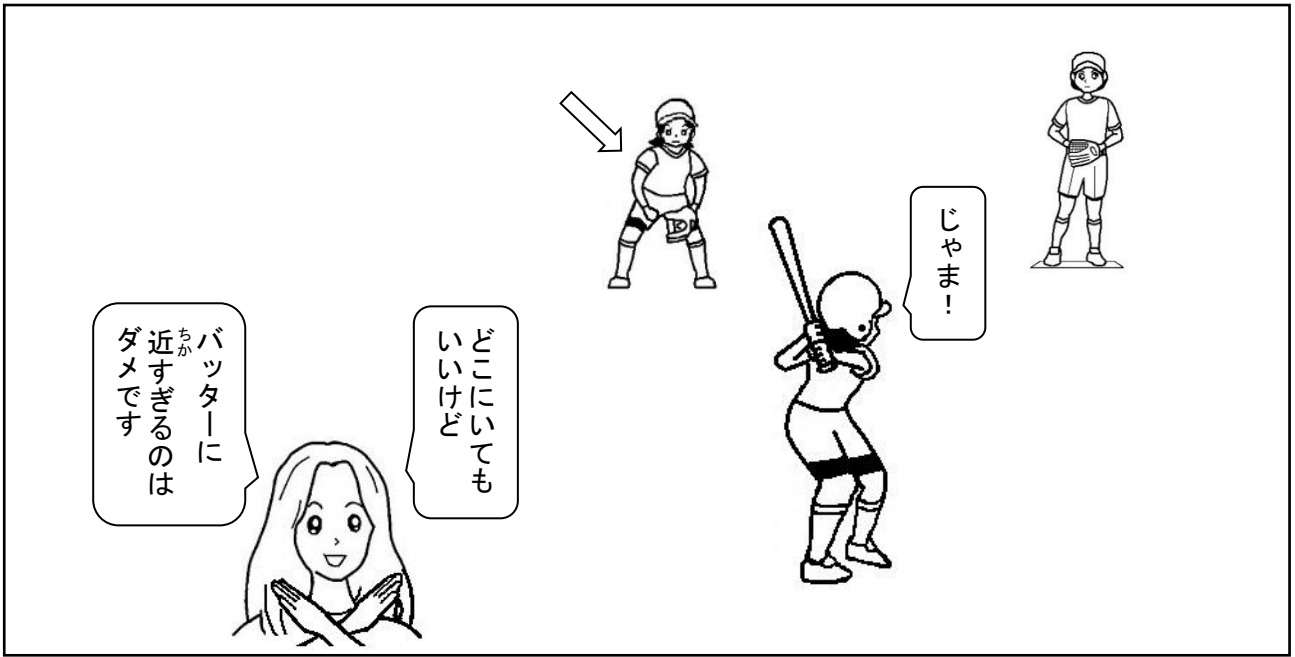


ピッチャーが投げるまでは「フェアグラウンド」にいること

キャッチャー以外の野手は



でもフェアグラウンドのどこいてもいいのよ



# インフォメーション

バッター = 打者 (だしや)  
ランナー = 走者 (そうしや)  
バッターランナー = 打者走者 (だしやそうしや)

ピッチャー = 投手 (とうしゅ)  
キャッチャー = 捕手 (ほしゅ)  
ファースト = 1 塁手 (いちるいしゅ)  
セカンド = 2 塁手 (にるいしゅ)  
サード = 3 塁手 (さんるいしゅ)  
ショート = 遊撃手 (ゆうげきしゅ)  
レフト = 左翼手 (さよくしゅ)  
センター = 中堅手 (ちゅうけんしゅ)  
ライト = 右翼手 (うよくしゅ)

ランナーコーチ = ベースコーチ

他の言い方を  
紹介します  
人の名前の  
ほかの言い方を  
しょうかい  
ひとのなまえ

これは「バッグ」を「かばん」という言い方があるイメージです  
これは「バッグ」を「かばん」という言い方があるイメージです  
かた



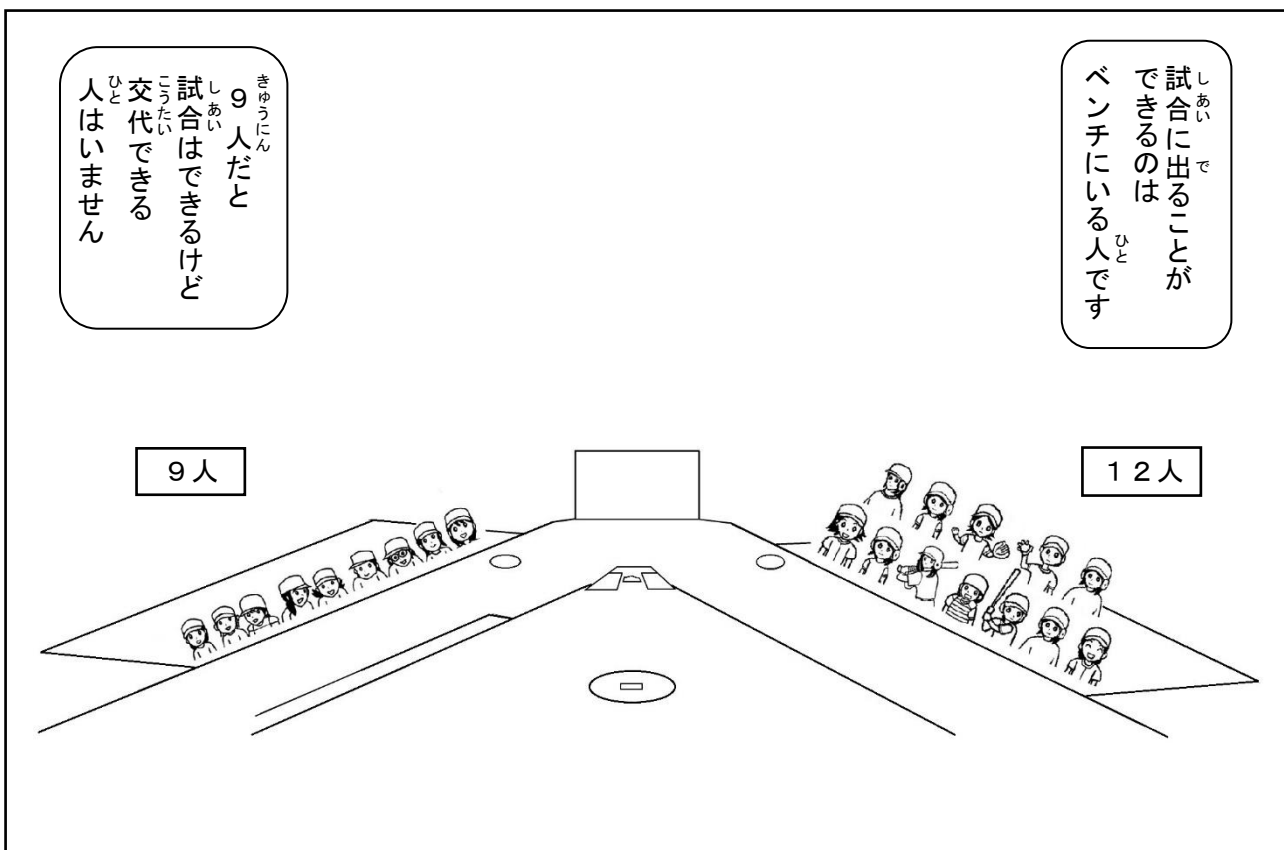
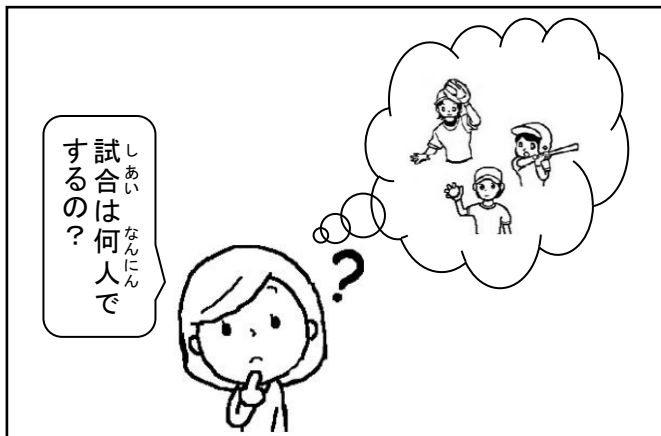
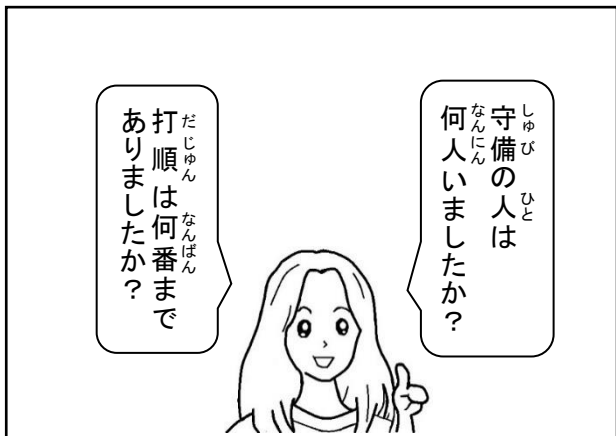
はい！

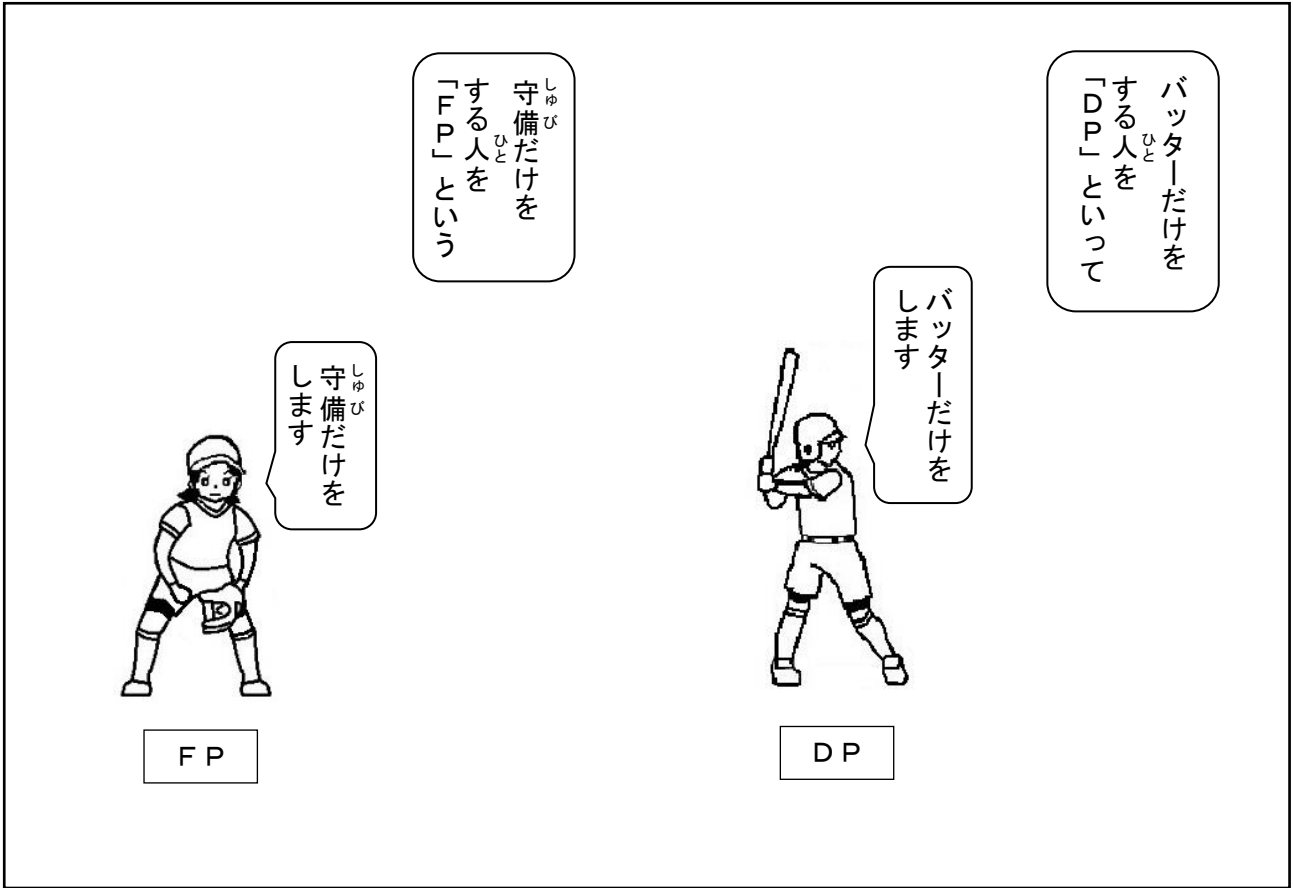


次は試合について  
見てください  
つぎ  
しあひ  
み

## 2. <sup>しあい</sup>試合について

し あい にんずう  
試合の人数





しあい じかん  
試合の時間

次つぎのよう  
に決きめられて  
いる



試合しあいの時間じかんは  
どうなっ  
ているの？



チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	2	0	0	3
Bチーム	0	1	0	0	0	0	0	1

上うえの表ひょうを  
「スコアボード」と  
いいます



上うえの試合しあいは  
「Aチーム」の  
勝かちです

そのときに  
合計ごうけいの点てんが  
多いおほチームの  
勝かちだ



試合しあいは  
「攻こうげき」と「守しゅび  
を交こう替たいして七なな回かいまでする

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	2	0	0	
Bチーム	0	1	0	0	0	0	0	

七なな回かい、点差てんさや時間じかんで  
終おわりになる回かいを  
「最終さいしゅう回」と  
いいます



それについて  
後編こうへんで見みますが

決きめられた  
時間じかんで終おわる  
試合しあいもある



点差てんさが大大おおきく  
なつたときに  
終おわる試合しあいや

し あい すす かた  
試合の進み方

せんこう  
先攻

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム								
Bチーム								

それを  
「先攻」と  
いうんだ

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	○							
Bチーム								

試合の  
始まりは  
ここからです

上のチームが  
先に攻めきです

だから  
Bチームが  
グラウンドに  
出て

守備に  
つくよ!

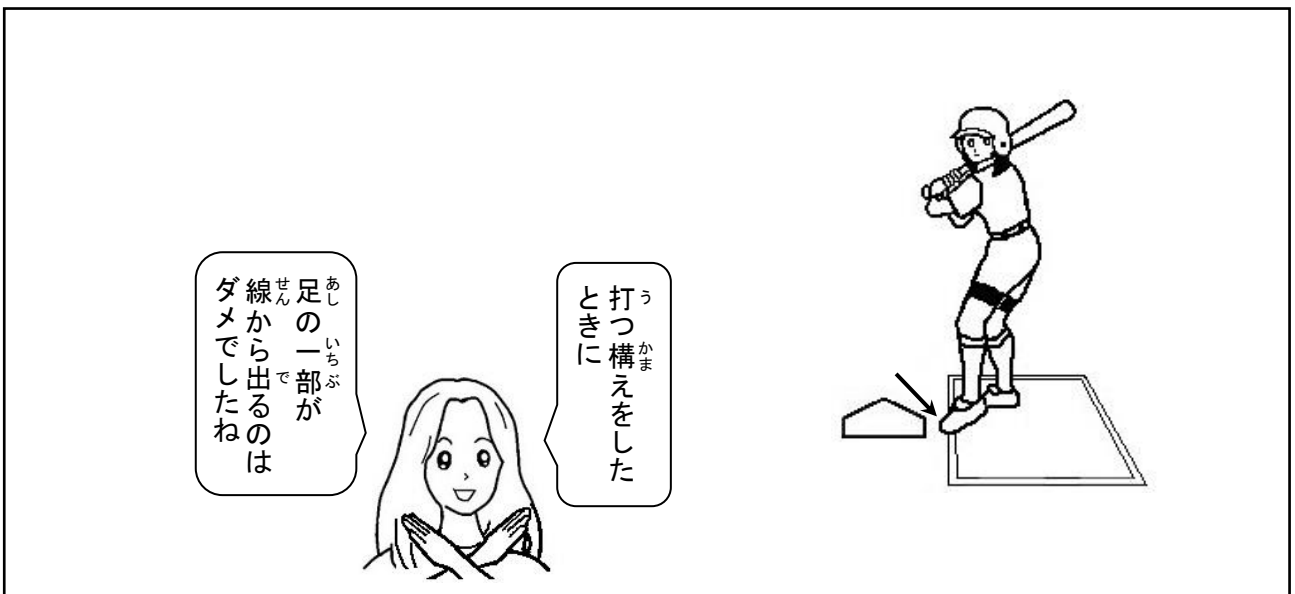
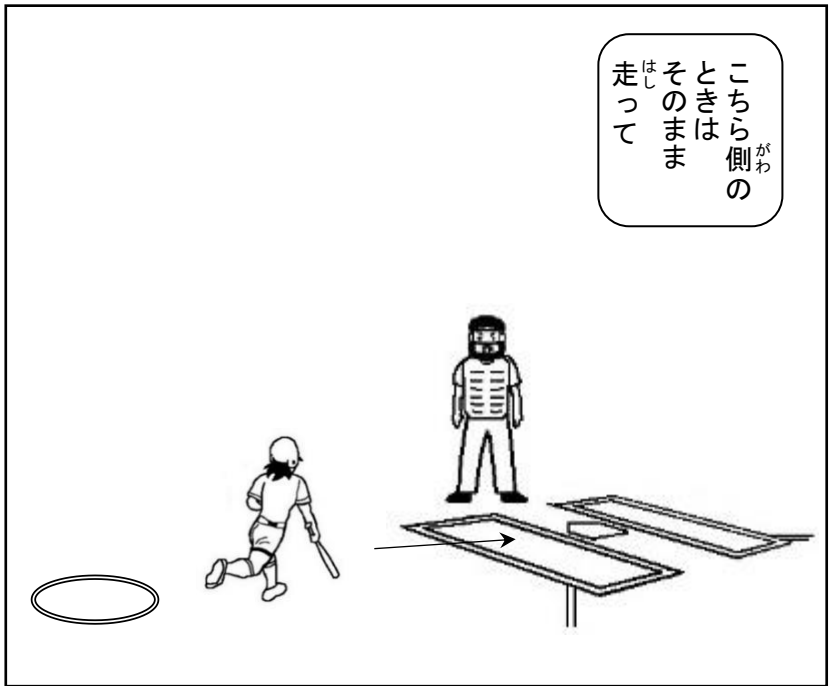
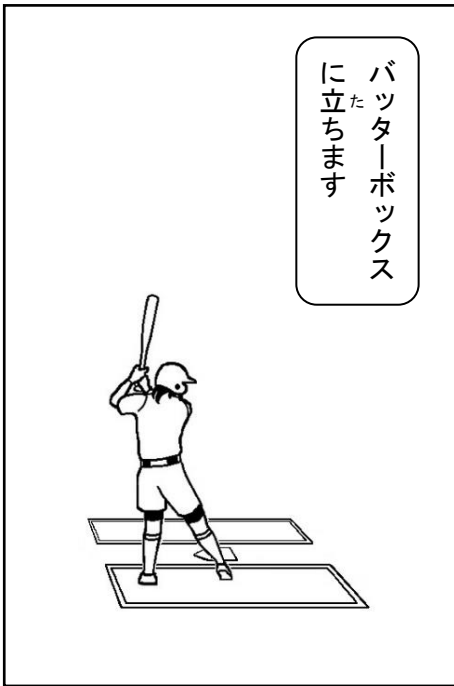
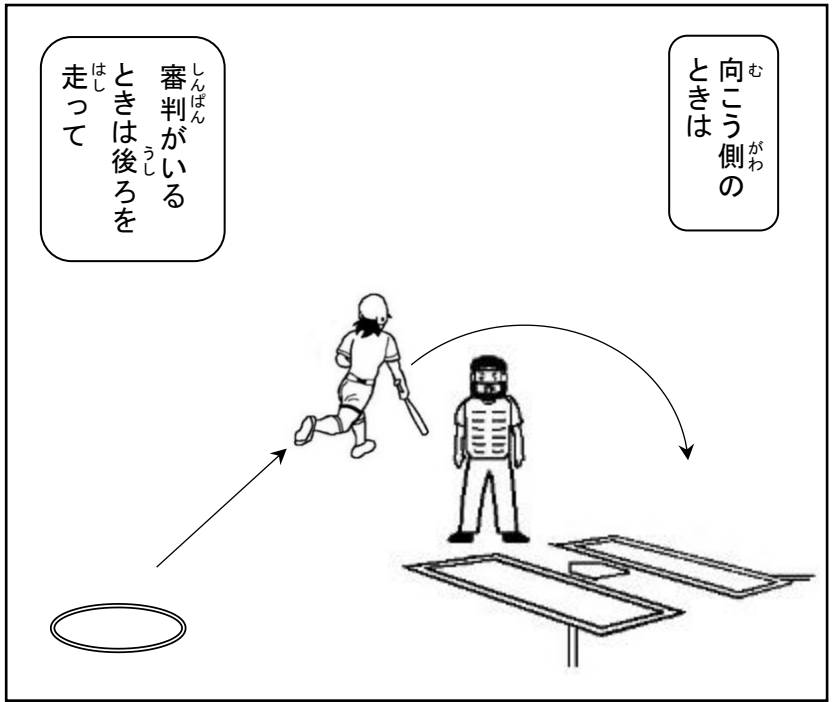
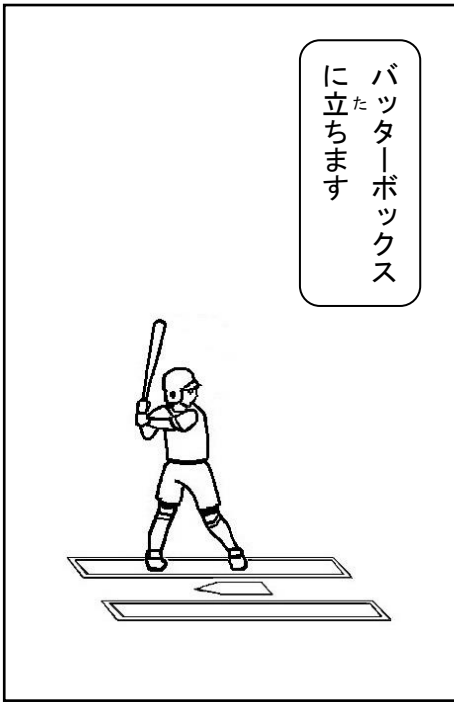
Bチーム

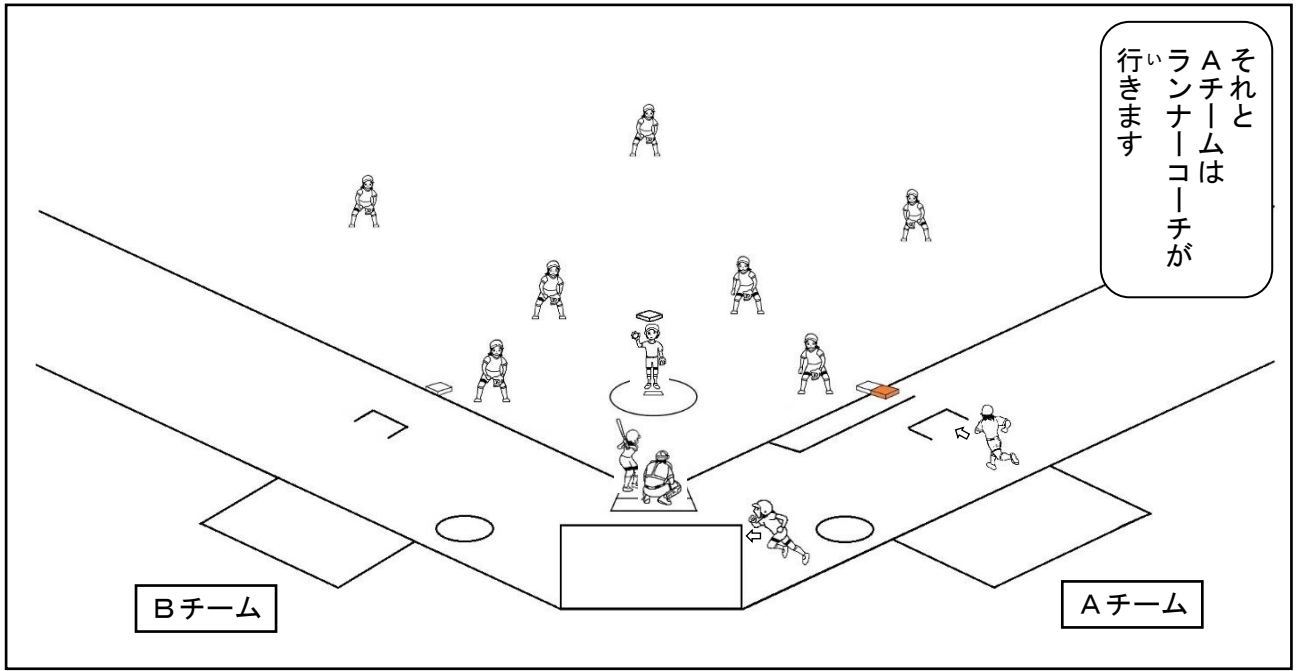
Aチーム

そのときは  
ネクストバッター  
サークルから

Aチームの  
打順の1番が  
バッターになります

それぞれの  
守備位置に  
ついて





チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム								
Bチーム								

それぞれ回の<sup>か</sup>上を<sup>う</sup>「表」<sup>お</sup>と下を<sup>した</sup>「ウラ」といいます

ここをAチームから見ると「一回表」の攻<sup>こう</sup>げき

Bチームから見ると「一回表」の守<sup>しゅ</sup>備<sup>び</sup>（守<sup>まも</sup>り）とい<sup>い</sup>います

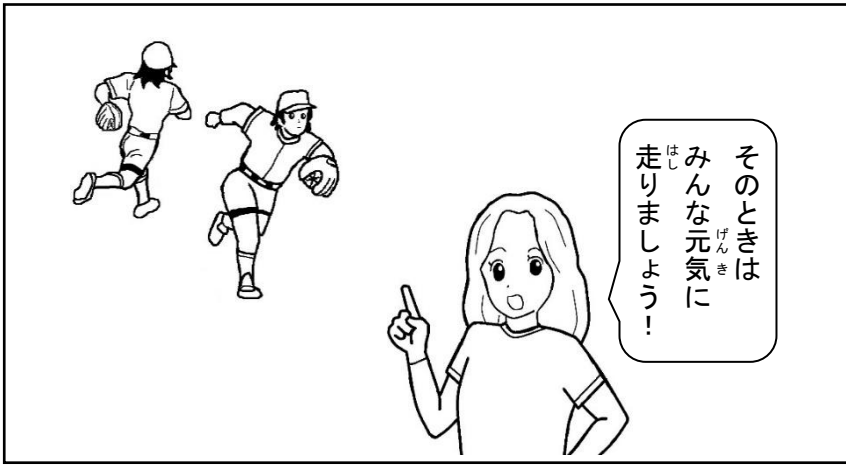


チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0							
Bチーム								

攻<sup>こう</sup>後<sup>こう</sup>

一回表の攻<sup>こう</sup>げきが終<sup>お</sup>わると次<sup>つぎ</sup>は

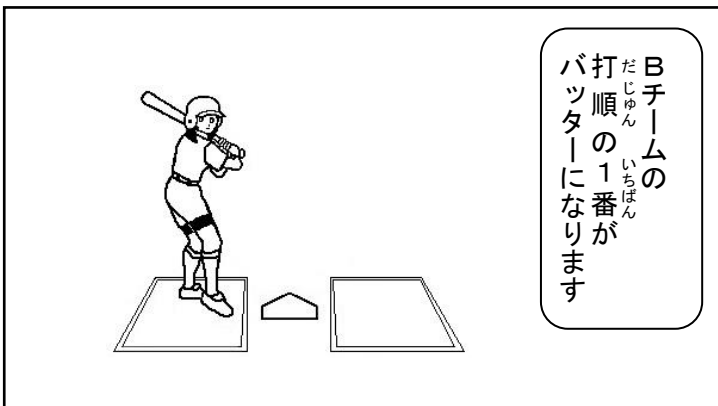
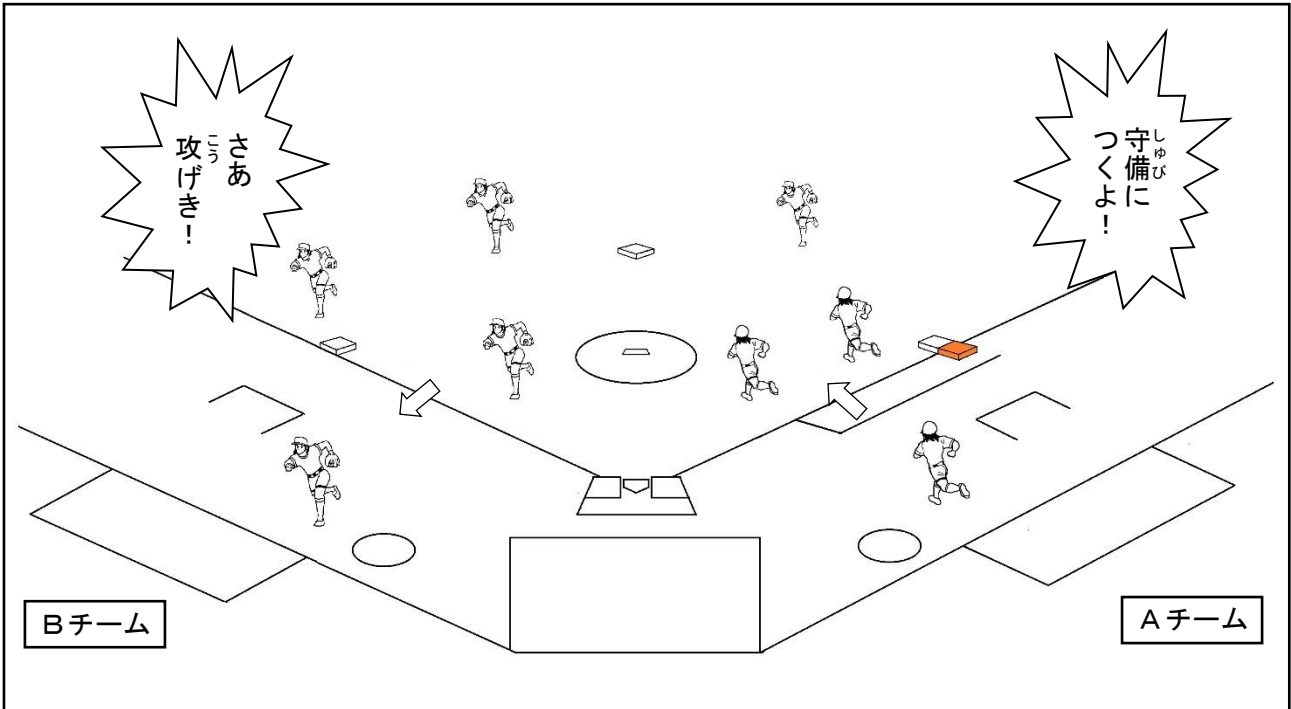
一回ウラになって下のチームが攻<sup>こう</sup>げきになります



そのときは  
みんな元気に  
走りましょう！



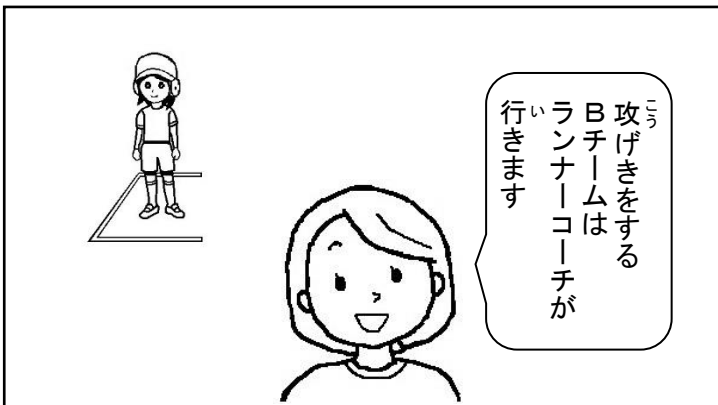
ここで  
攻げきと守備を  
交替するんだ



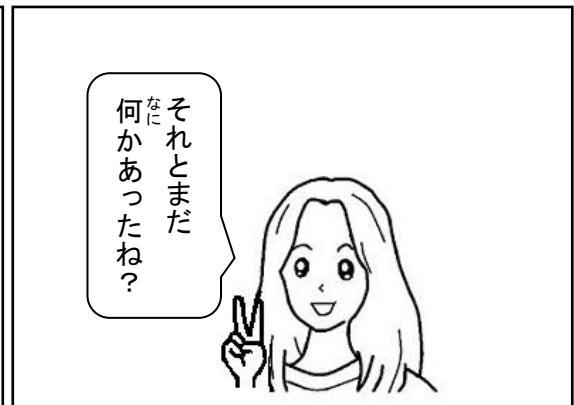
Bチームの  
打順の1番が  
バッターになります



Aチームが  
守備について



攻げきをする  
Bチームは  
ランナーコーチが  
行きます



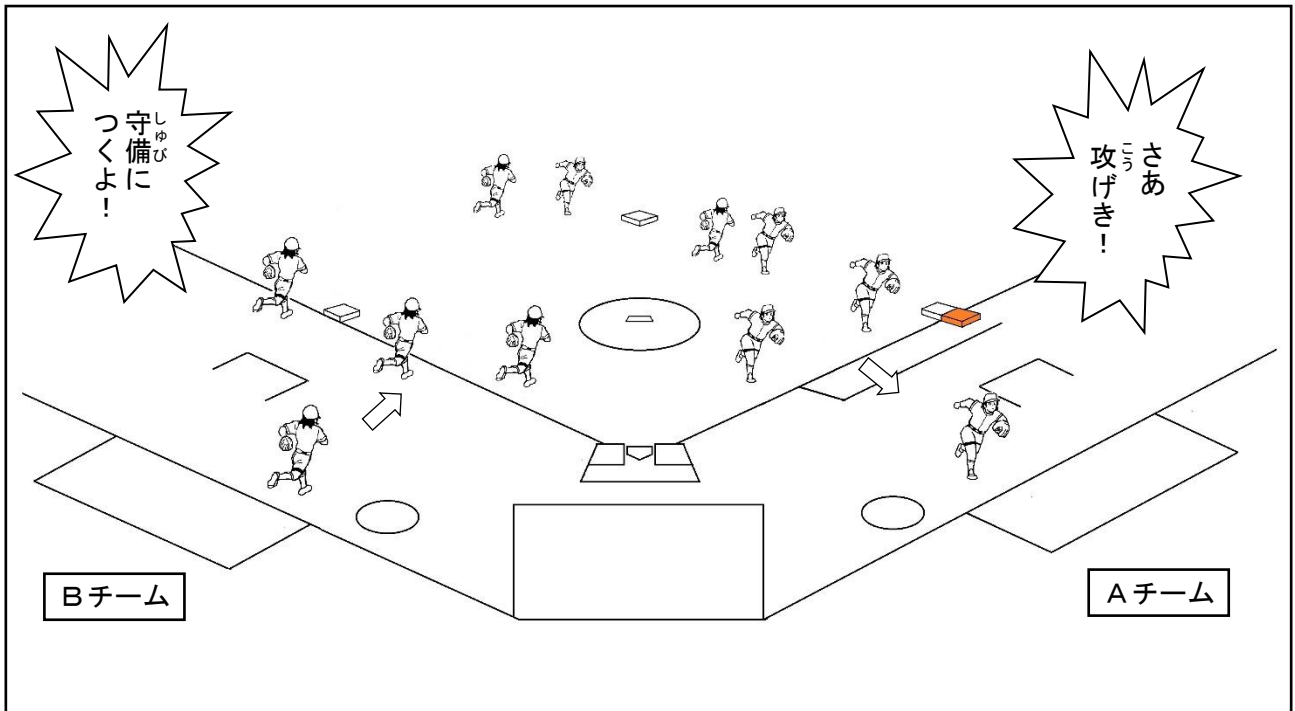
それとまだ  
何かあったね？



チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	0						
Bチーム	0							

二回表になって  
Aチームが  
攻げきになります

一回ウラの  
攻げきが終わると  
次は

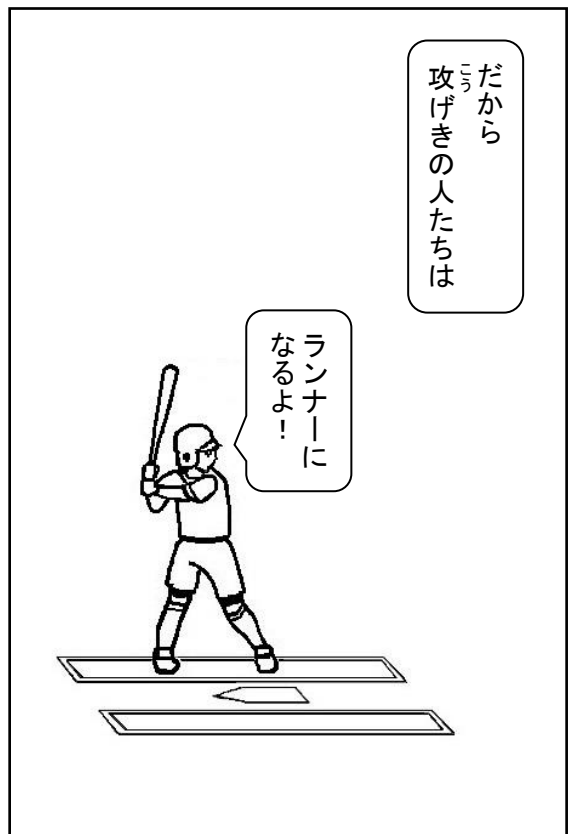
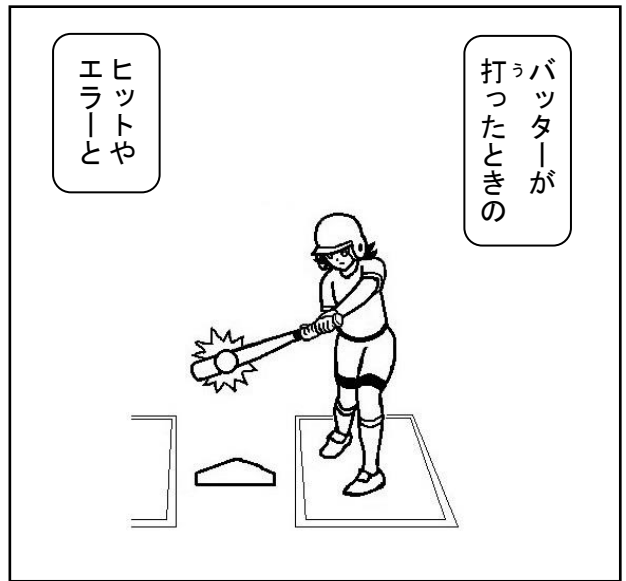
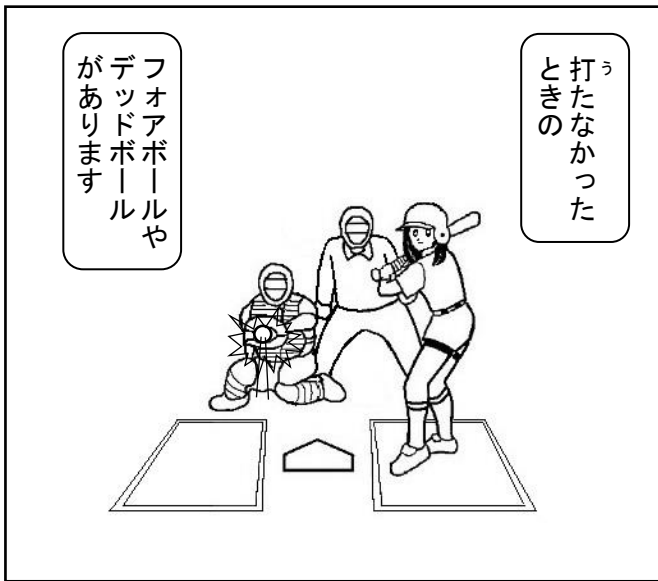
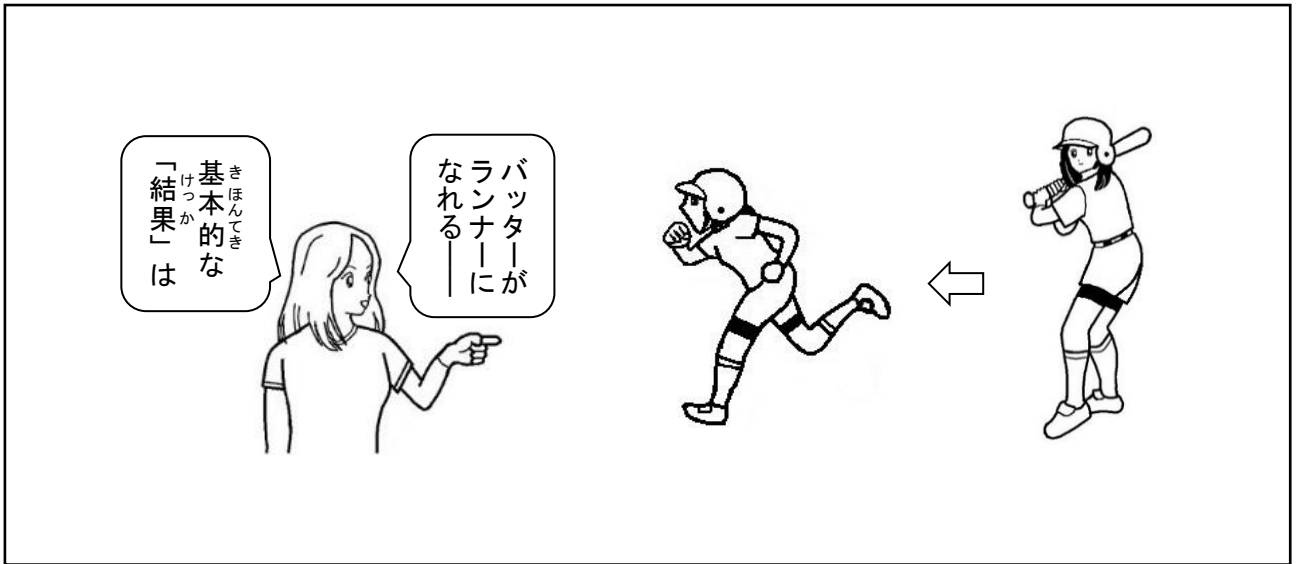


チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1						
Bチーム	0							

攻げきのときに  
ランナーが  
ホームベースを  
ふむと点になる

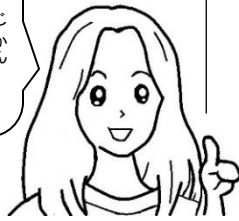
前の回で  
終わった人の  
次の打順からです

二回からは  
攻げきをする  
チームの  
バッターは



チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	2	0	0	
Bチーム	0	1	0	0	0	0	0	

「最終回」とい  
い  
ま  
し  
た  
ね  
お  
お  
七  
回  
か  
、  
時  
間  
で  
終  
わ  
り  
に  
な  
る  
回  
を



チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1						
Bチーム	0							

チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0					
Bチーム	0	1	0					

それが  
ソフトボ  
ールの  
試合だ



こうして  
攻  
げ  
き  
と  
守  
備  
の  
交  
替  
を  
く  
り  
返  
す

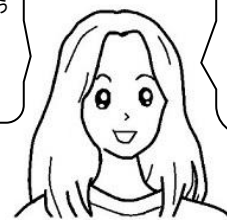
攻  
げ  
き  
と  
守  
備  
の  
交  
替  
を  
く  
り  
返  
し  
て  
試  
合  
を  
す  
る  
の  
か



チーム名	一	二	三	四	五	六	七	計
Aチーム	0	1	0	0	0	0	0	1
Bチーム	0	1	0	1	1	0	X	3



ウ  
ラ  
の  
攻  
げ  
き  
は  
あ  
り  
ま  
せ  
ん



最  
終  
回  
の  
表  
が  
終  
わ  
っ  
て  
後  
攻  
が  
勝  
っ  
て  
い  
る  
と  
き  
は

ど  
う  
な  
る  
と  
そ  
の  
交  
替  
に  
な  
る  
の  
?



「ス  
リ  
ー  
ア  
ウ  
ト  
チ  
ェ  
ン  
ジ  
」  
だ

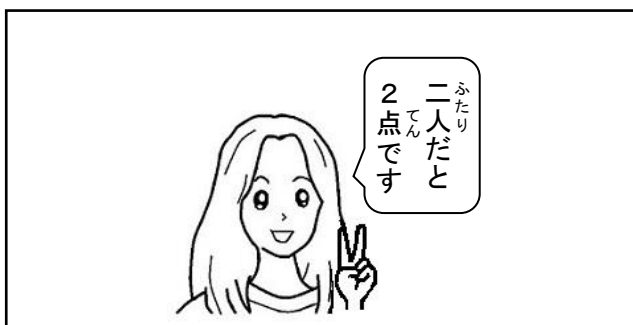
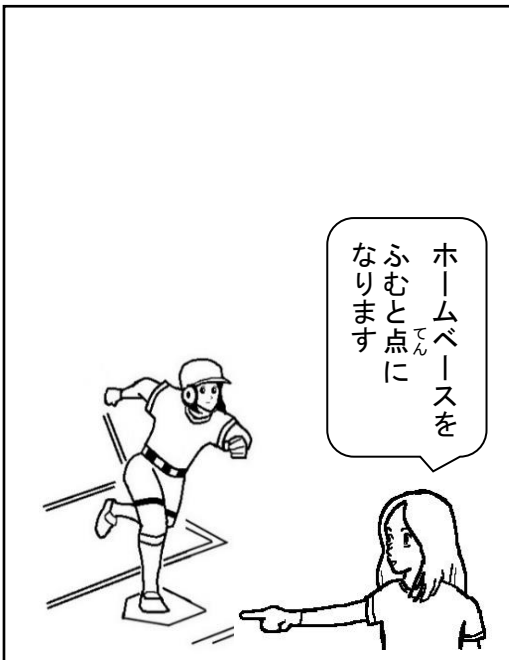
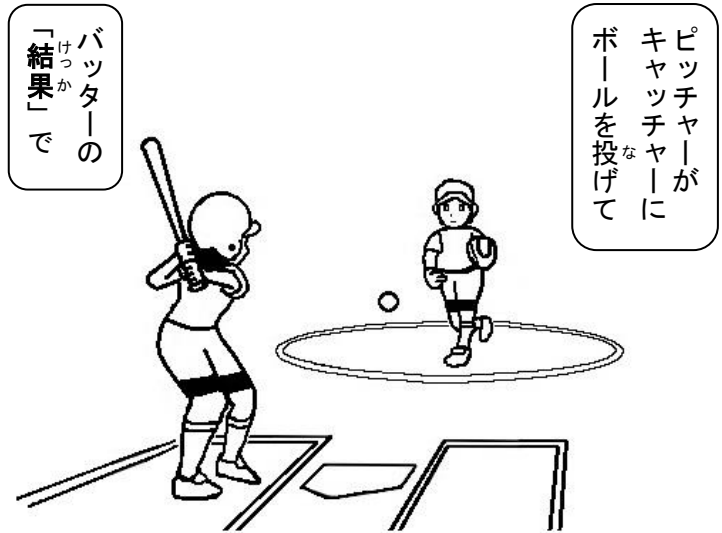


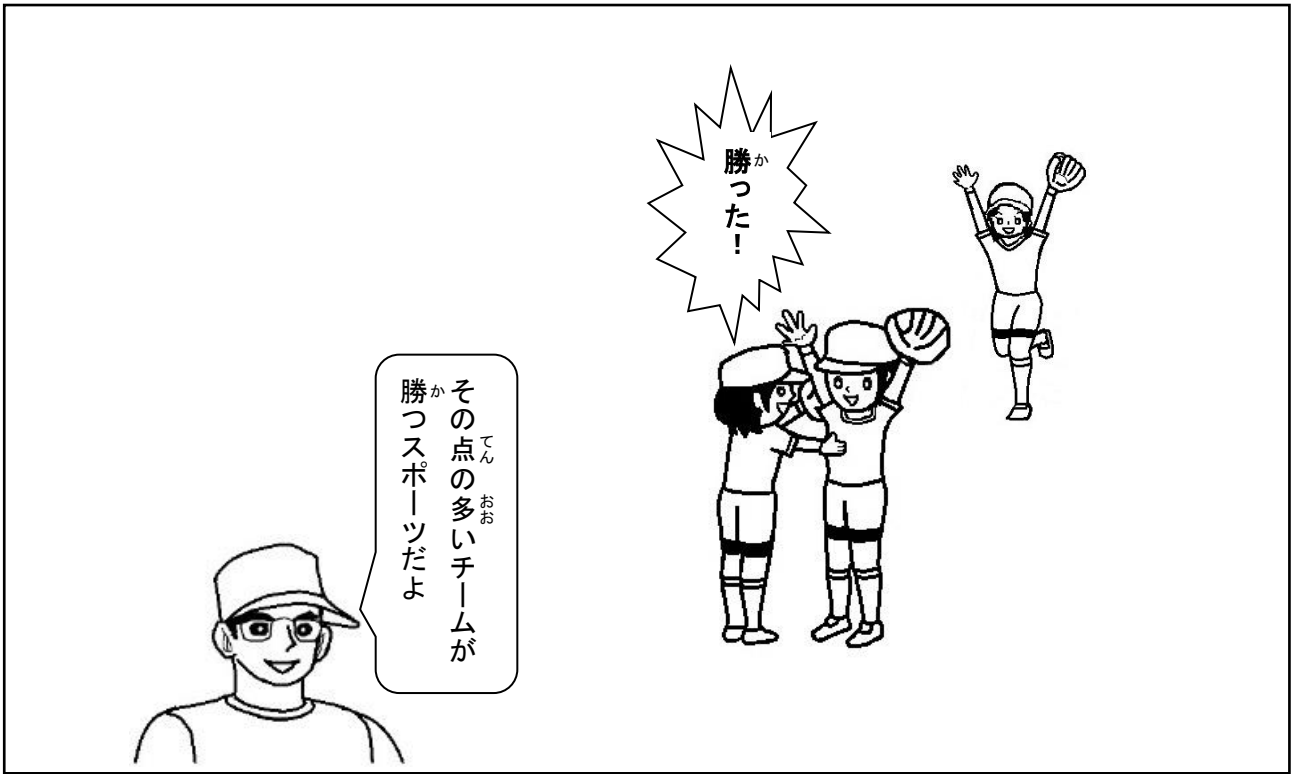
「ア  
ウ  
ト  
が  
三  
つ  
」  
に  
な  
る  
と  
交  
替  
を  
す  
る



「ア  
ウ  
ト  
」  
っ  
て  
何  
?

### 3. 「アウト」と「セーフ」

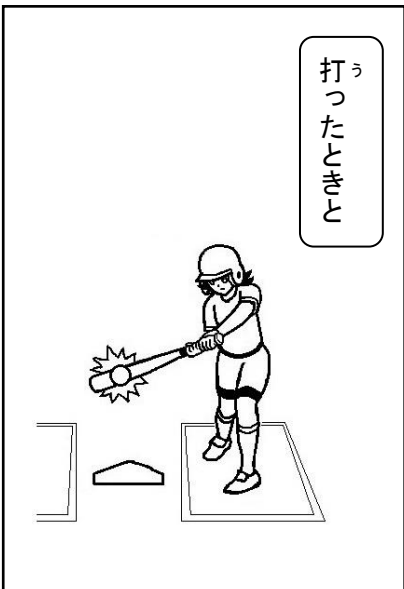




勝つスポーツだよ  
 その点の多いチームが



打たなかった  
 ときがある



打ったときと

バッターの  
 「結果」には



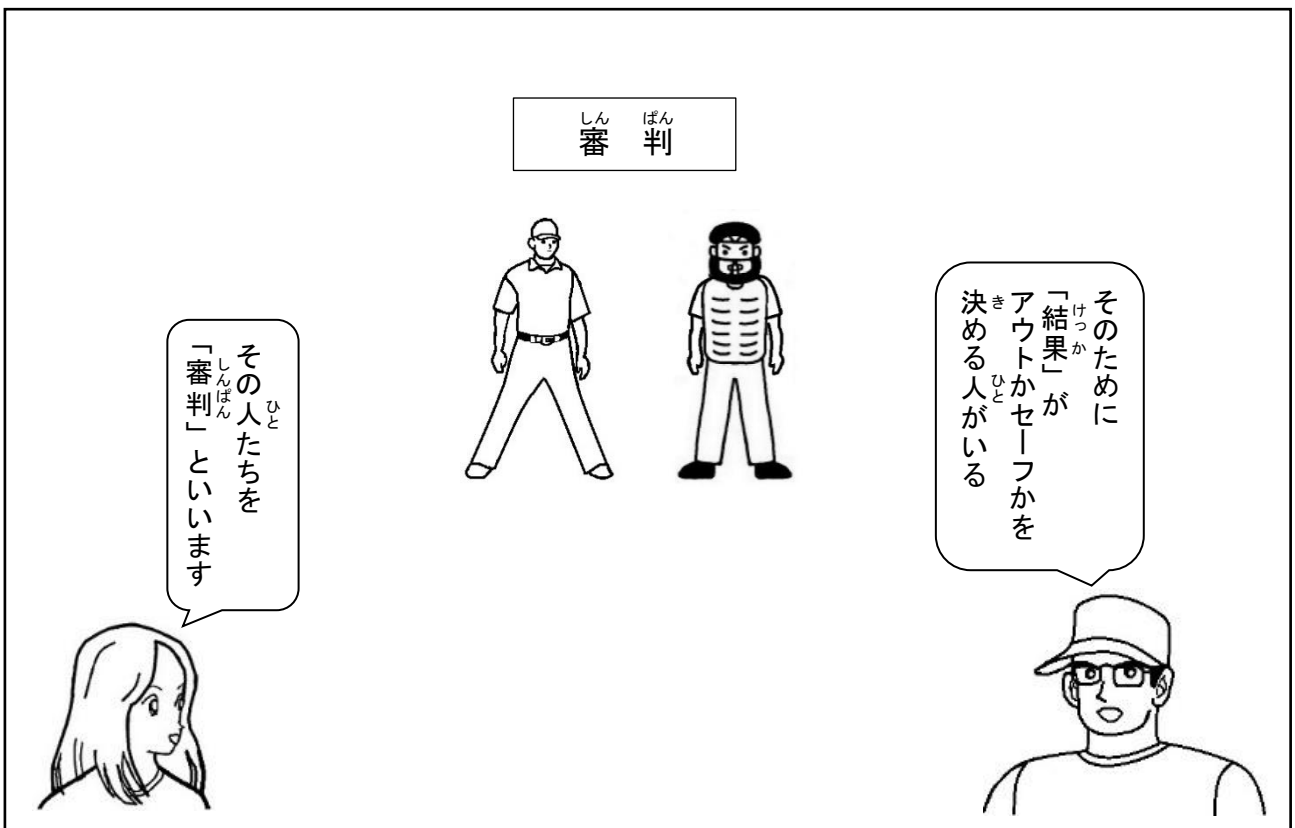
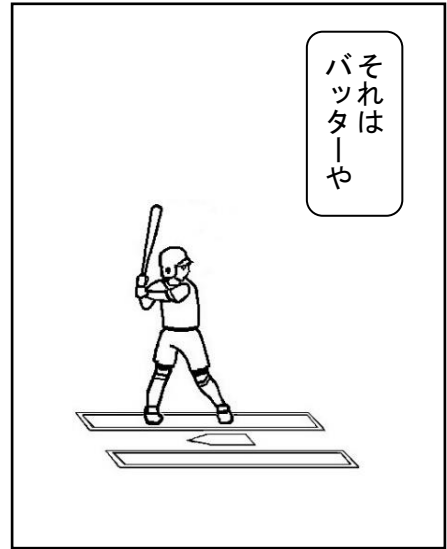
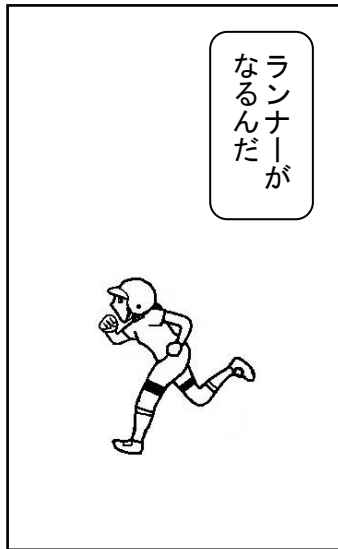
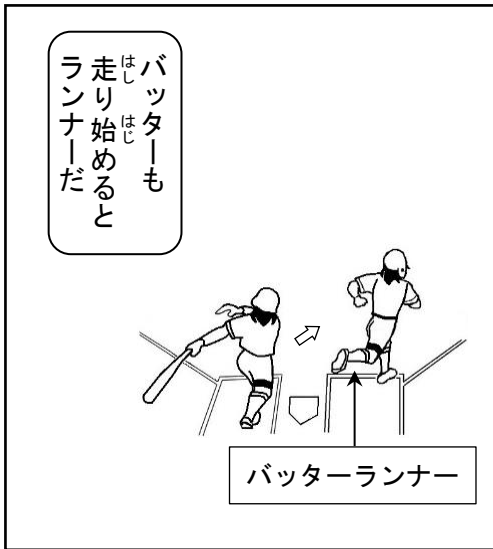
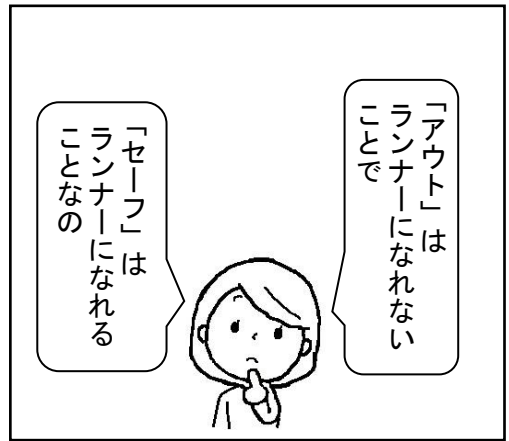
「セーフ」が  
 あるんだ

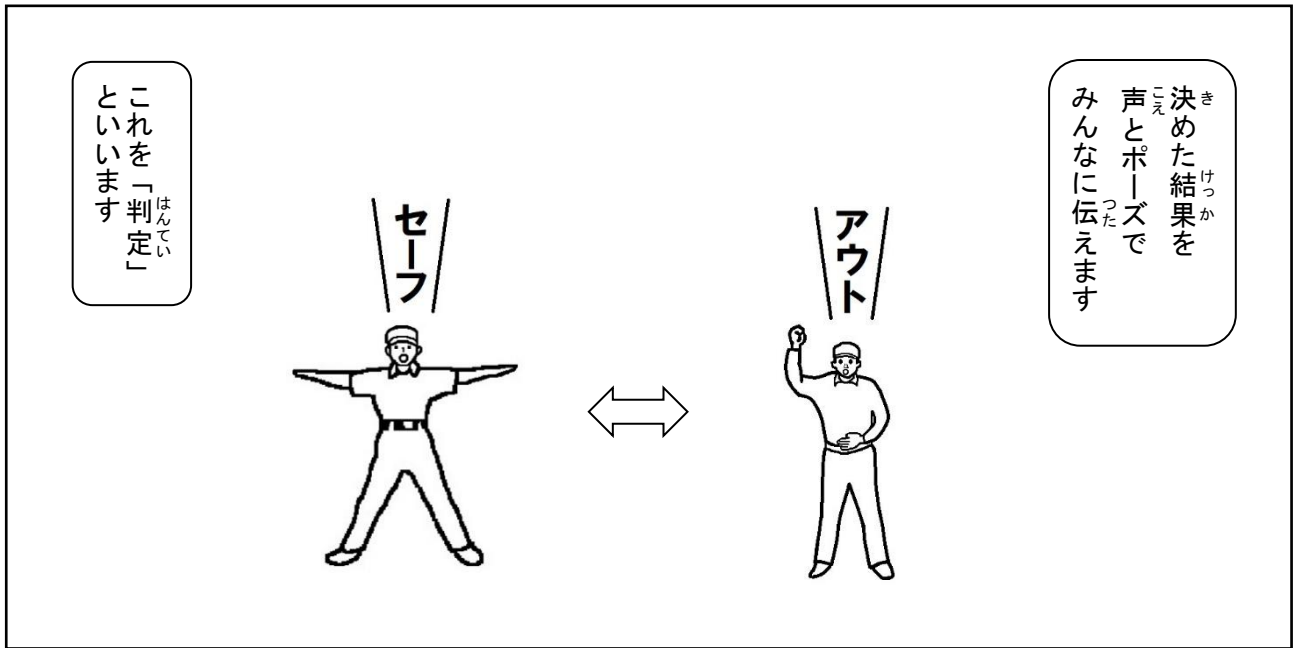
そして  
 ランナーになることが  
 できる「結果」の「ひとつ」に



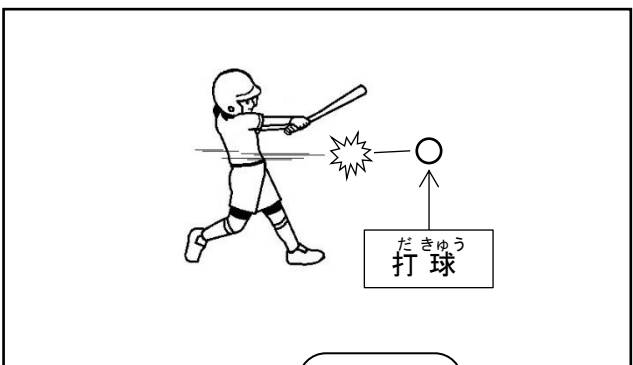
「アウト」だ!

そのどちらでも  
 ランナーになることが  
 できない「結果」が

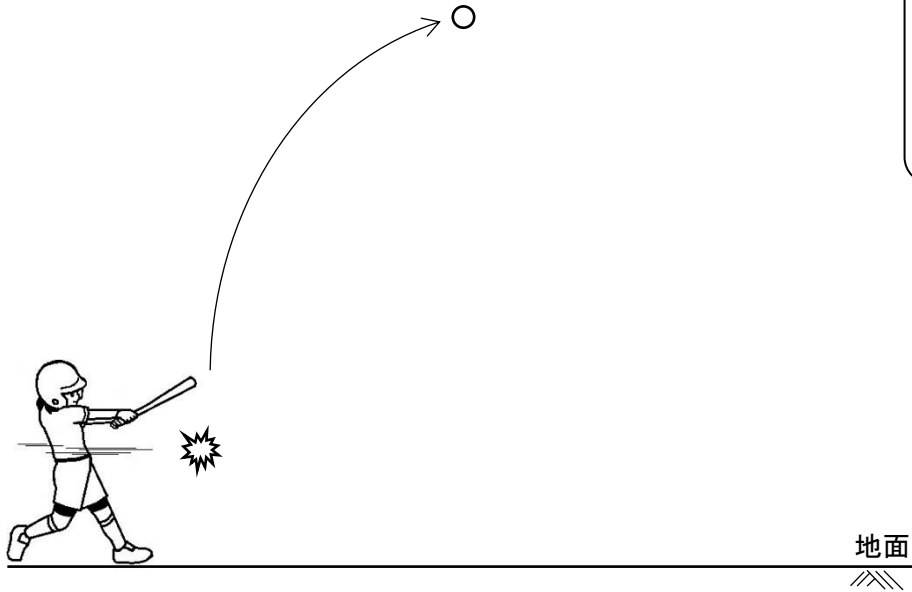




だきゅう なまえ  
打球の名前

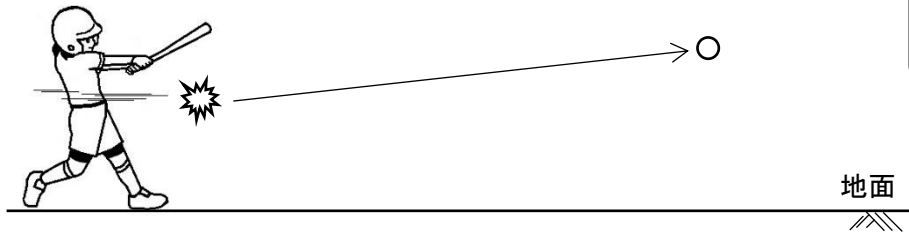


① フライ



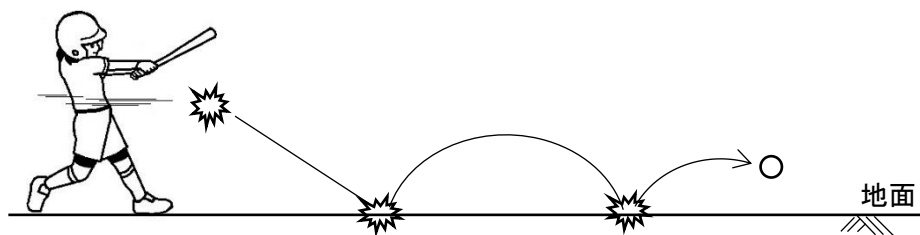
ある程度  
うえ(空)に飛んだ打球を  
「フライ」という

② ライナー

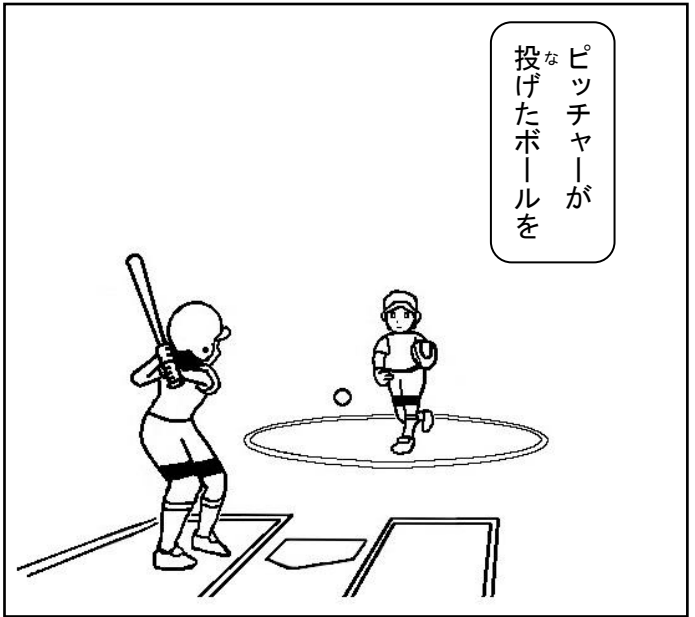
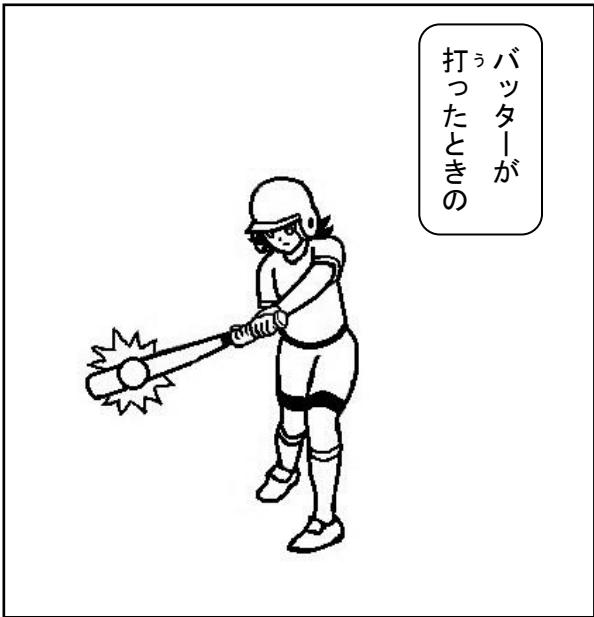
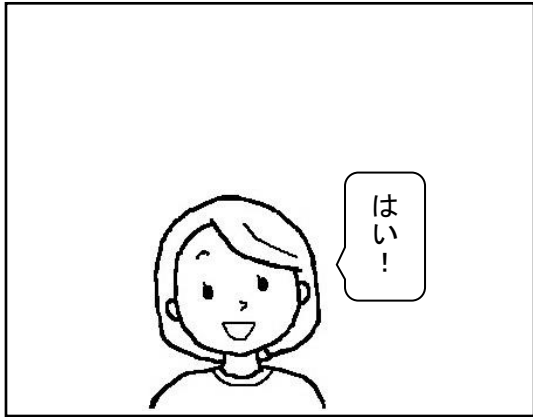
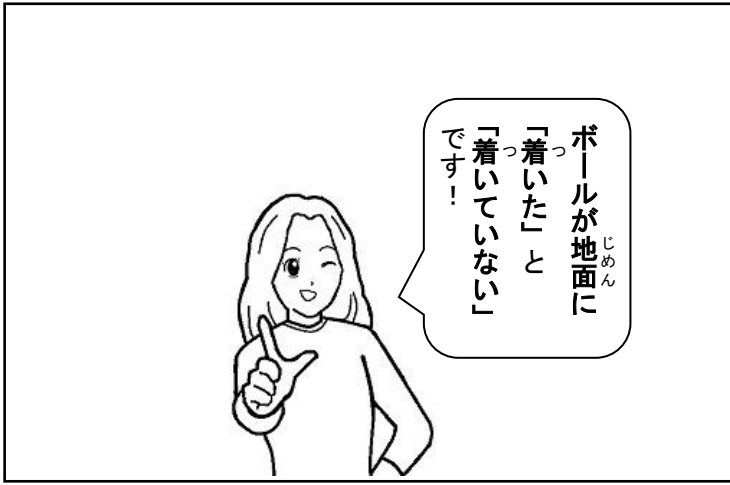


直線のよ  
うに飛んだ打球を  
「ライナー」という

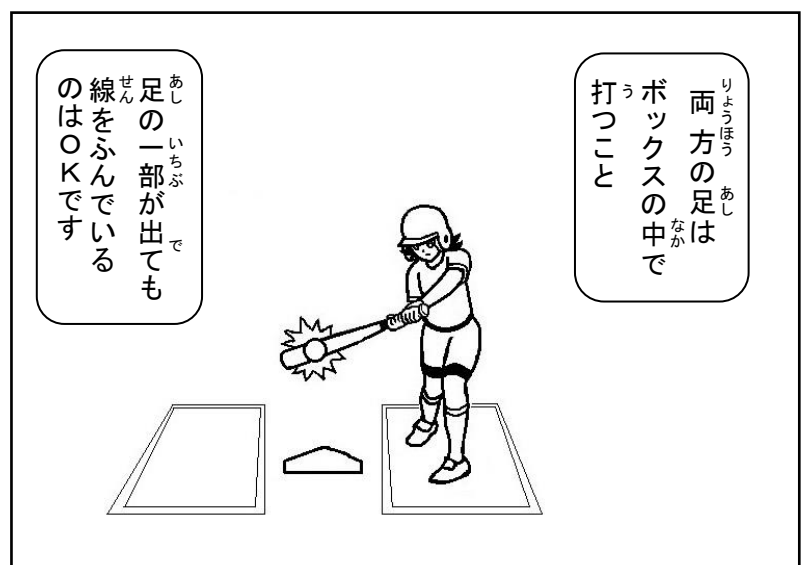
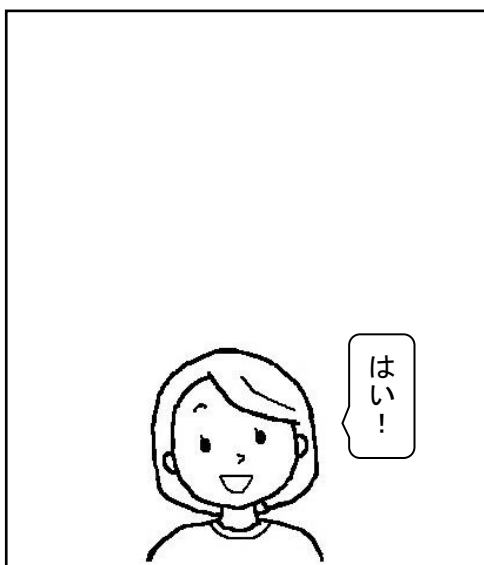
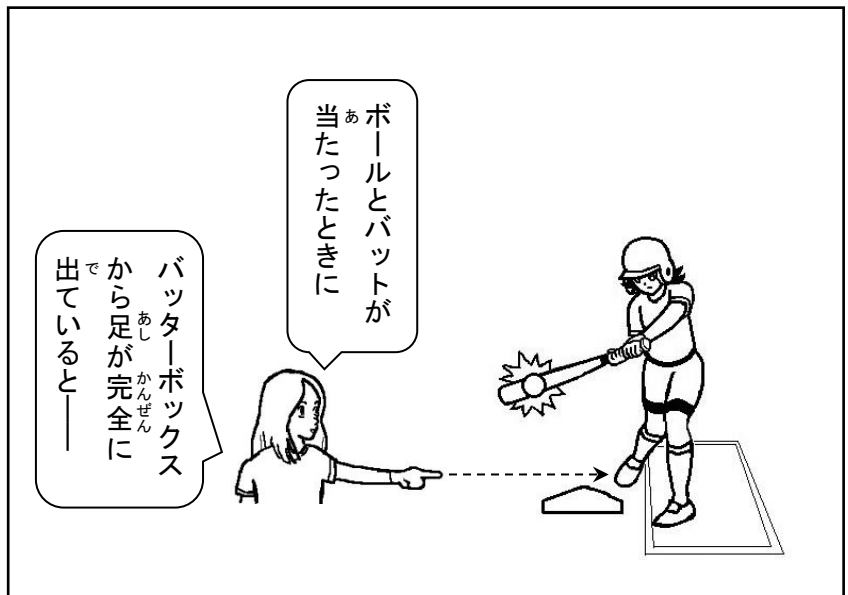
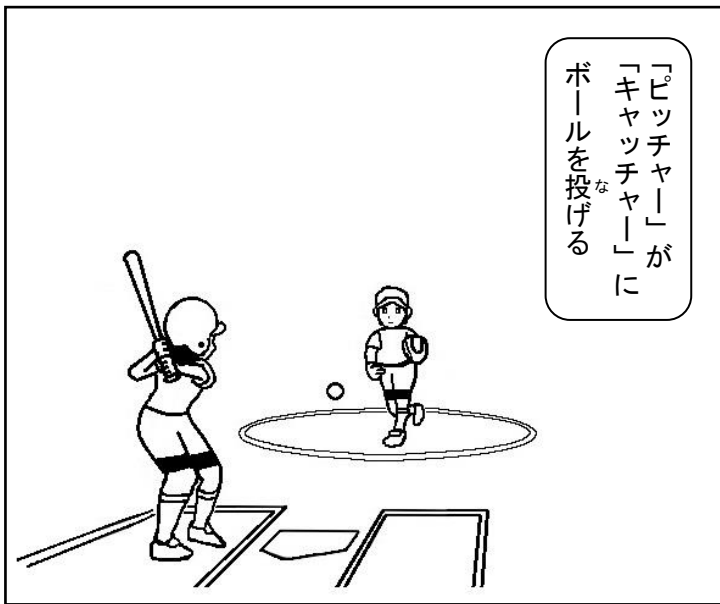
③ ゴロ

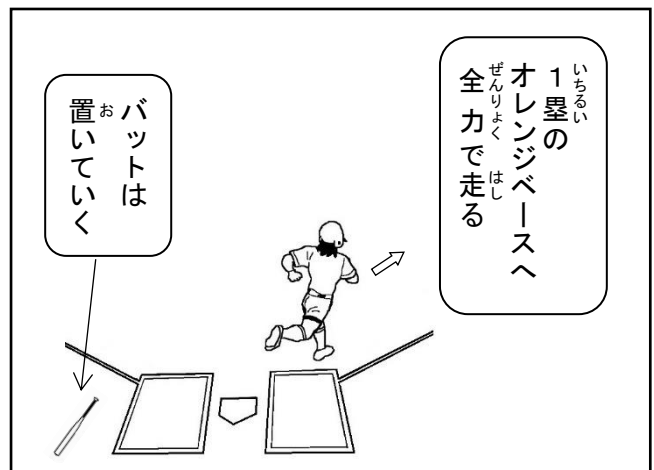
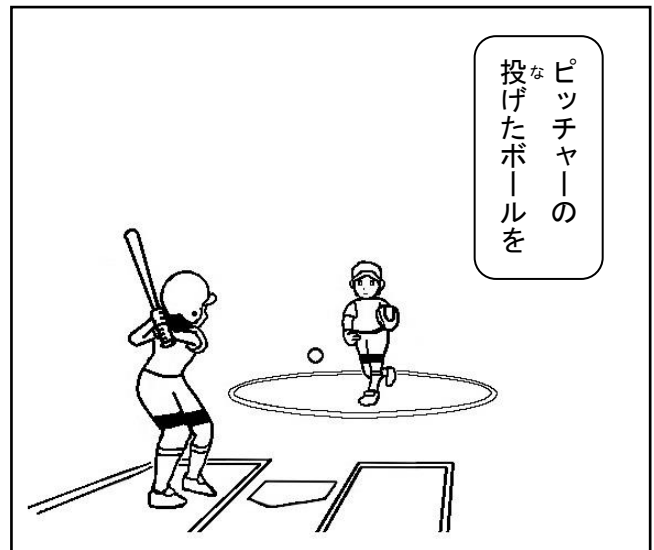
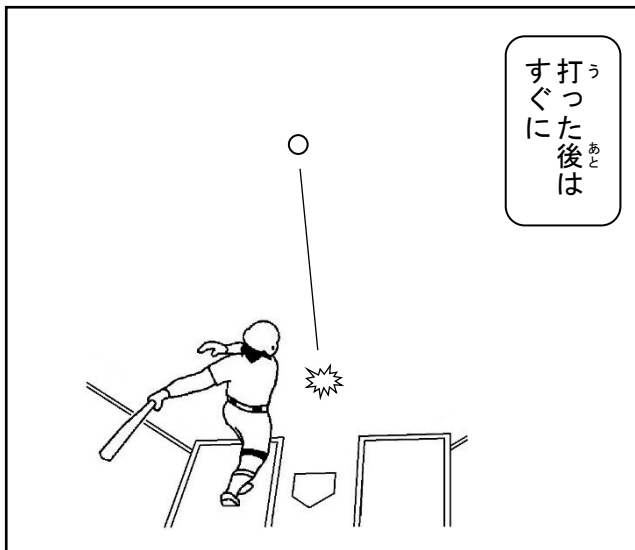
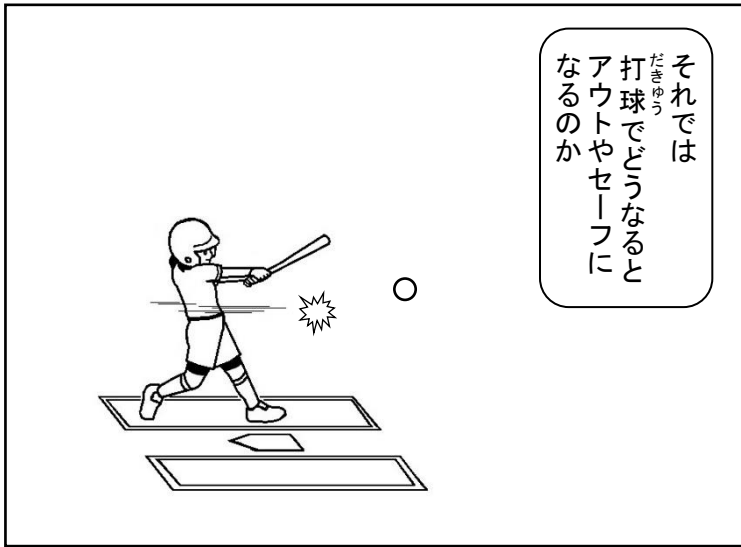


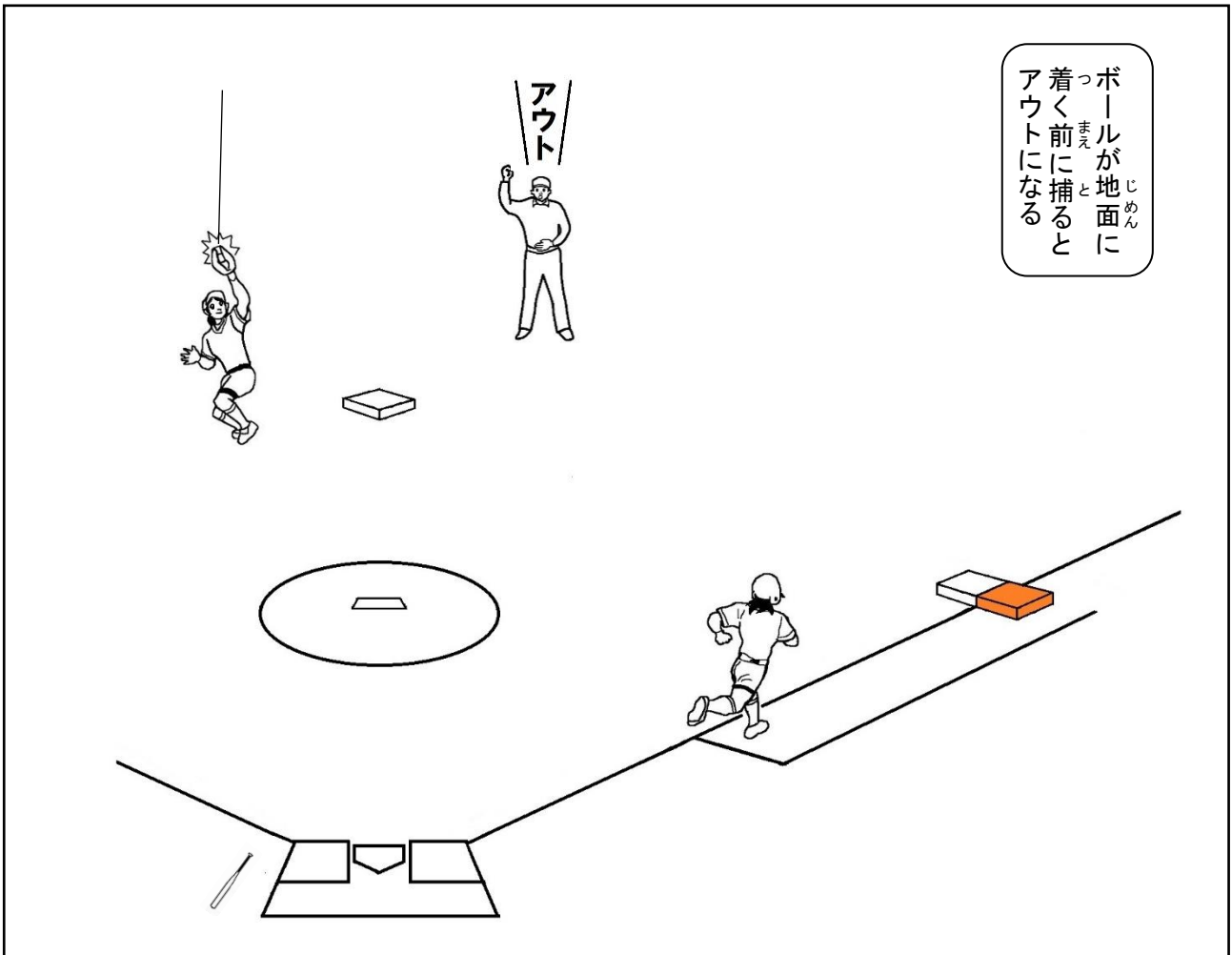
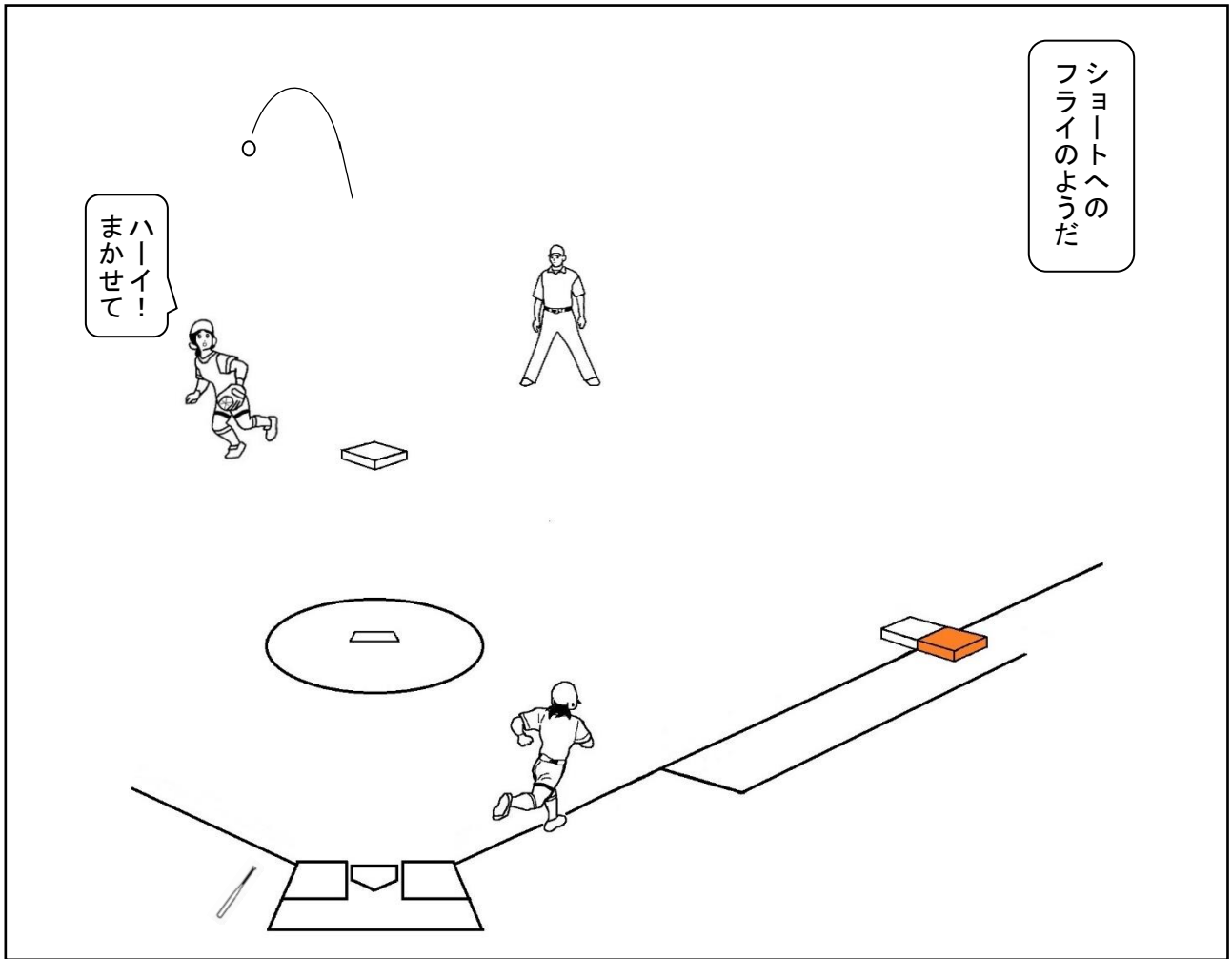
地面に  
着いた打球を  
「ゴロ」という



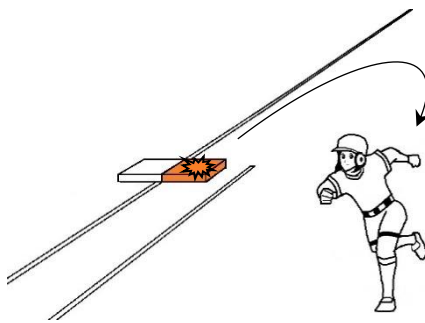
# バッターが打ったとき







ランナーになる  
ことができない  
けれどー

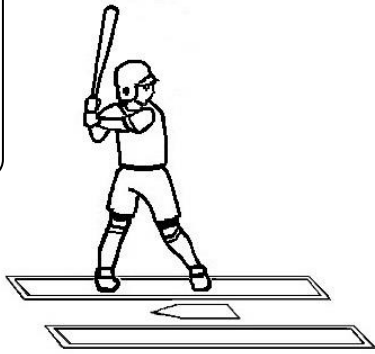


それから  
自分のベンチへ  
走って帰ります



オレンジベース  
までは全力で  
走りましょう

すぐに  
次のバッターが

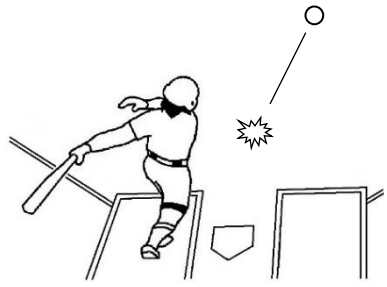


バッターボックスに  
立って構えます

次は  
ライナーのときを  
見てみよう

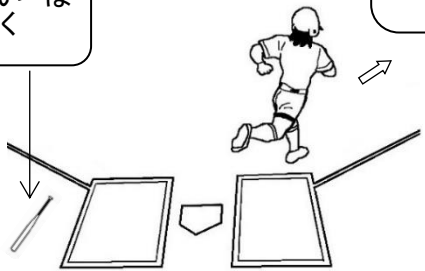


打った  
後は  
すぐに



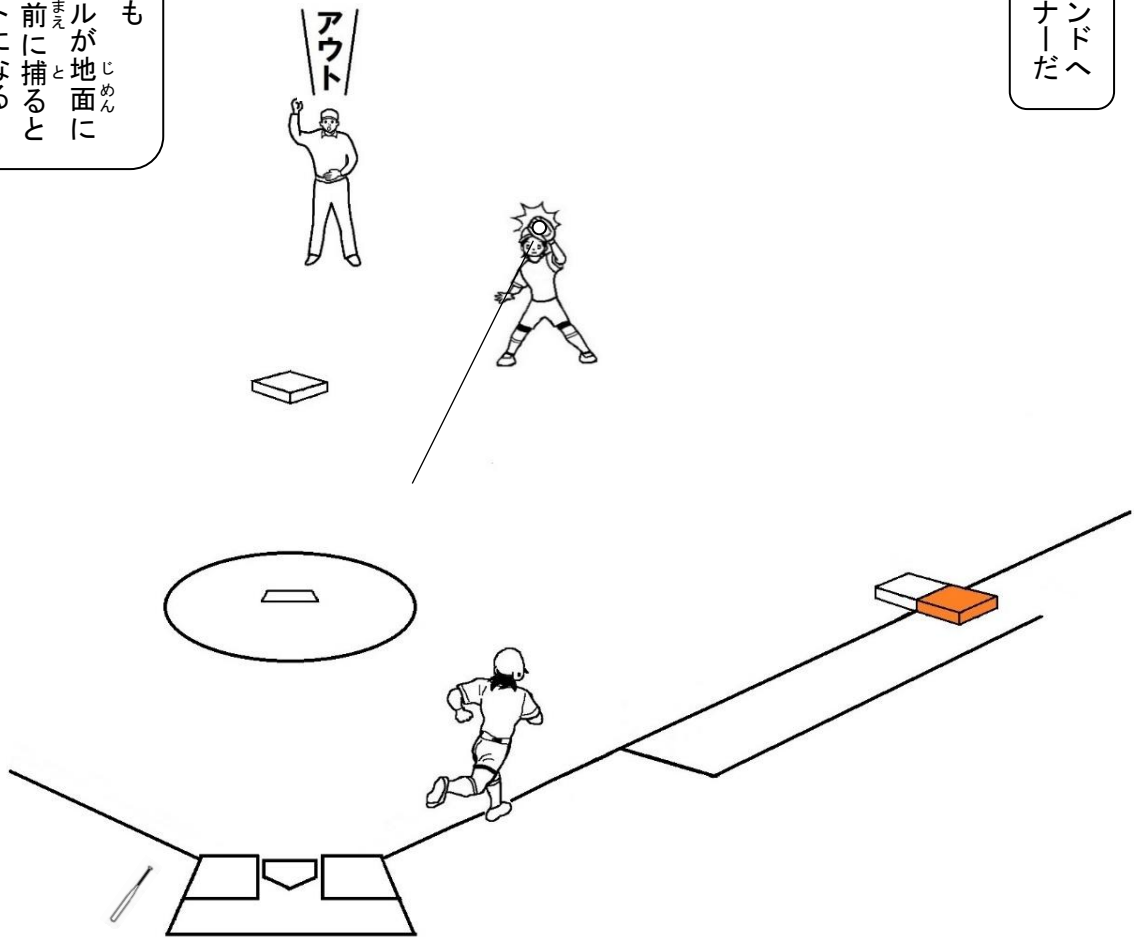
1塁の  
オレンジベースへ  
全力で走る

バットは  
置いていく

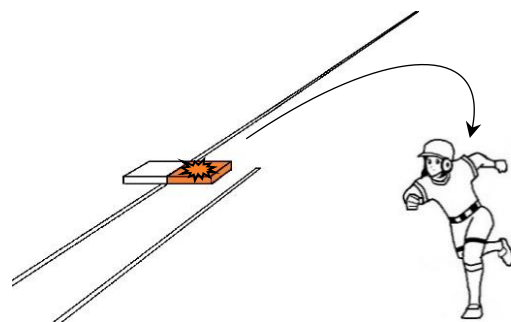


セカンドへ  
ライナーだ

これも  
ボールが地面に  
着く前に捕ると  
アウトになる



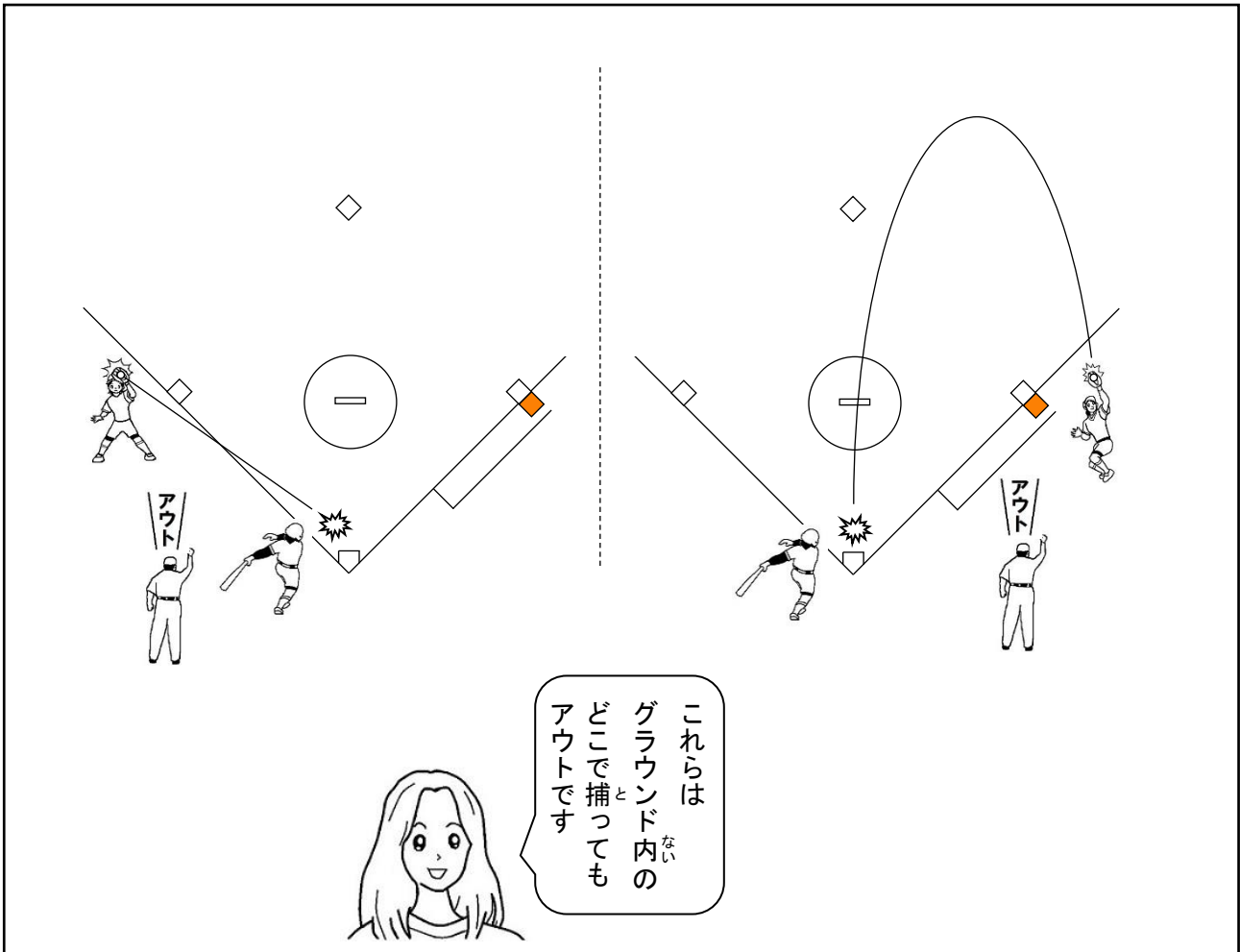
このときも  
オレンジベース  
までは全力で  
走って——

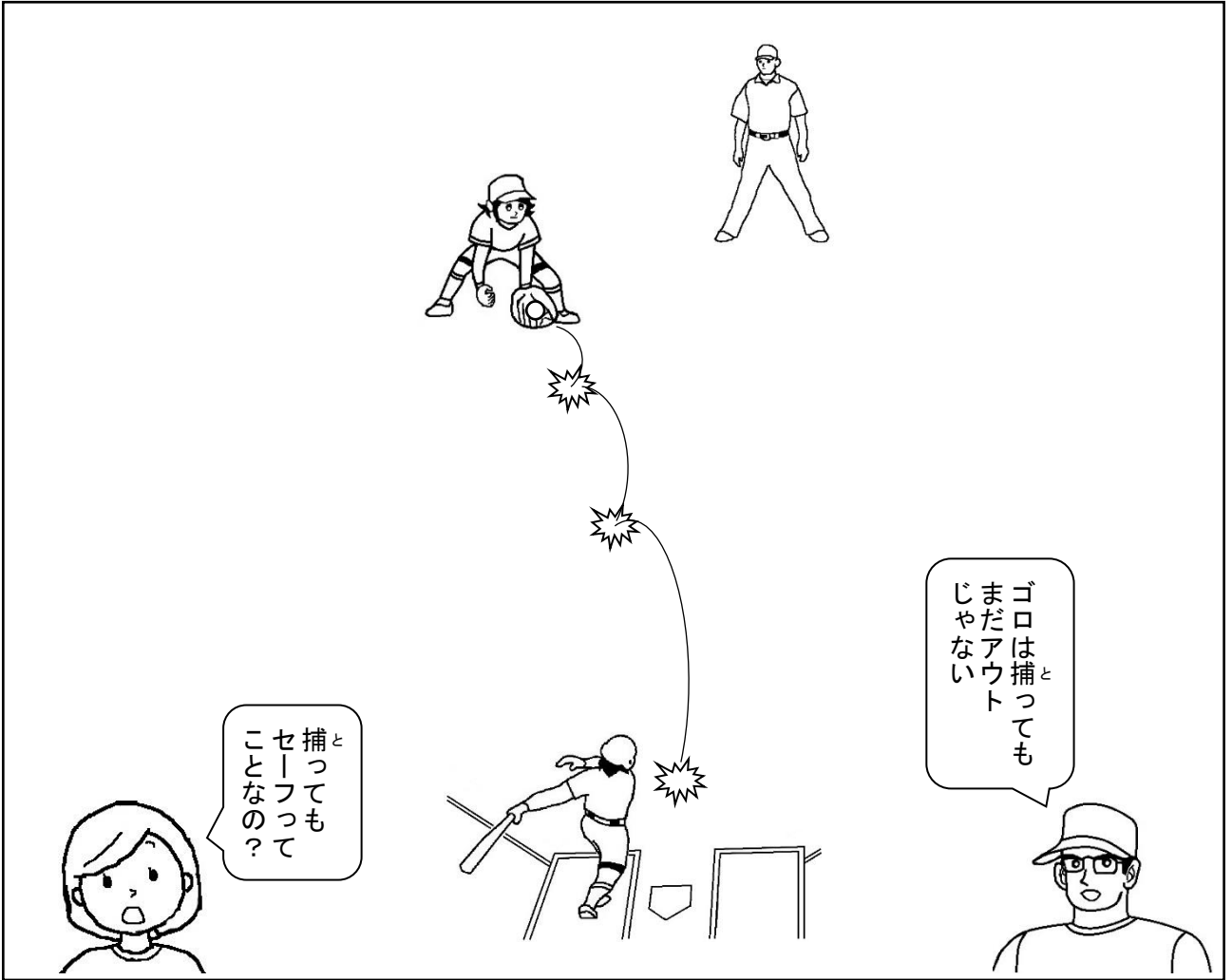


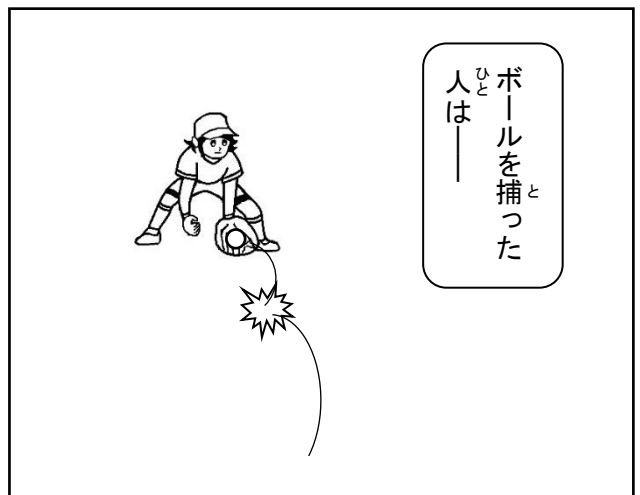
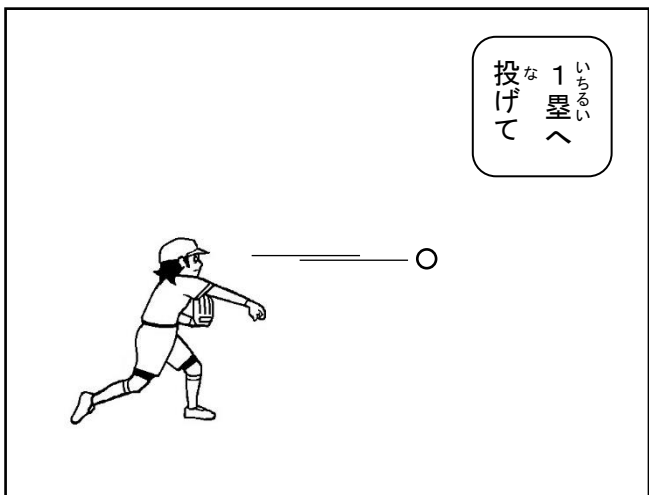
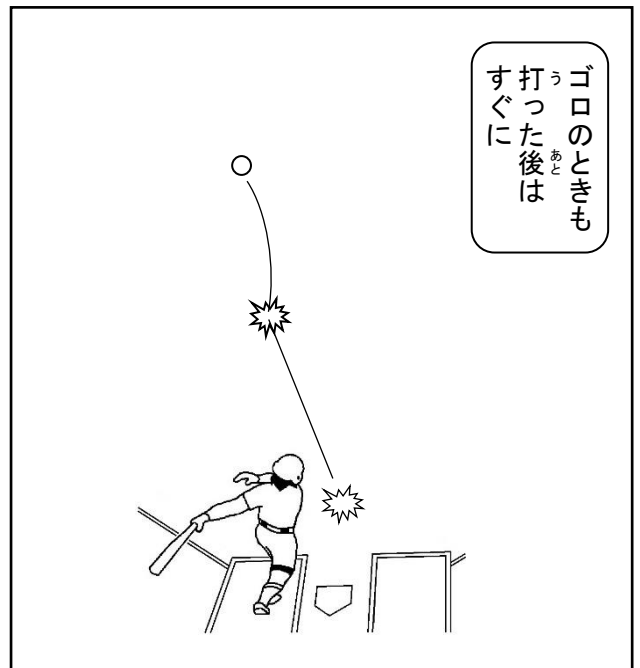
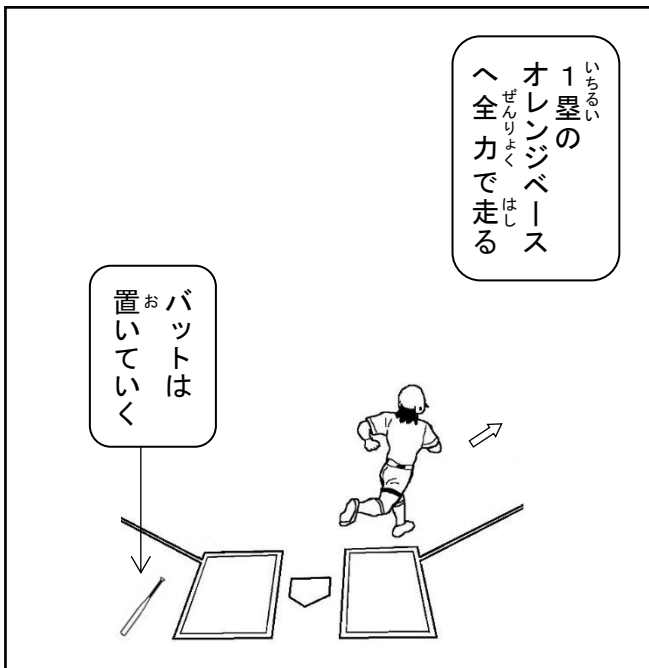
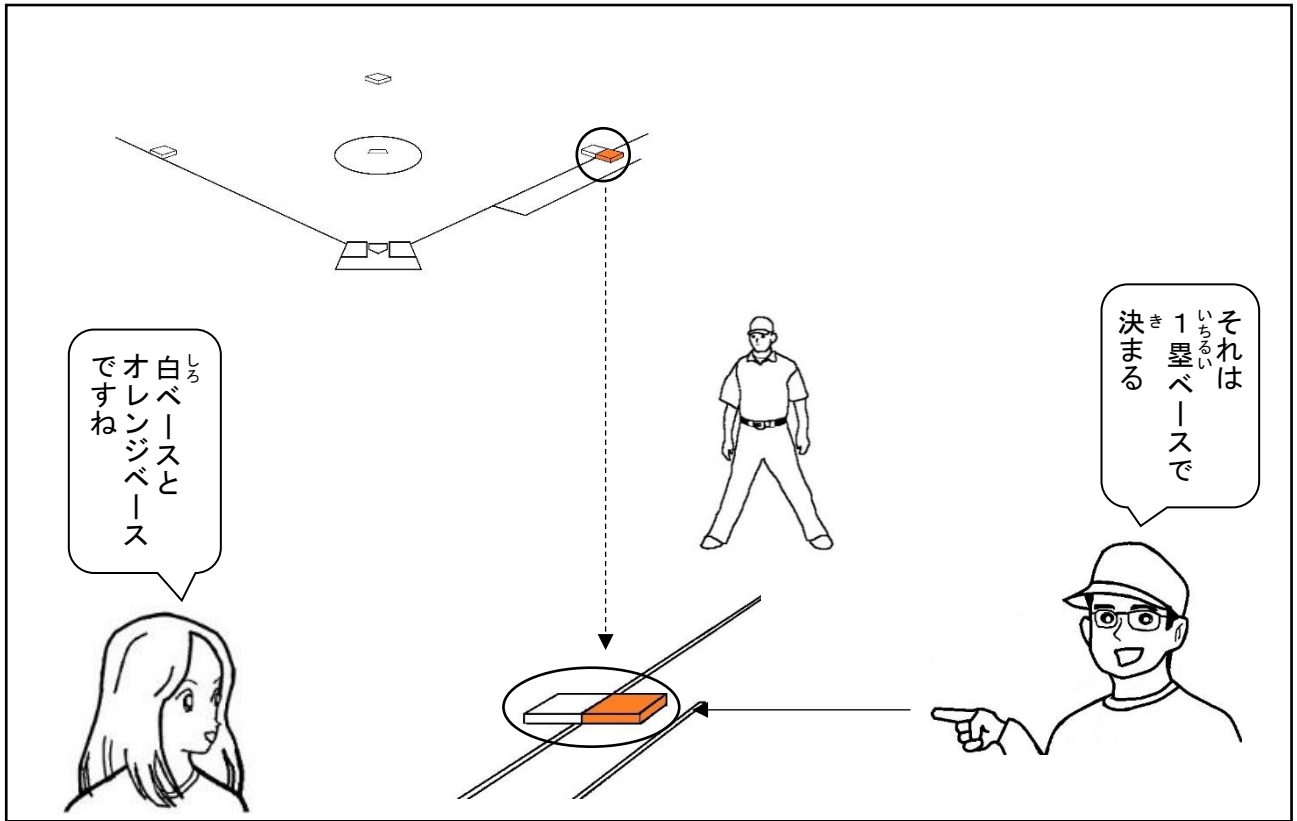
それから  
自分のベンチへ

走って帰ろう

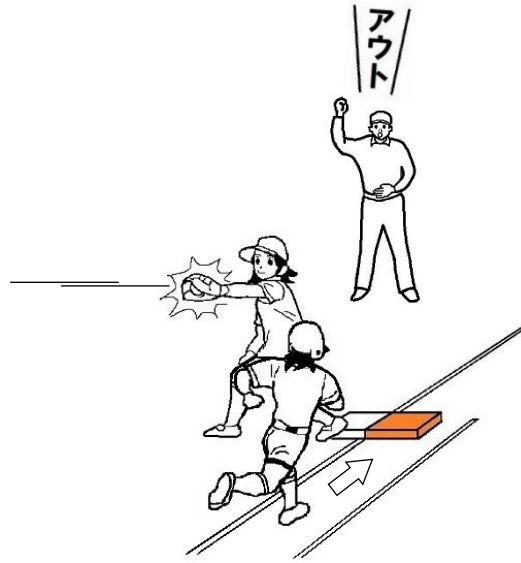








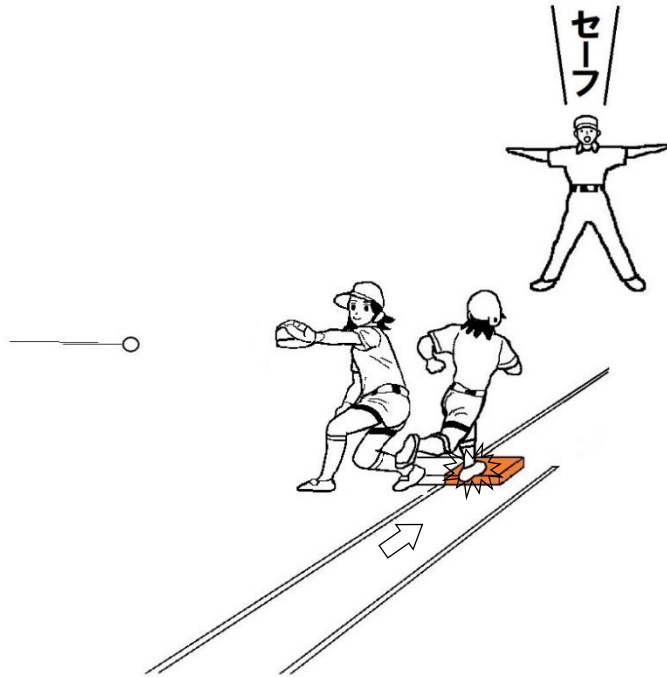
このとき  
バッターランナーは  
オレンジベースを  
ふむこと



ボールのほうが  
早いとバッターは  
アウトになる



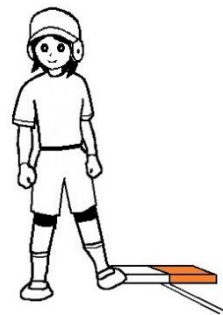
バッターランナーの  
ほうが早いと  
セーフになる



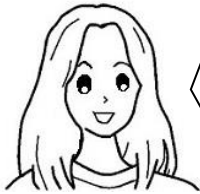
そのときは  
しろベースに  
立ちます



セーフだと  
ランナーになる  
ことができる



# フォースプレイ



次のベースへ  
行くことを  
「進塁」といって



絶対に  
1塁ベースへ行くこと  
になっているんだ

ゴロのときは  
アウトかセーフを  
決めるために

ランナーが  
セーフになるうと  
することなどを  
「プレイ」という



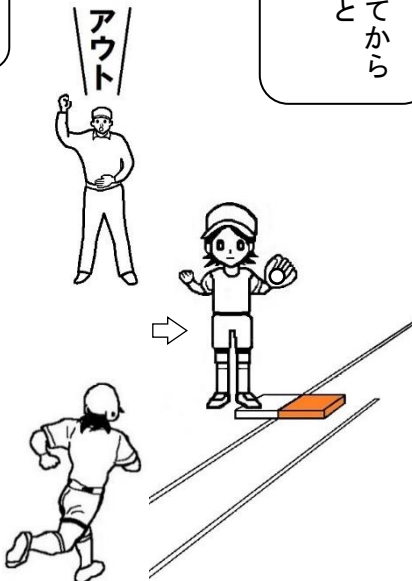
また野手が  
アウトにしようとして  
することや



「進塁義務」  
といえます

絶対に  
次のベースに行く  
ことを

アウトのときを  
「フォースアウト」  
といいます

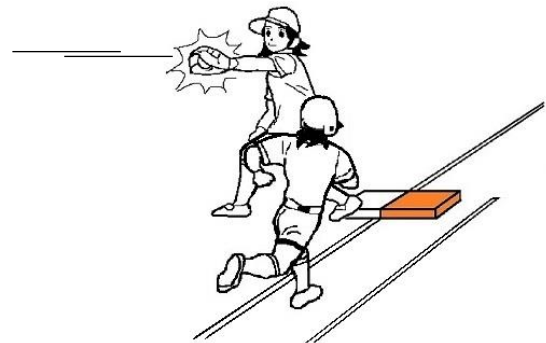


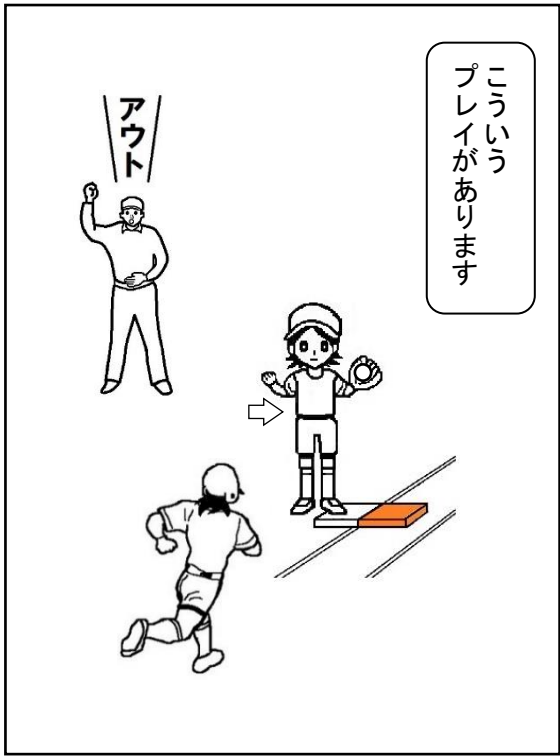
ボールを持ってから  
ベースをふむと  
判定される

そのときは  
ベースをふんで  
ボールを捕るか

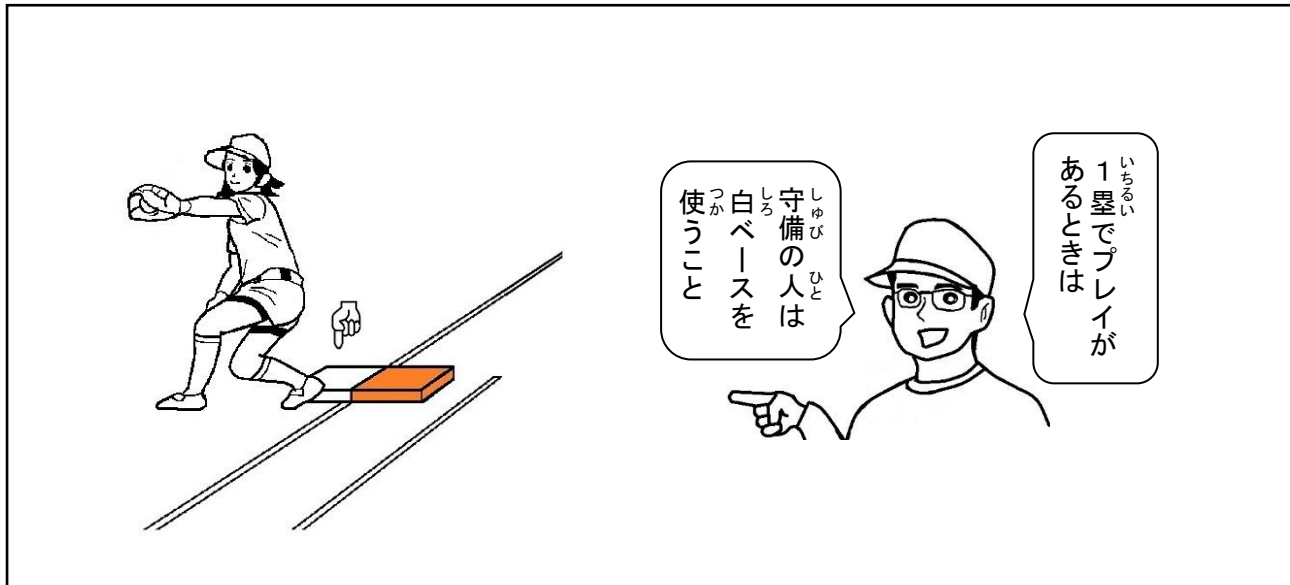
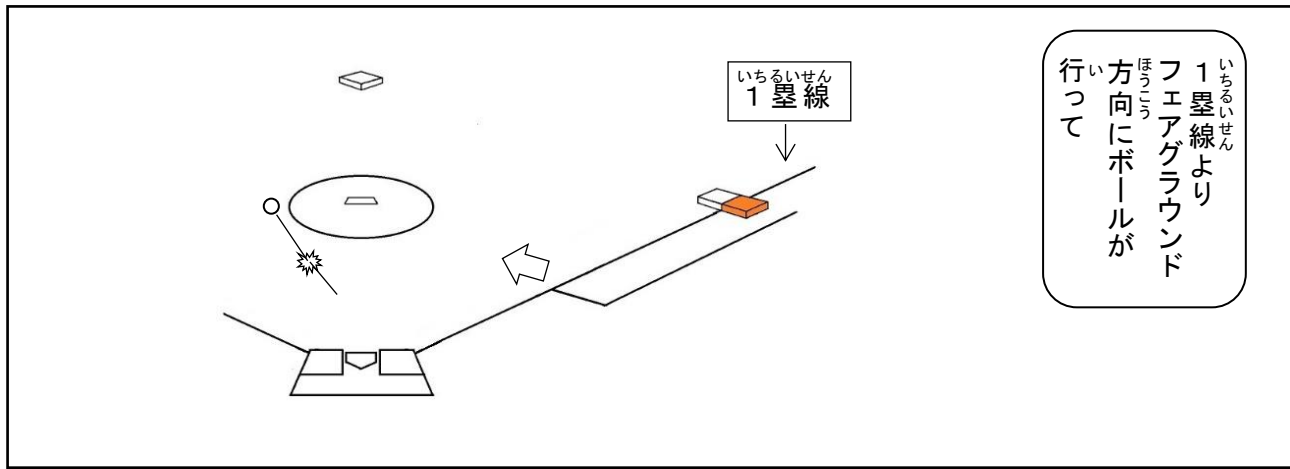


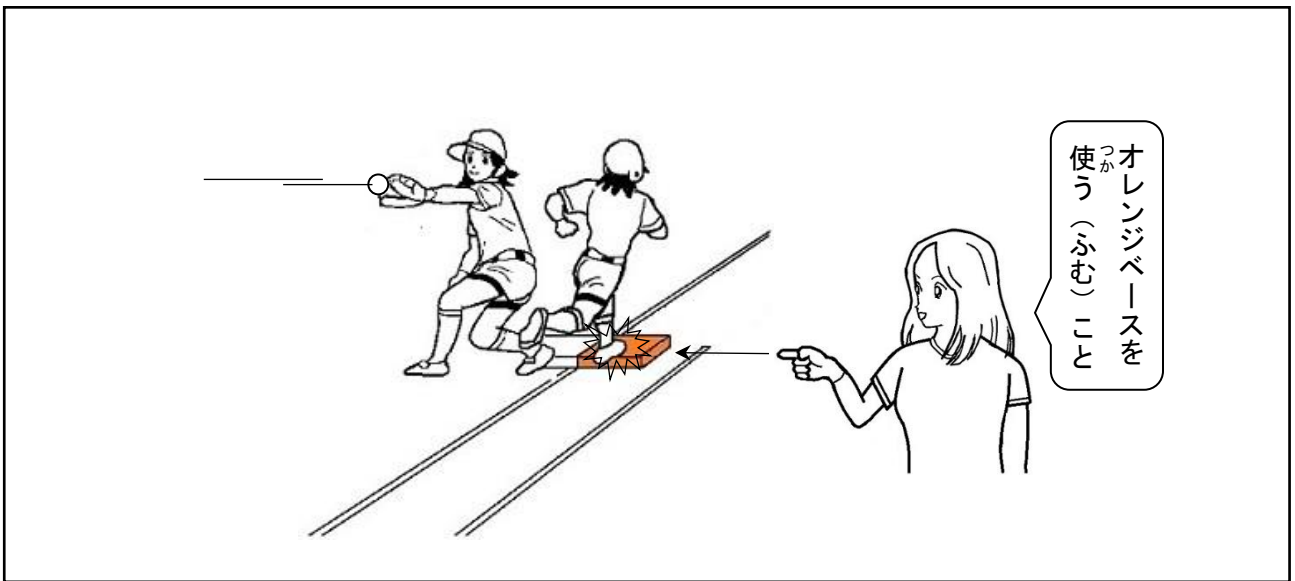
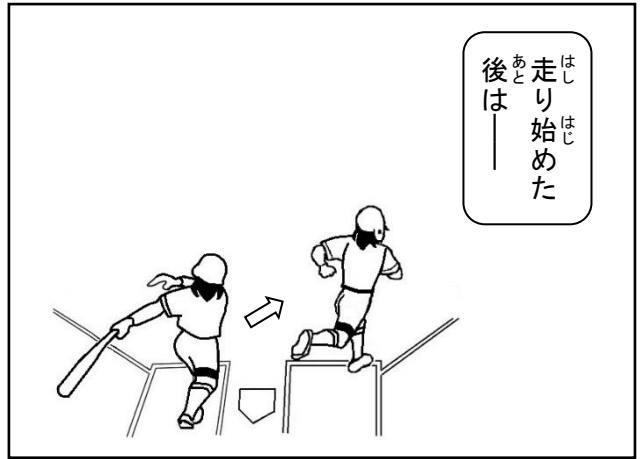
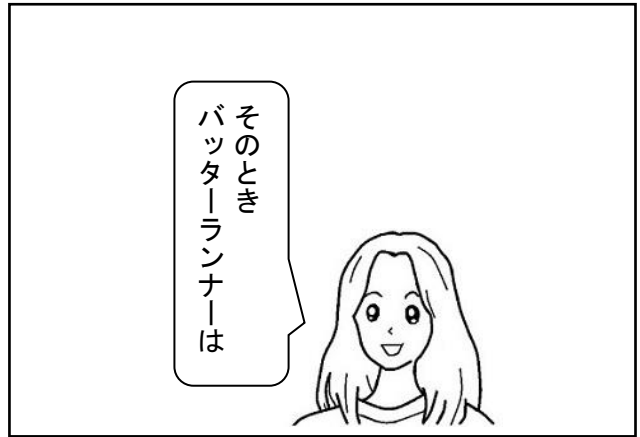
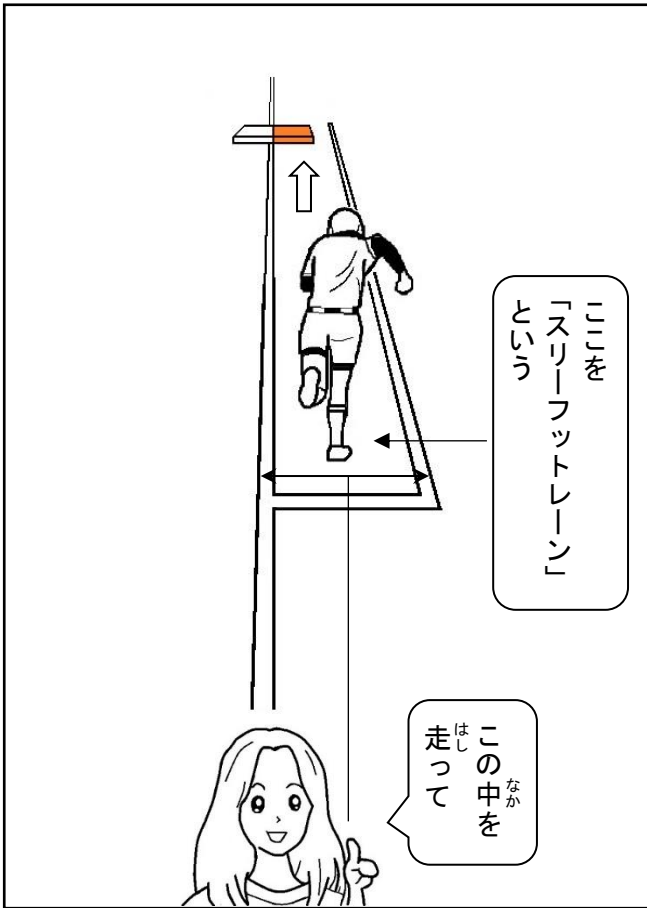
進塁義務がある  
ベースでプレイが  
あるときは  
「フォースプレイ」  
というのができる



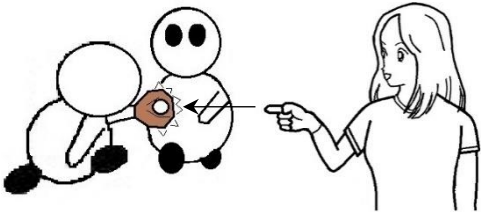


いちいち 1塁ベース (ダブルベース) の使い方 つかかた





# タッチプレイ (タッグプレイ)

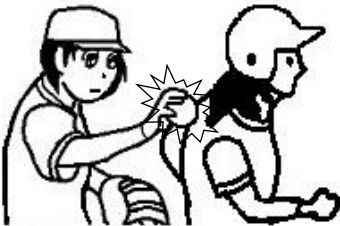


それは「タッチプレイ」です

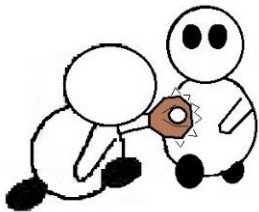


ランナーをアウトにする方法がある

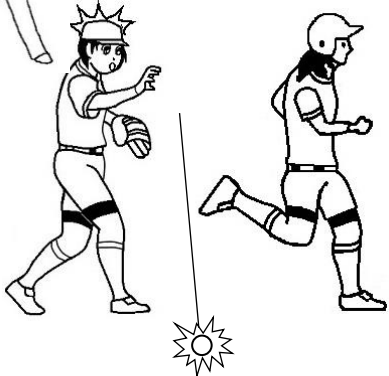
守備の人にも他にも



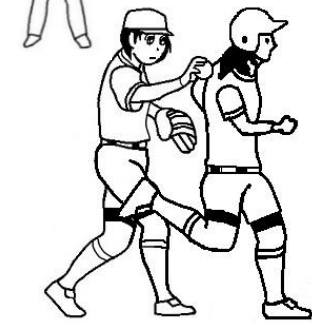
ボールを手で持ってランナーの体どこかにします



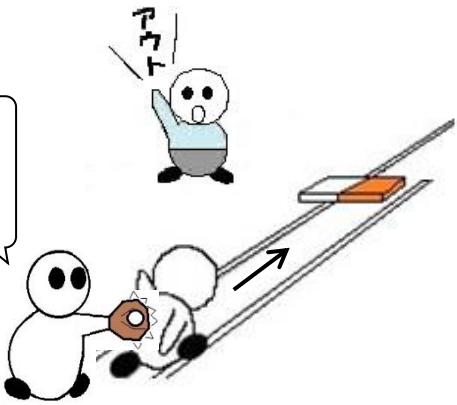
タッチはボールを持ったかグローブでするか



すぐにボールを地面に落とすとまだアウトではありません



ただしタッチをしても



タッチ!

アウト

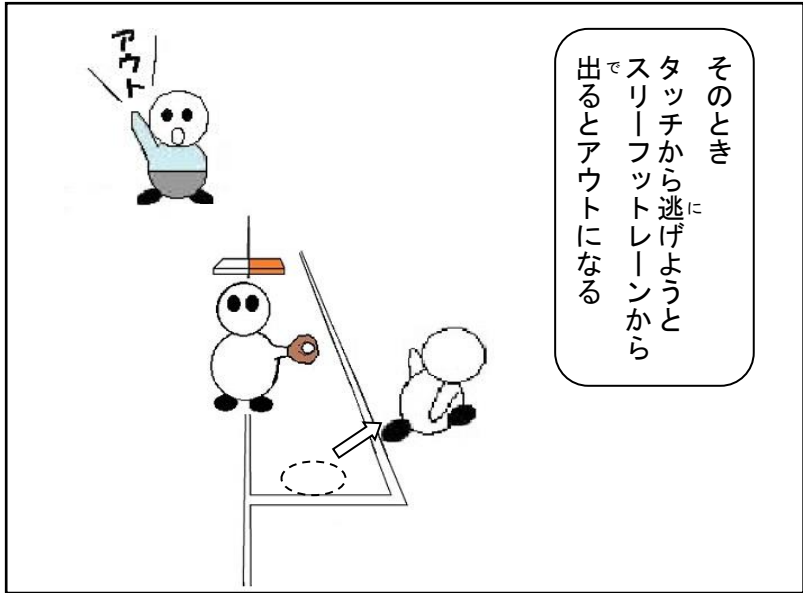
1塁ベースまでにタッチをするとアウトになる



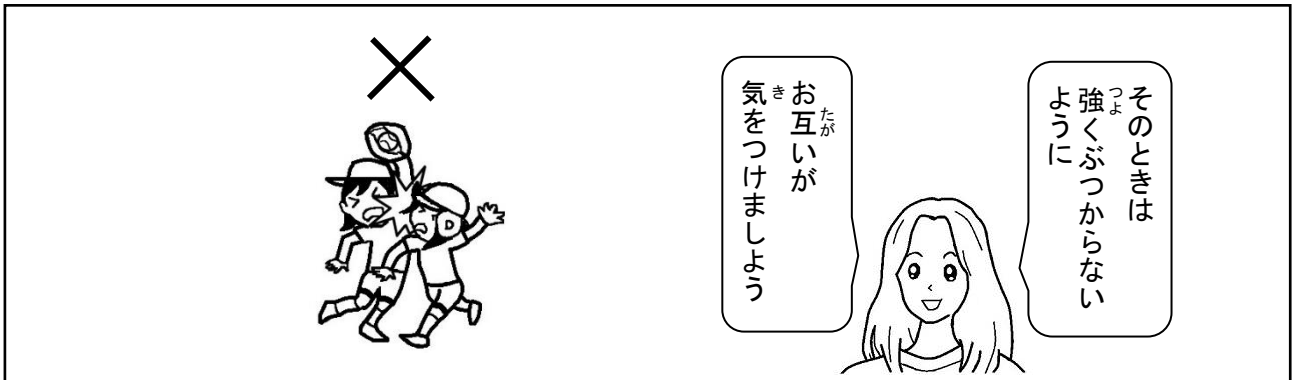
それではタッチを見てみよう



だから  
スリーフットレーンで  
タッチをしましょう



そのとき  
タッチから逃げようと  
スリーフットレーンから  
出るとアウトになる

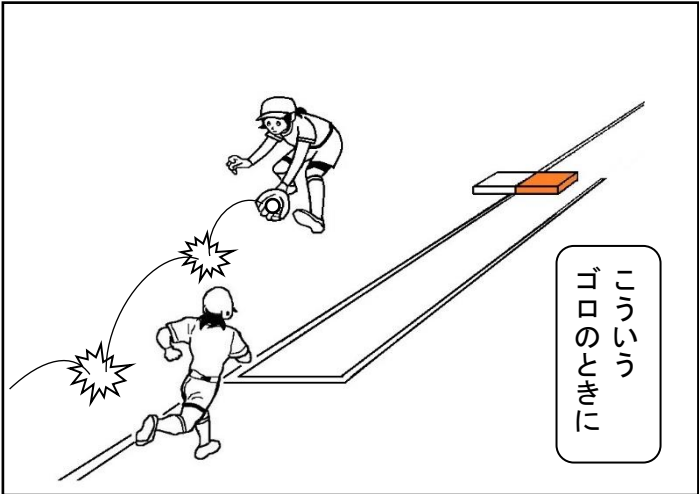


お互いが  
きつめよう  
気を

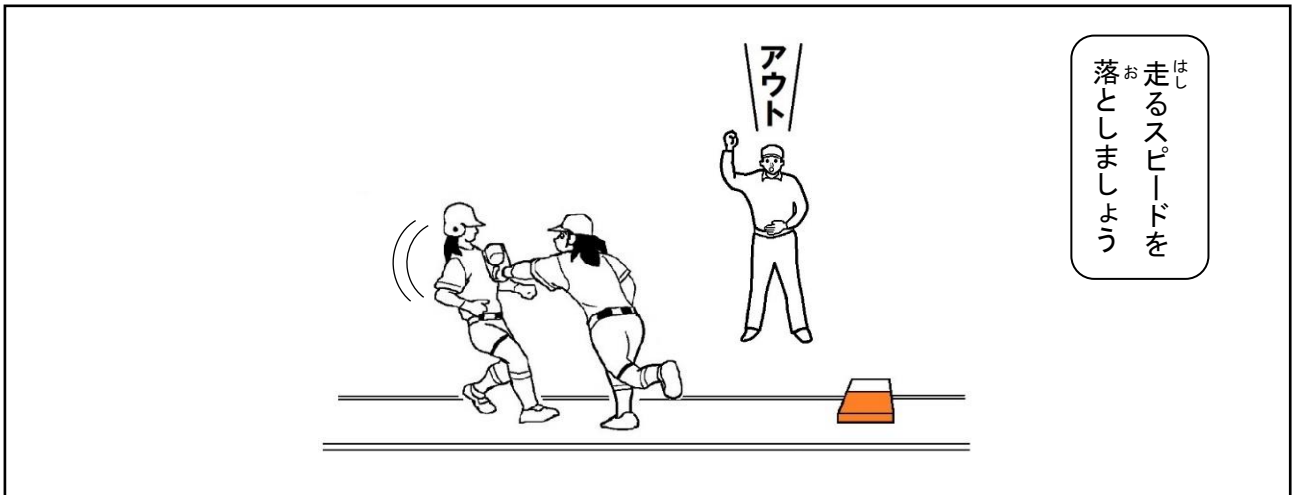
そのときは  
強くぶつからない  
ように



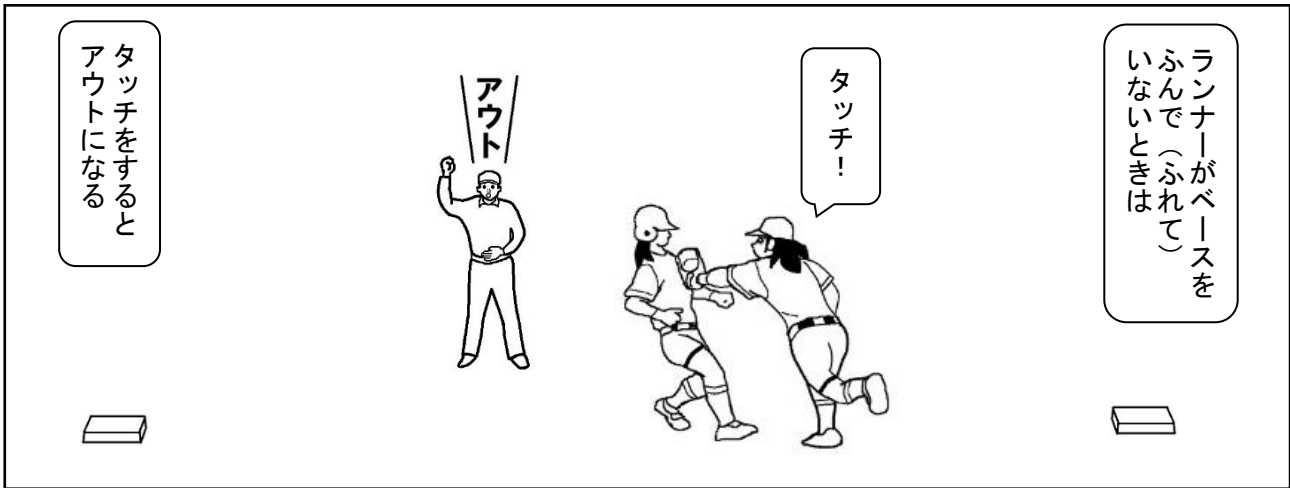
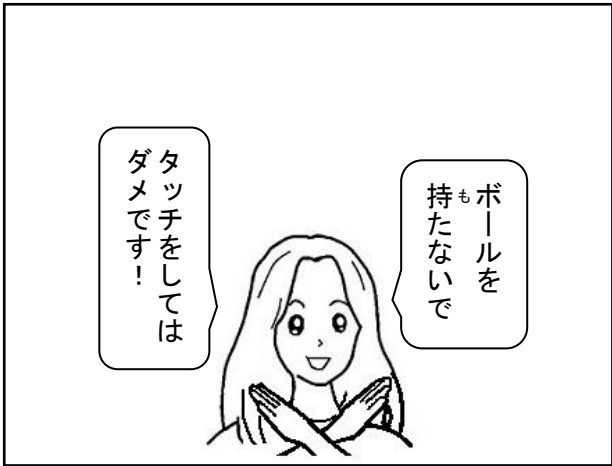
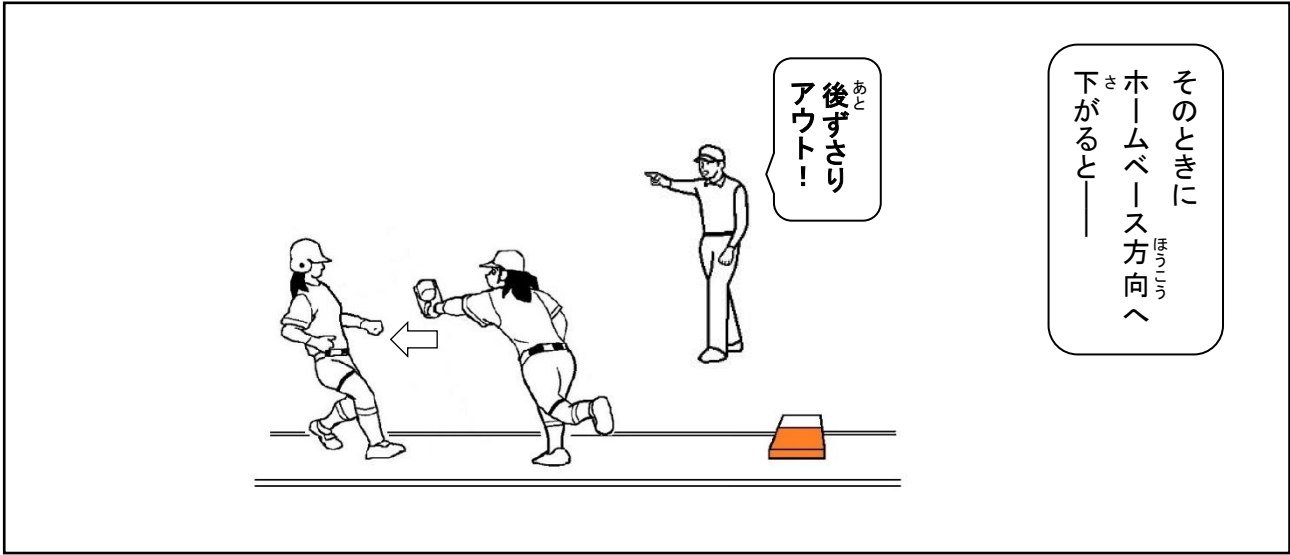
ここにいて  
逃げることは  
できないので




「ここにいて  
アウト」



はし  
走るスピードを  
おとしましょう



いちろい  
1塁ベース（ダブルベース）のルール

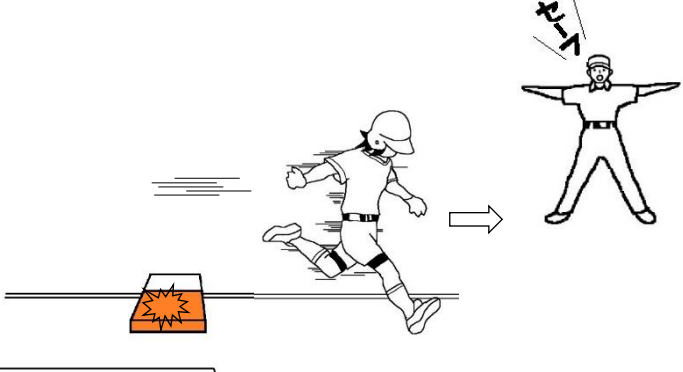


それとランナーが  
ベース（塁）へ  
向かって走るときを  
「走塁」といいます

守備の人も  
必要なので  
覚えてください



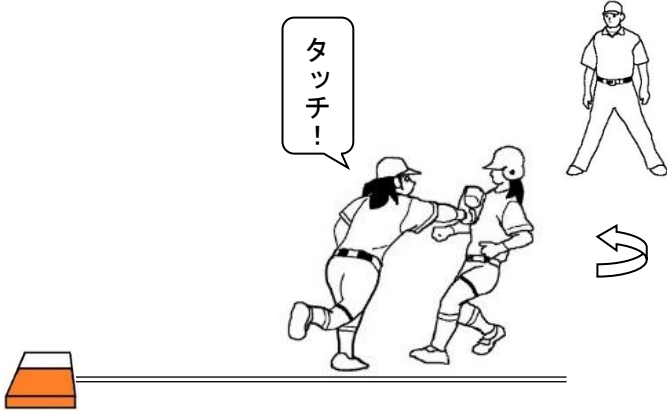
1塁ベースは  
使い方のルールが  
2塁や3塁ベースと  
ちが  
違うところが  
あるので  
それを教えよう



このときは  
オレンジベースを  
ふむこと

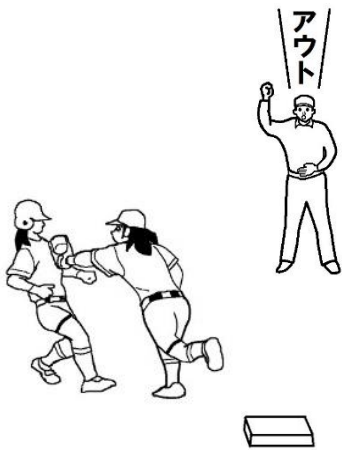
アウト

打ったとき  
1塁ベースだけは  
そのままの方向に  
走り抜けても  
いいんだ




タッチ!

だから  
1塁ベースに  
もどって来る  
バッターランナーに  
タッチをしても  
セーフのままだ

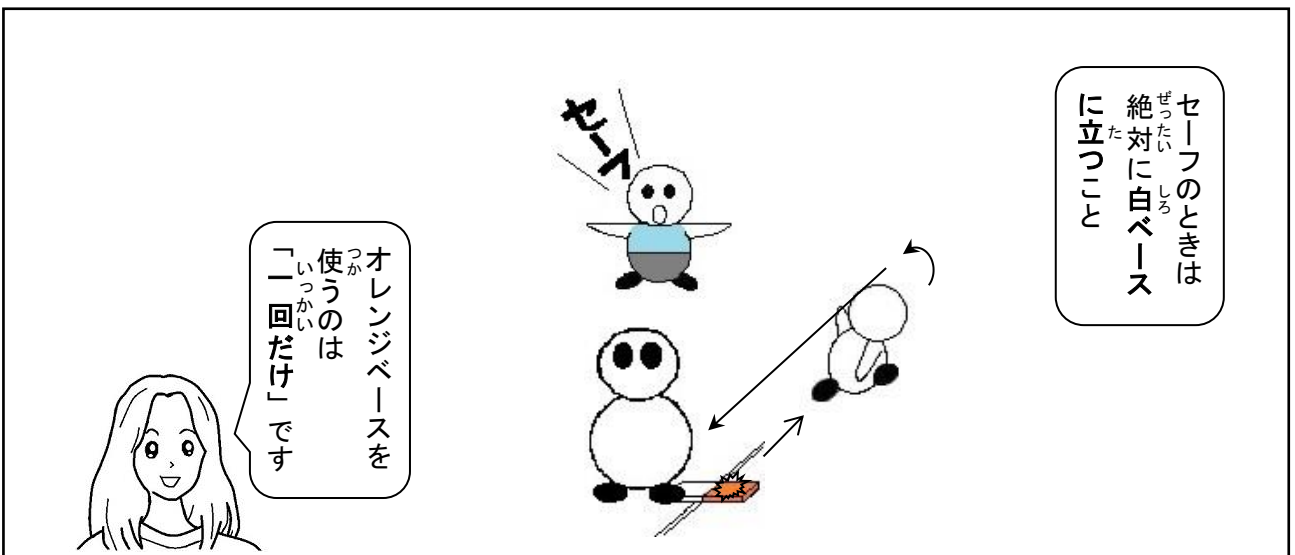
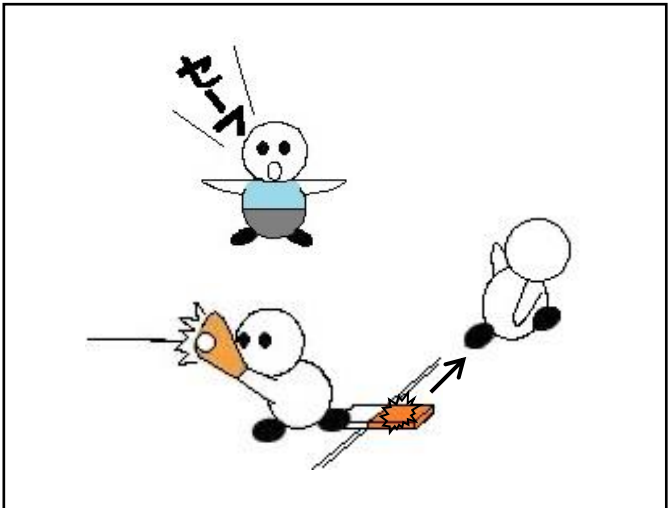
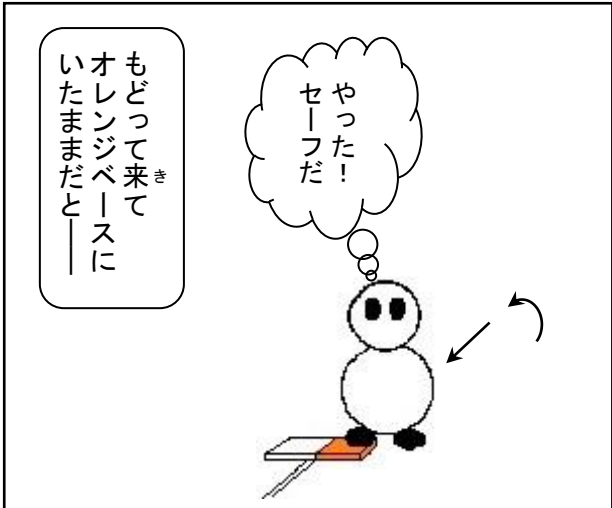
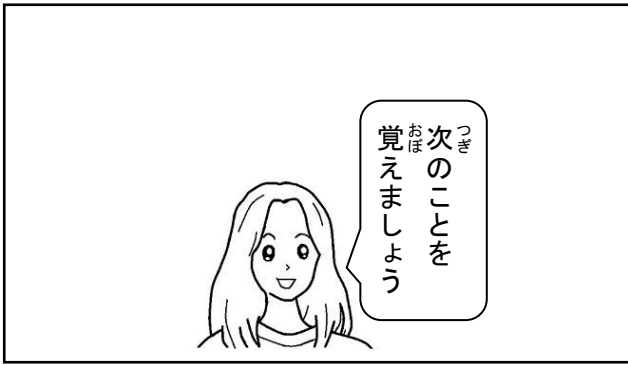


アウト

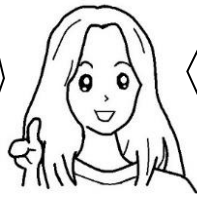
ベースにもどる前に  
タッチをされると  
アウトになる



でも  
2塁と3塁ベースは  
走り抜けると



1塁で  
アウトかセーフを  
決めるプレイが  
あるときの

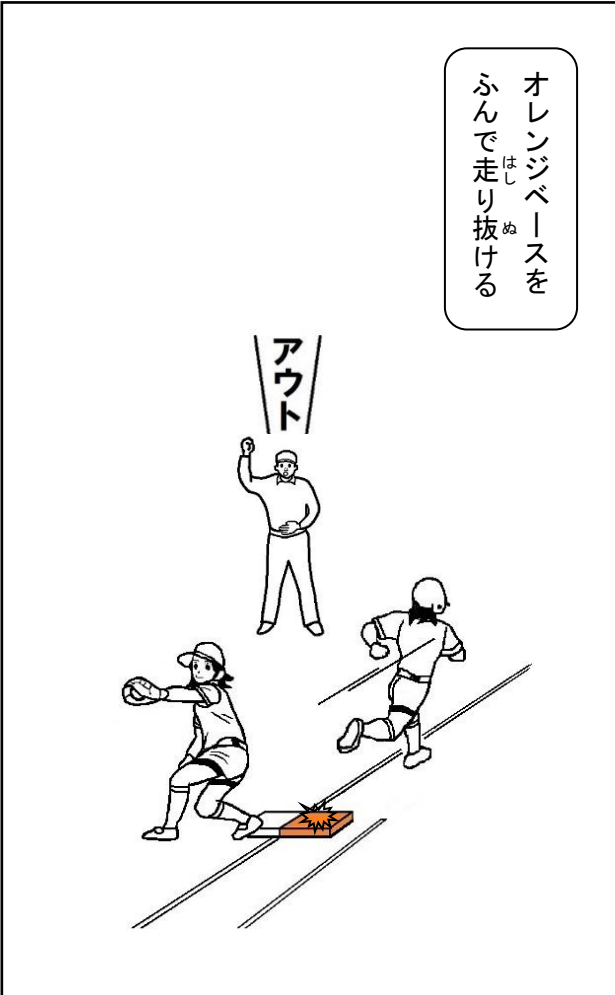


バッターランナーの  
復習をします

バッターランナーは  
全力で走って

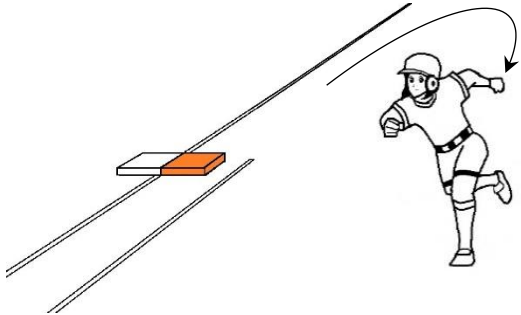


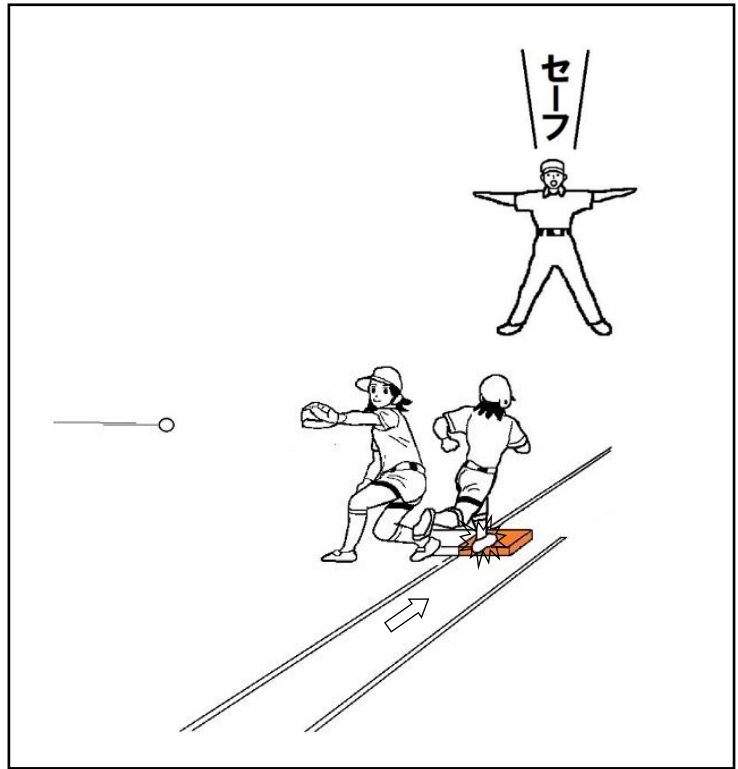
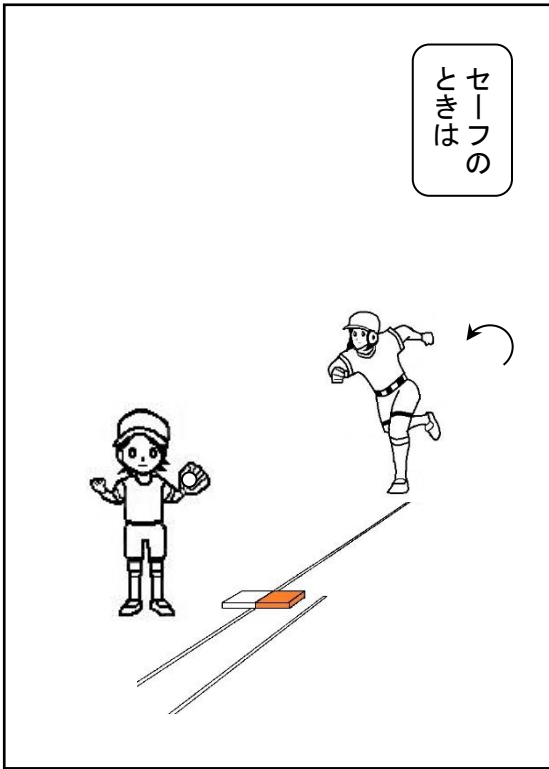
オレンジベースを  
ふんで走り抜ける



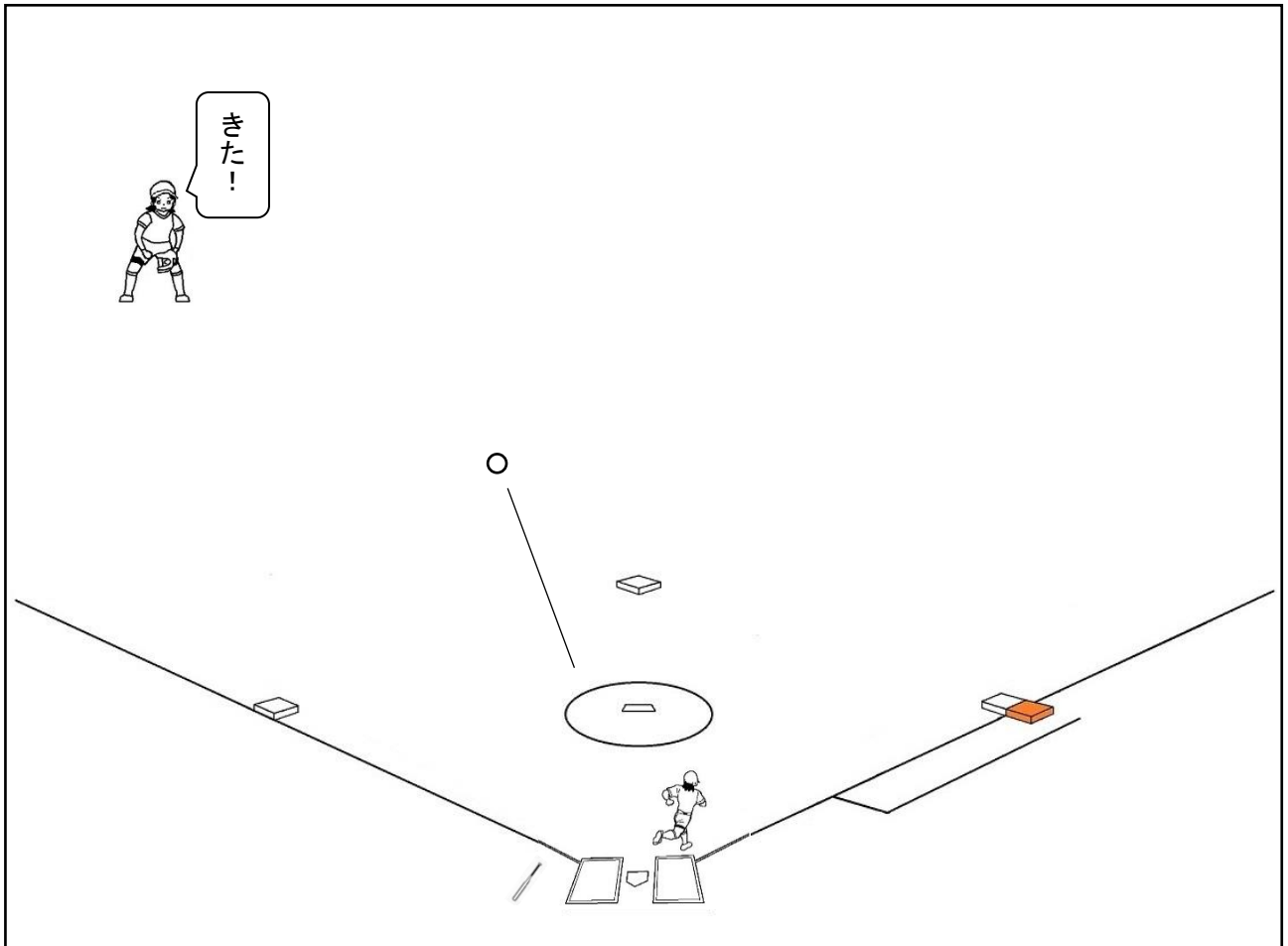
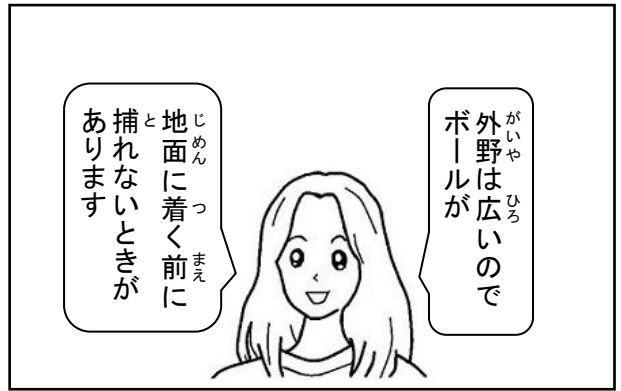
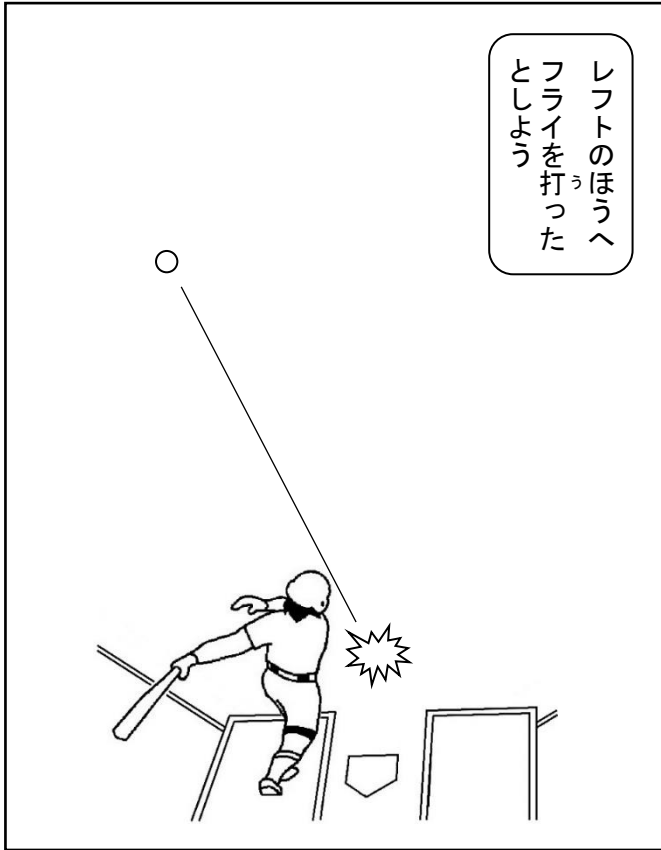
アウトの  
ときは

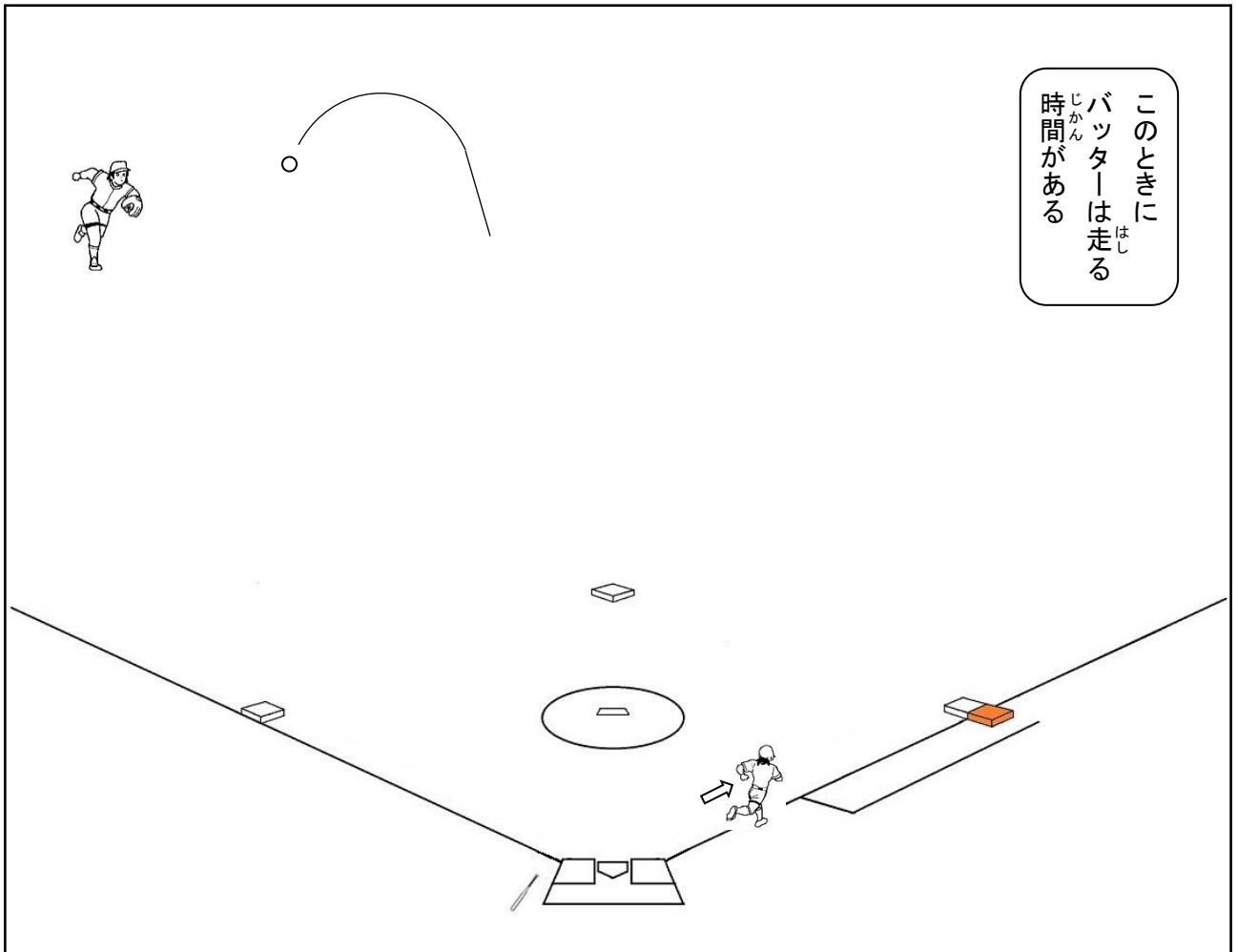
自分のベンチへ  
ファウルグラウンドを  
走って帰ります



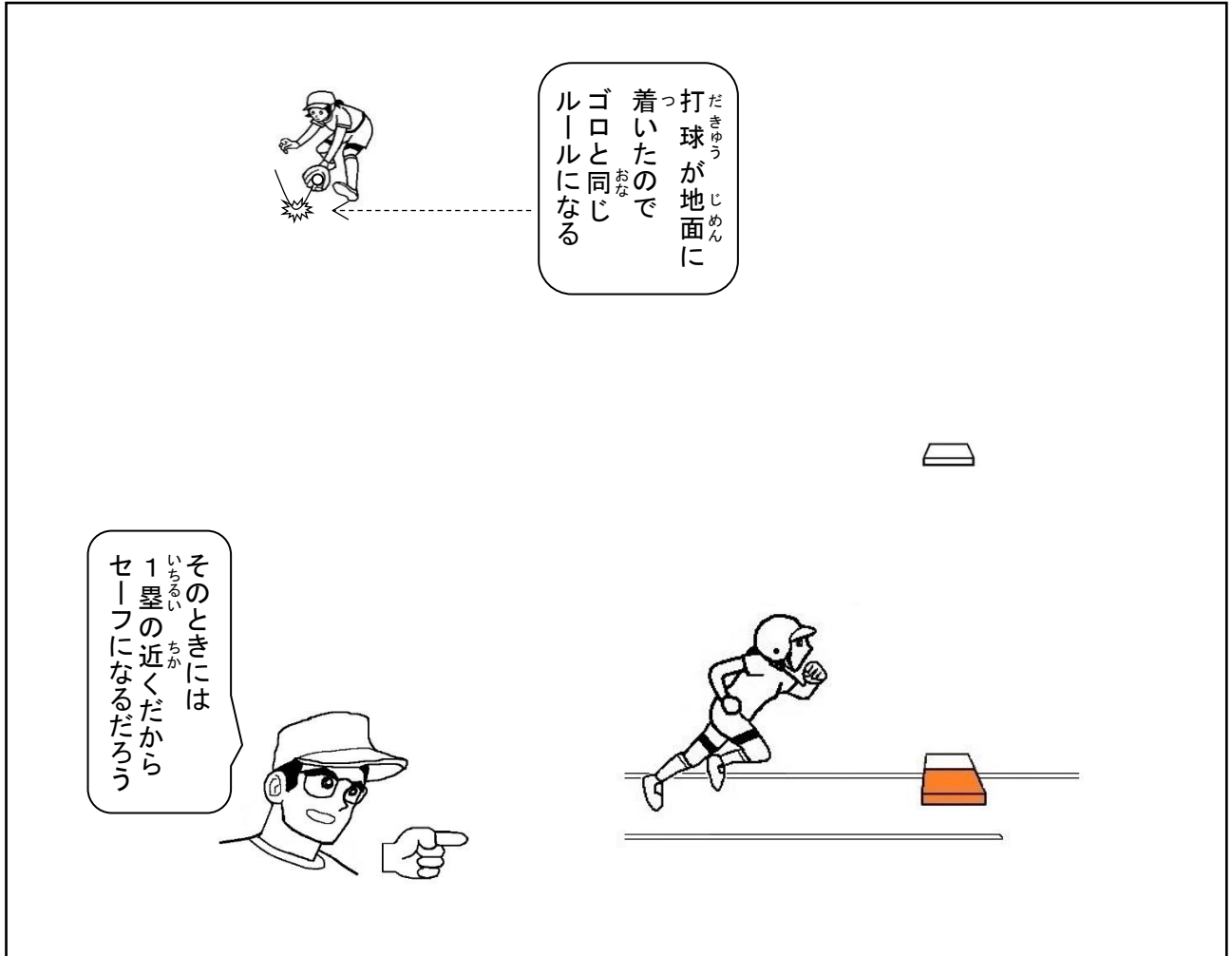


# フライのときのセーフ



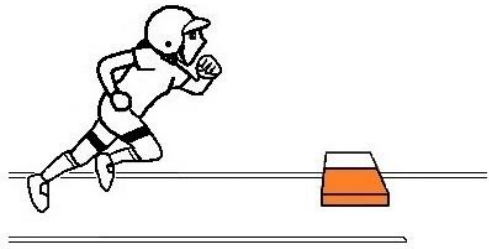


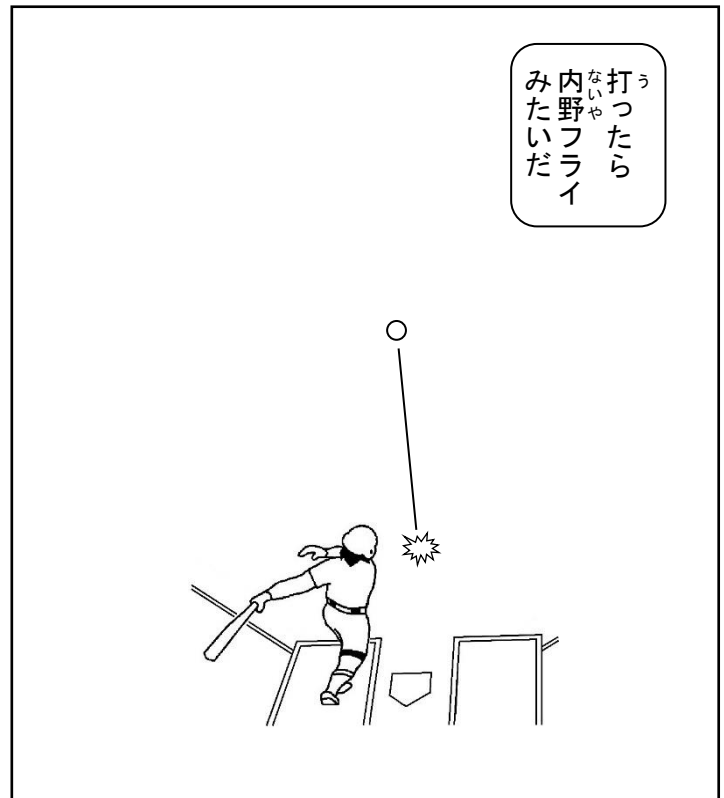
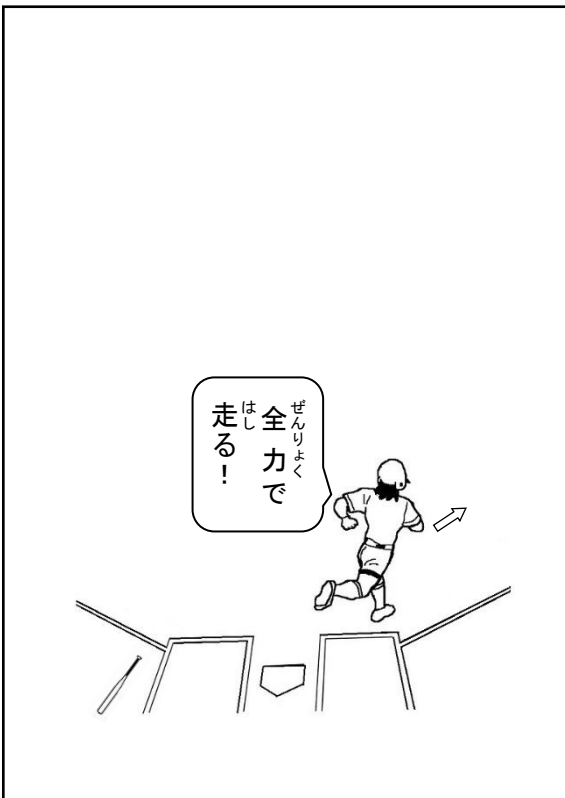
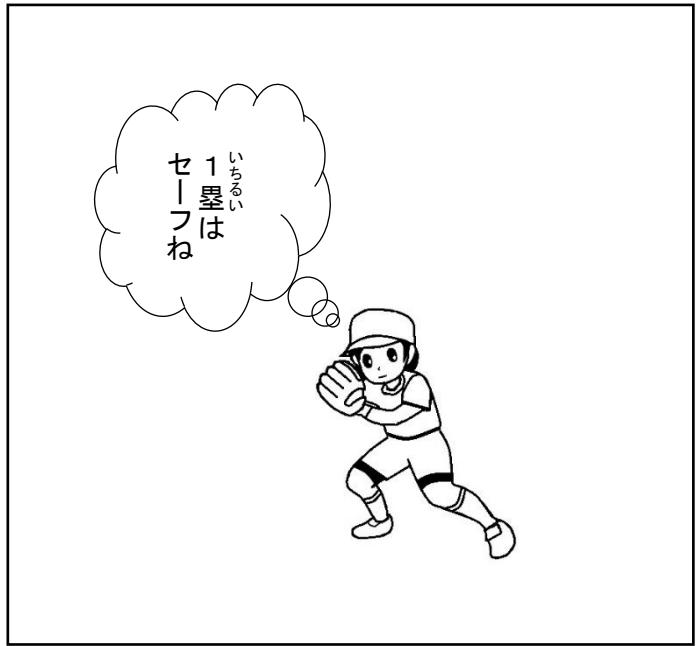
このときに  
バッターは走る  
時間がある

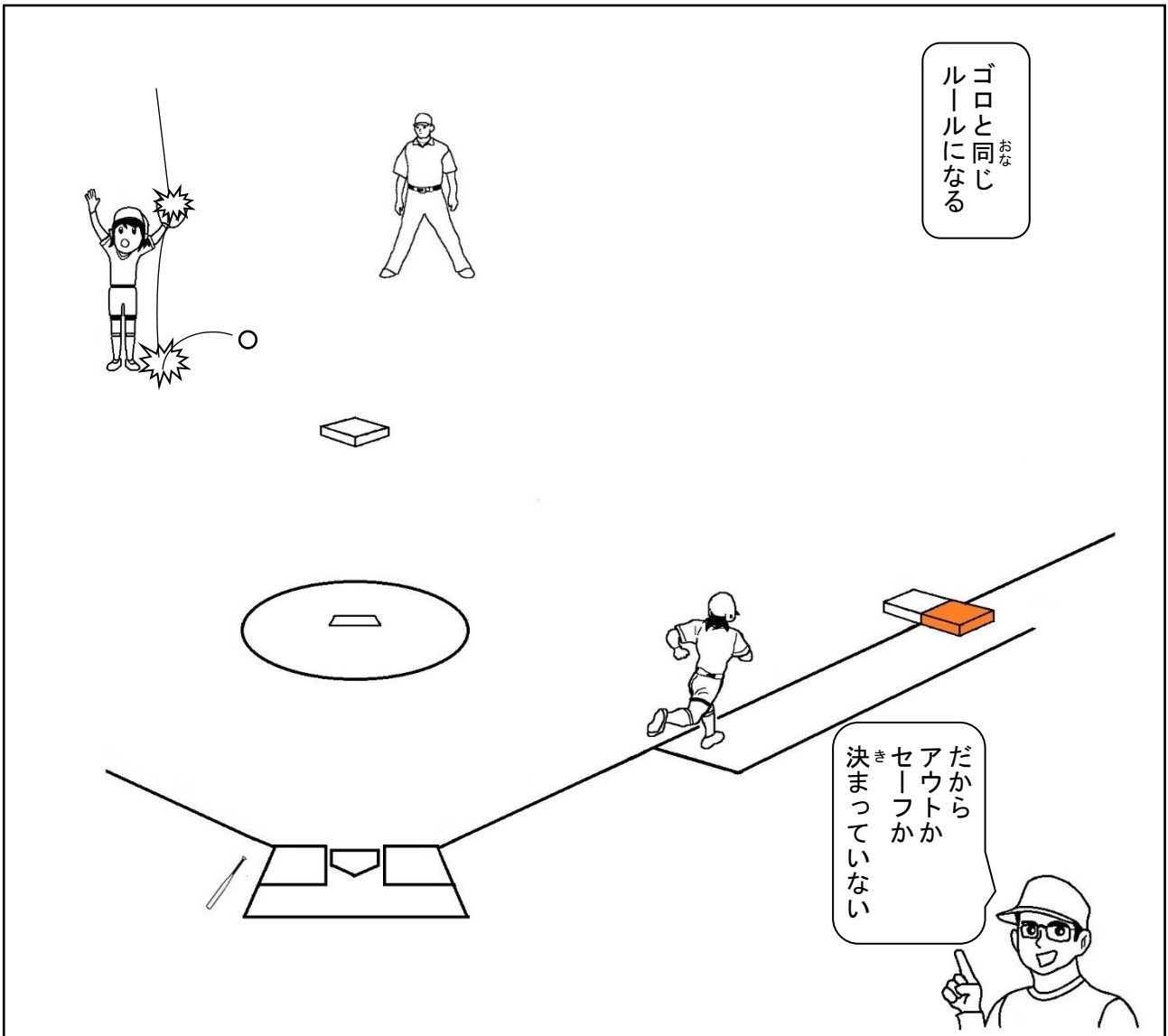


打球が地面に  
着いたので  
ゴロと同じ  
ルールになる

そのときには  
1塁の近くだから  
セーフになるだろう

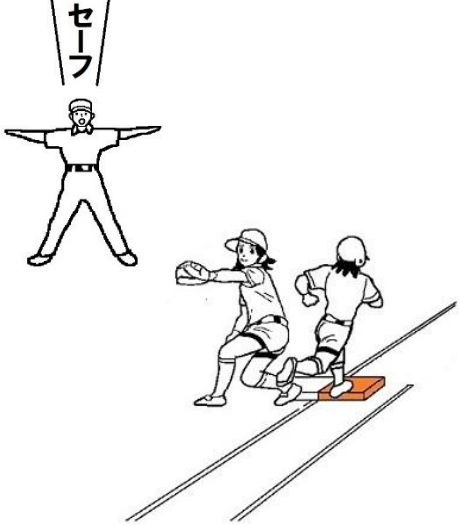




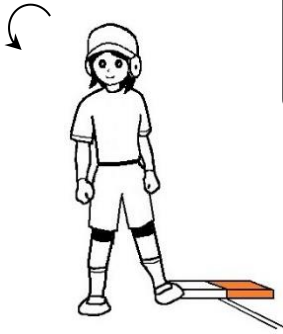


ある程度、  
高く上がった  
フライは――

ゴロを捕るときより  
時間がかかるので  
全力で走ると

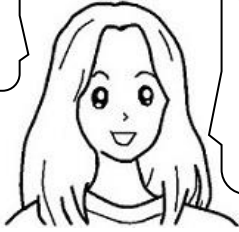


セーフになって  
ランナーになれる  
ときが多い



捕れそうな打球を  
捕れなかった  
ときを

「エラー」  
といいます



次は  
ライナーのときを  
見てみよう

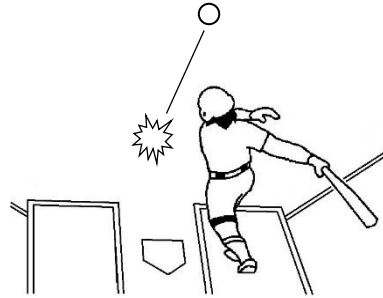


# ライナーのときのセーフ

立っている所は  
捕れるけど



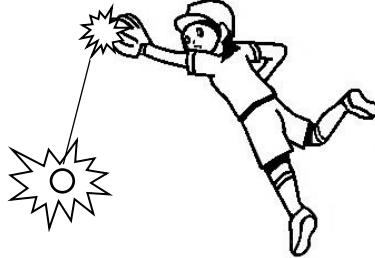
ライナーは  
打球のスピードが  
速いので



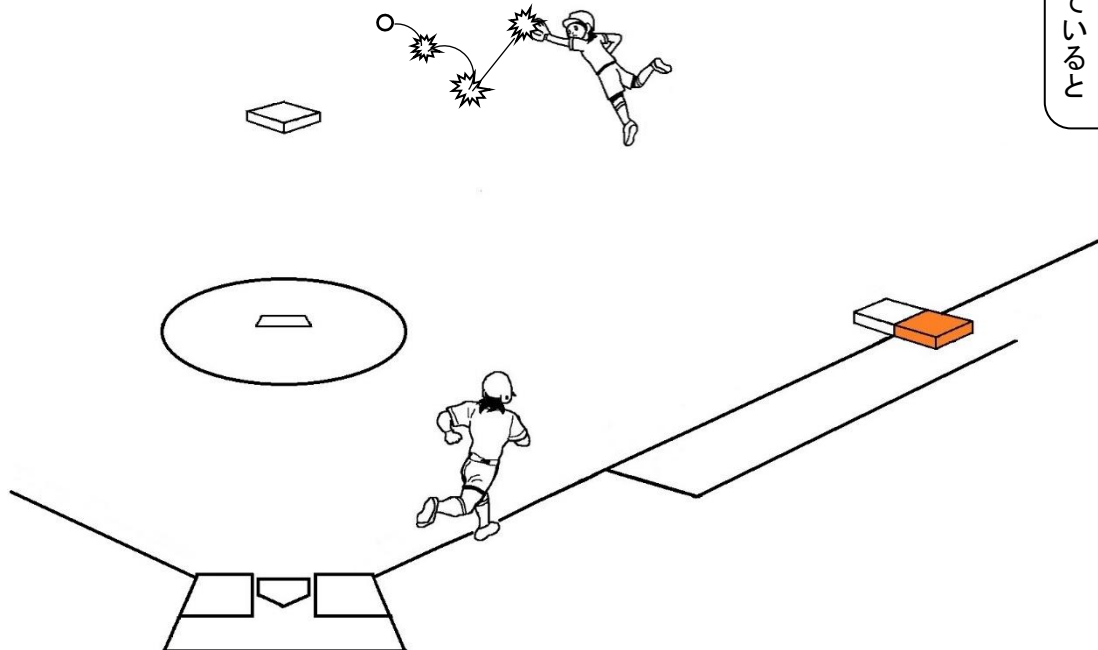
ボールが  
地面に着くと  
ゴロと同じルール  
になりますね



そうじゃない所は  
捕れないときがある



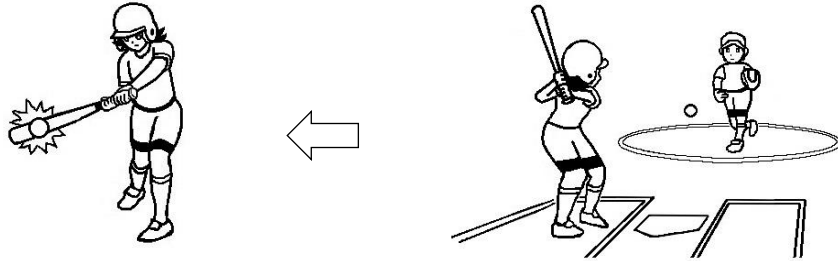
そのときも  
全力で  
走っていると





## 4. 「ストライク」と「ボール」

# ストライクゾーン



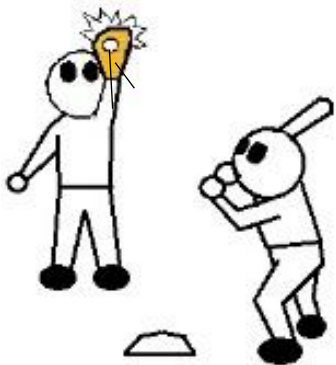
バッターが打って  
進んでいくんだ

試合は  
ピッチャーが  
投げたボールを



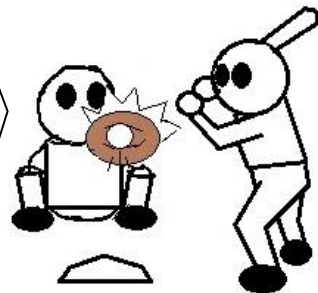
だから  
打てるボールを  
ずっと打たないで  
いるとか——

打てないとこ  
ばかりボールを  
投げると——

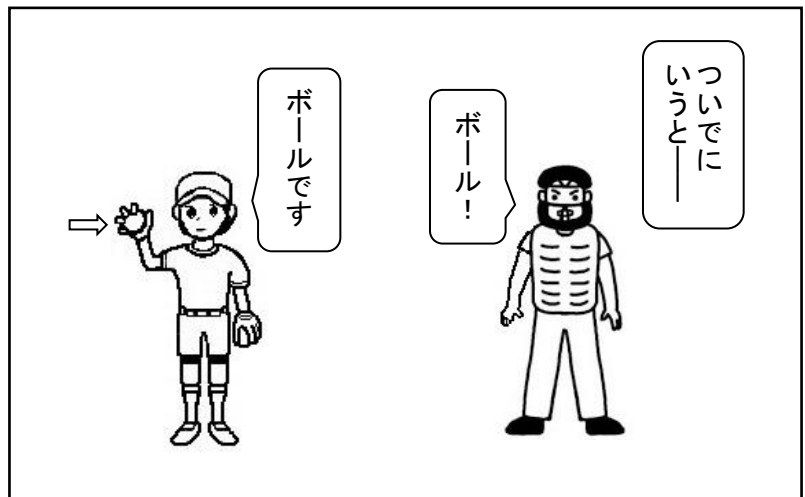
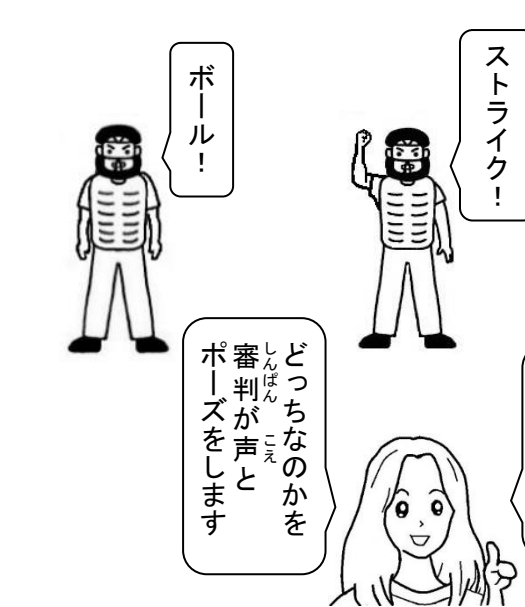


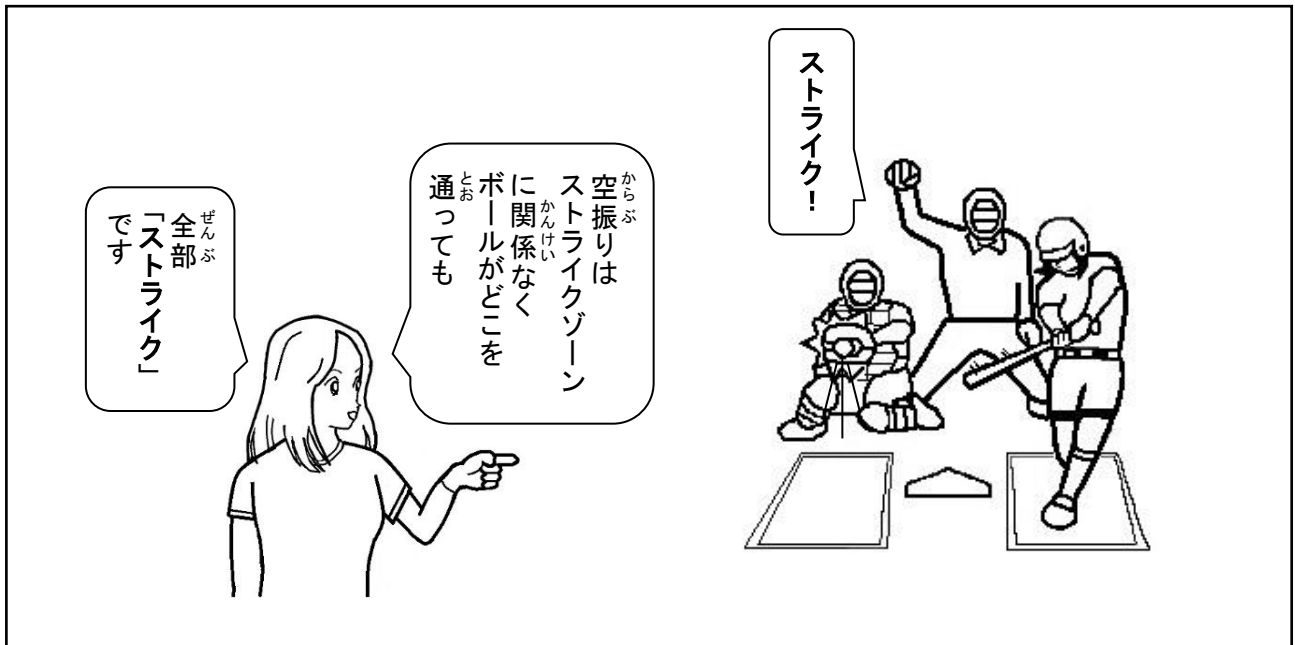
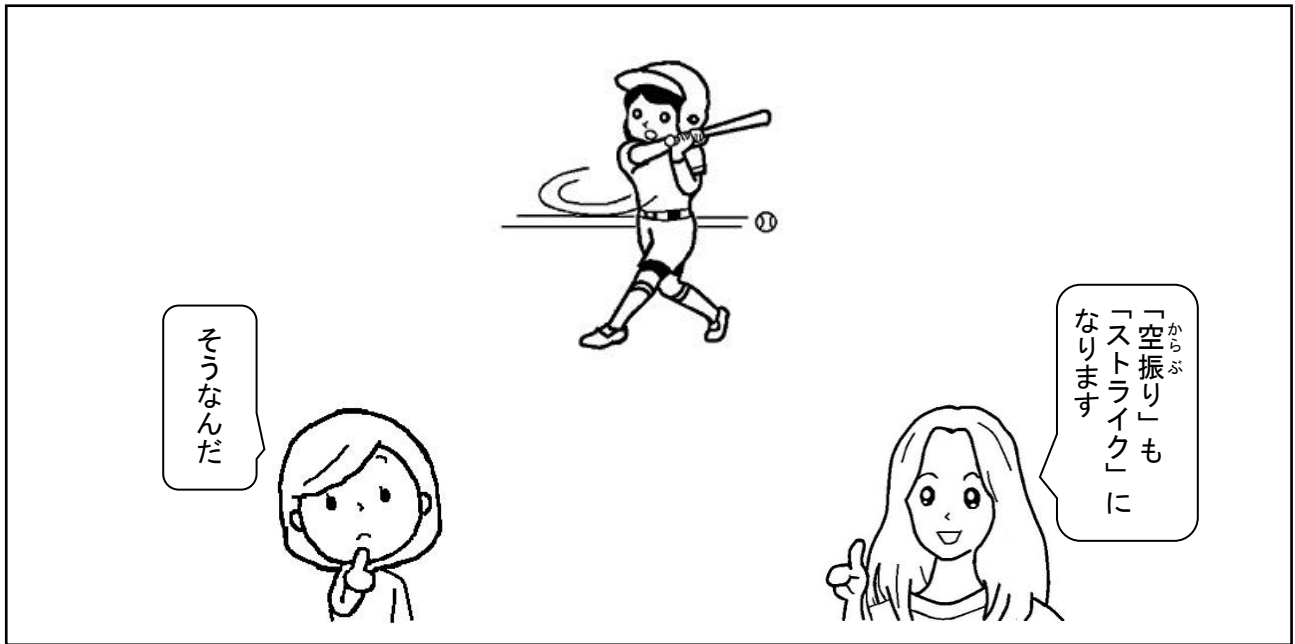
そんなところ  
打てないよ

いつになったら  
打つんだよ

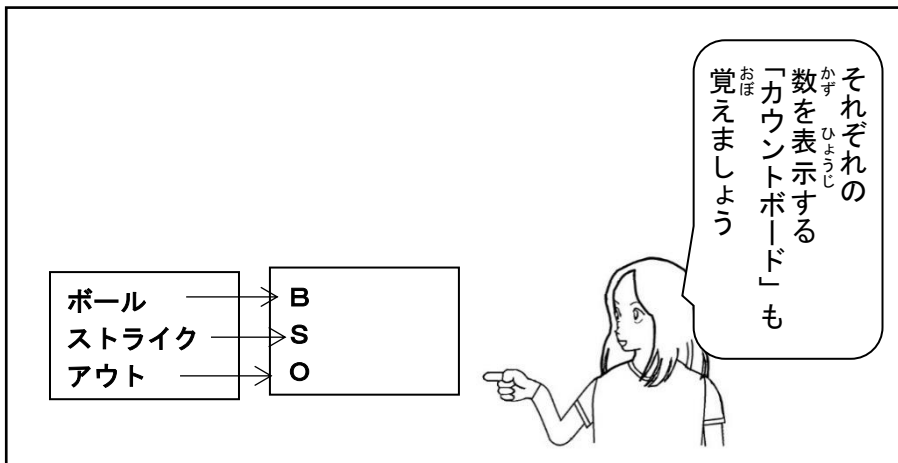


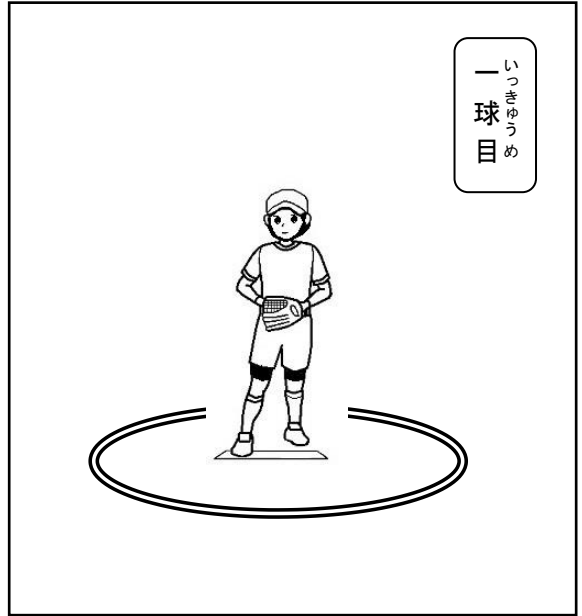
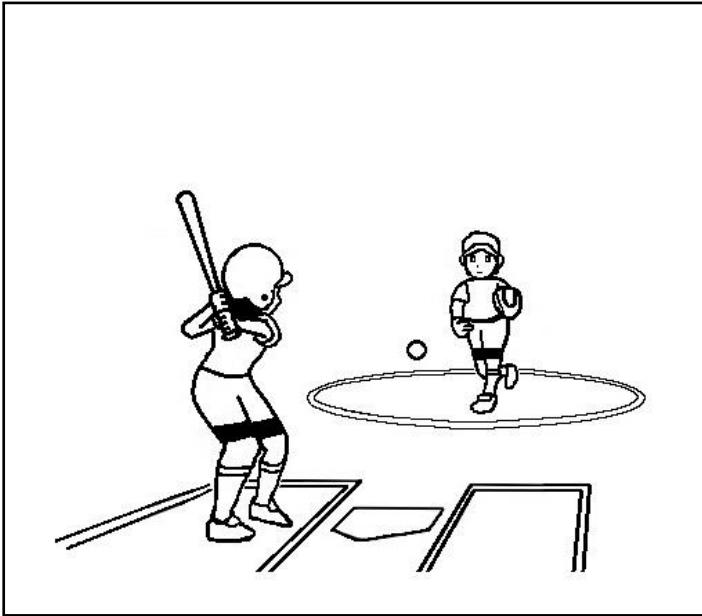






## ストライクとボールの例<sup>れい</sup>



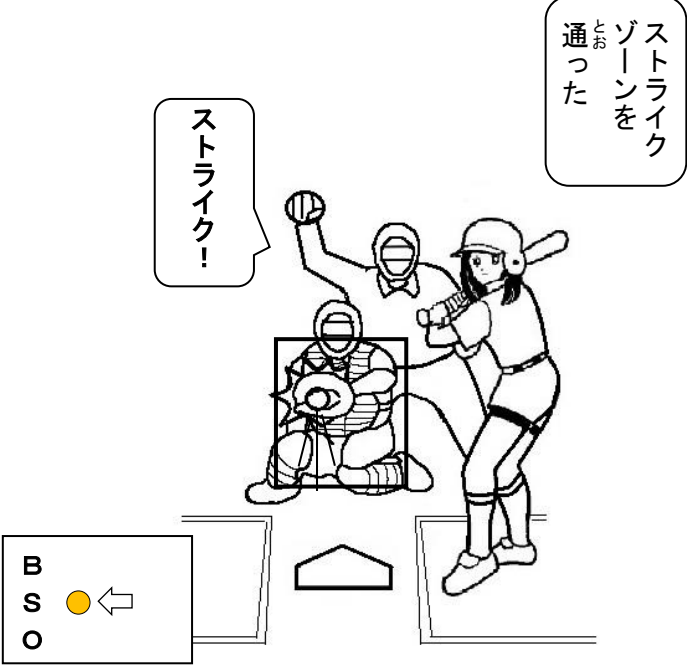


一球目  
いっきゅうめ



キャッチャーはランナーがいな  
いときは——

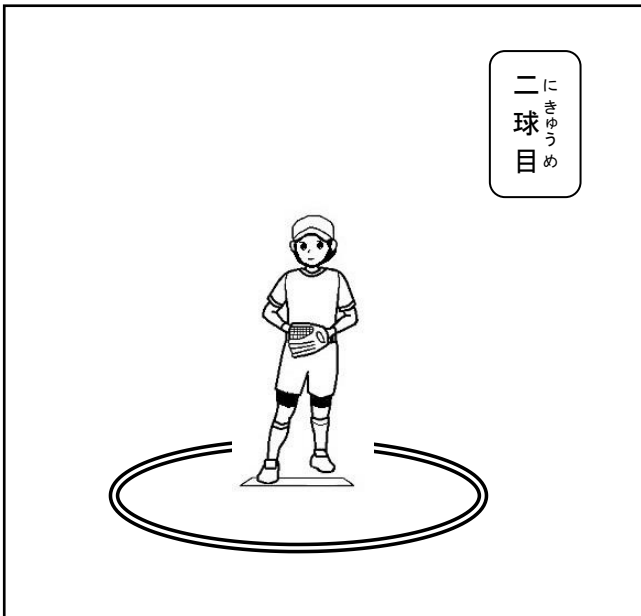
ナイスピッチ!



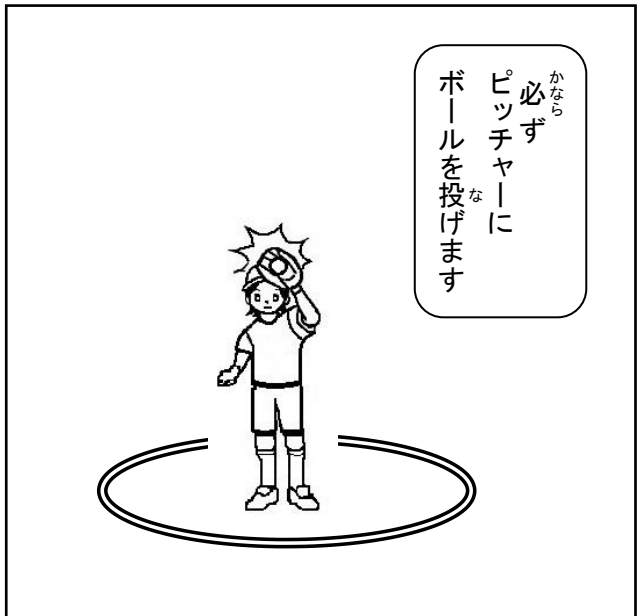
ストライク  
ゾーンを  
とお  
った

ストライク!

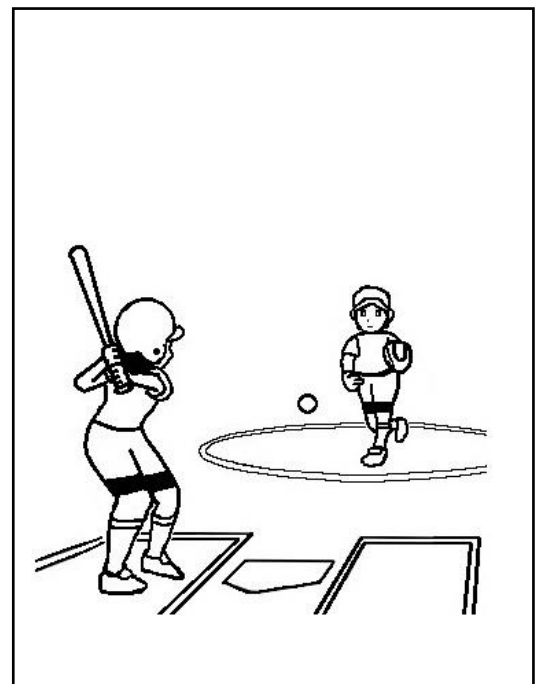
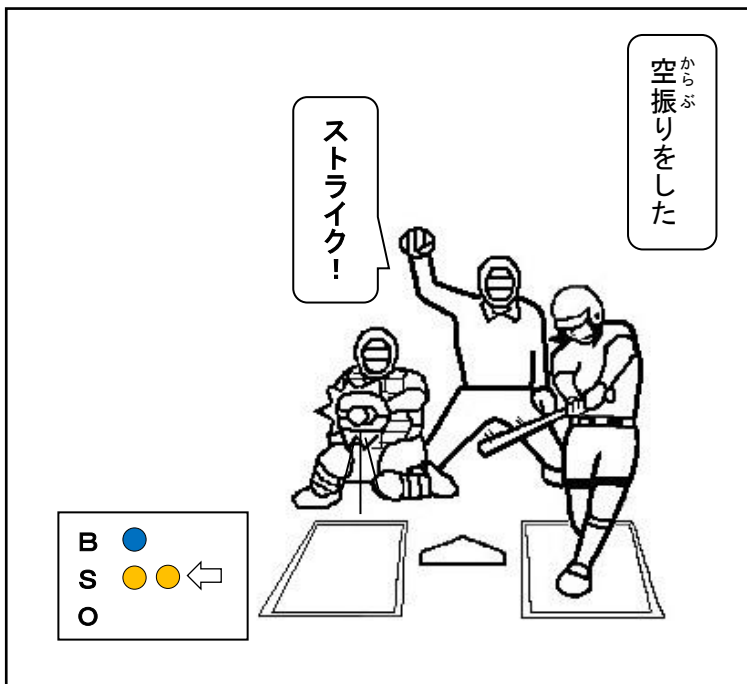
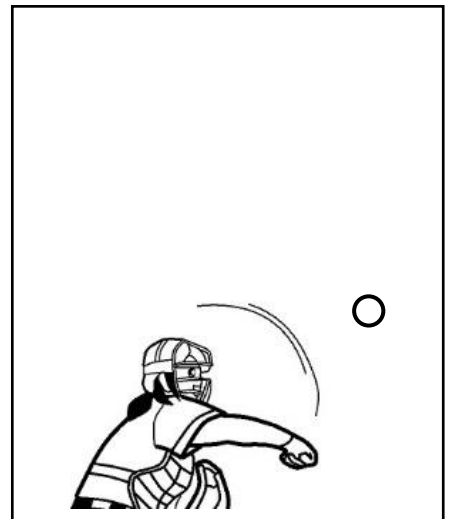
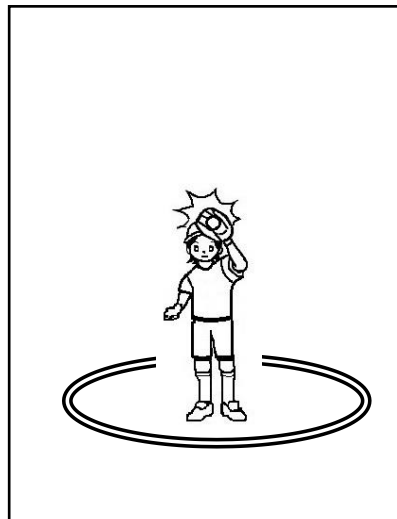
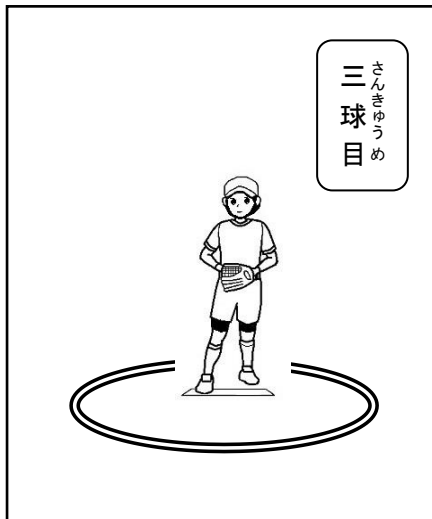
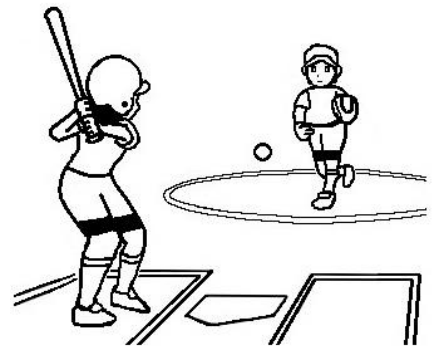
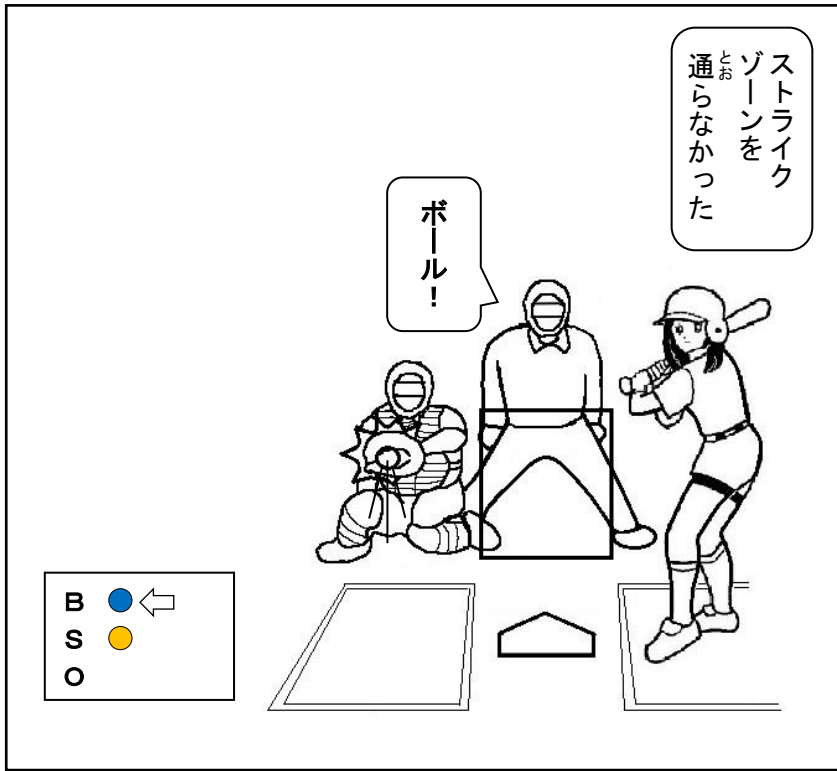
B  
S  
O ← ●

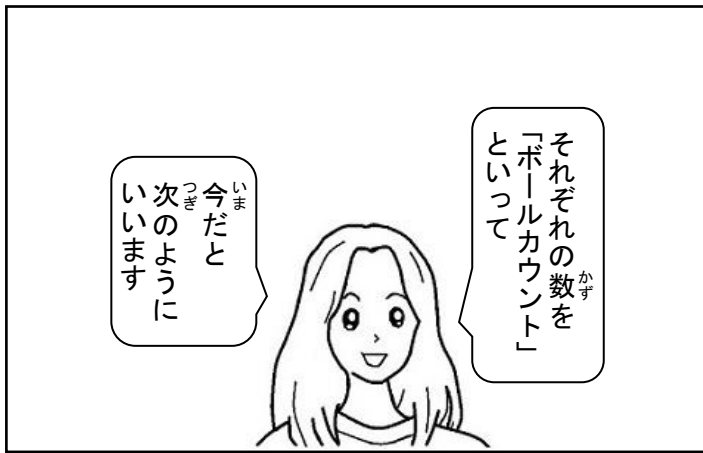


二球目  
にきゅうめ

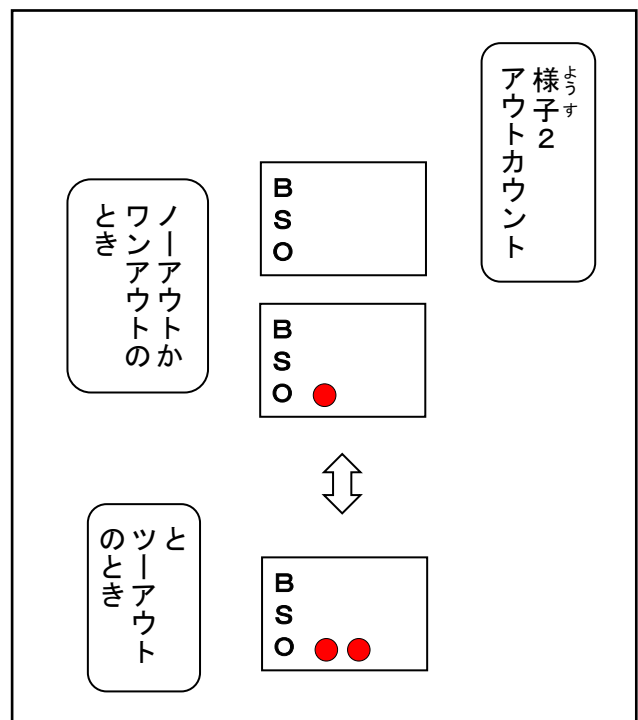
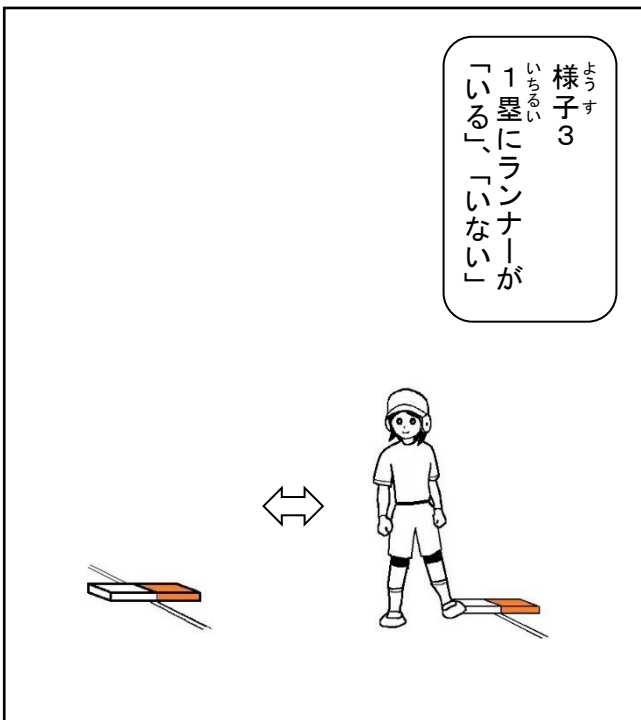
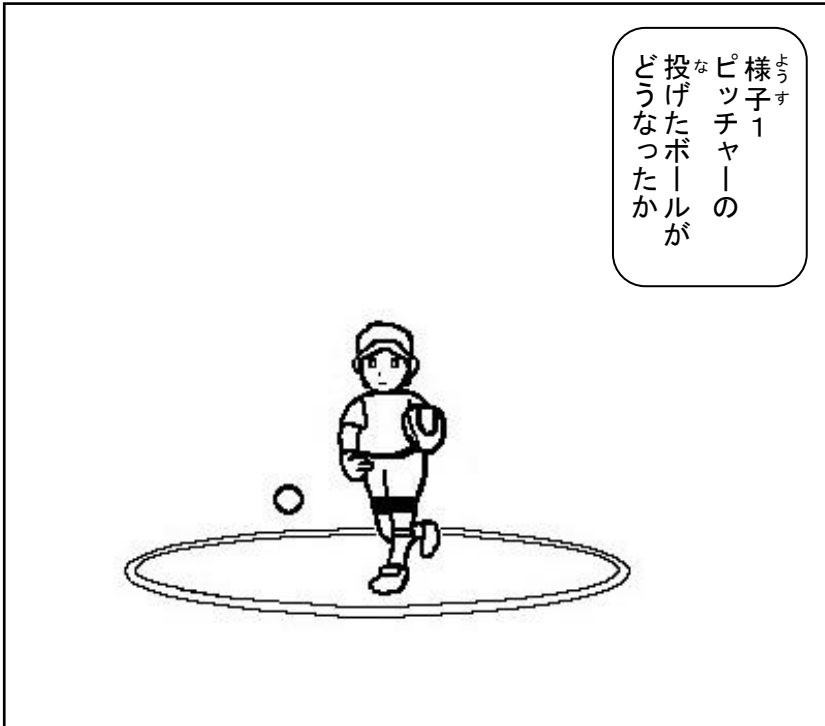


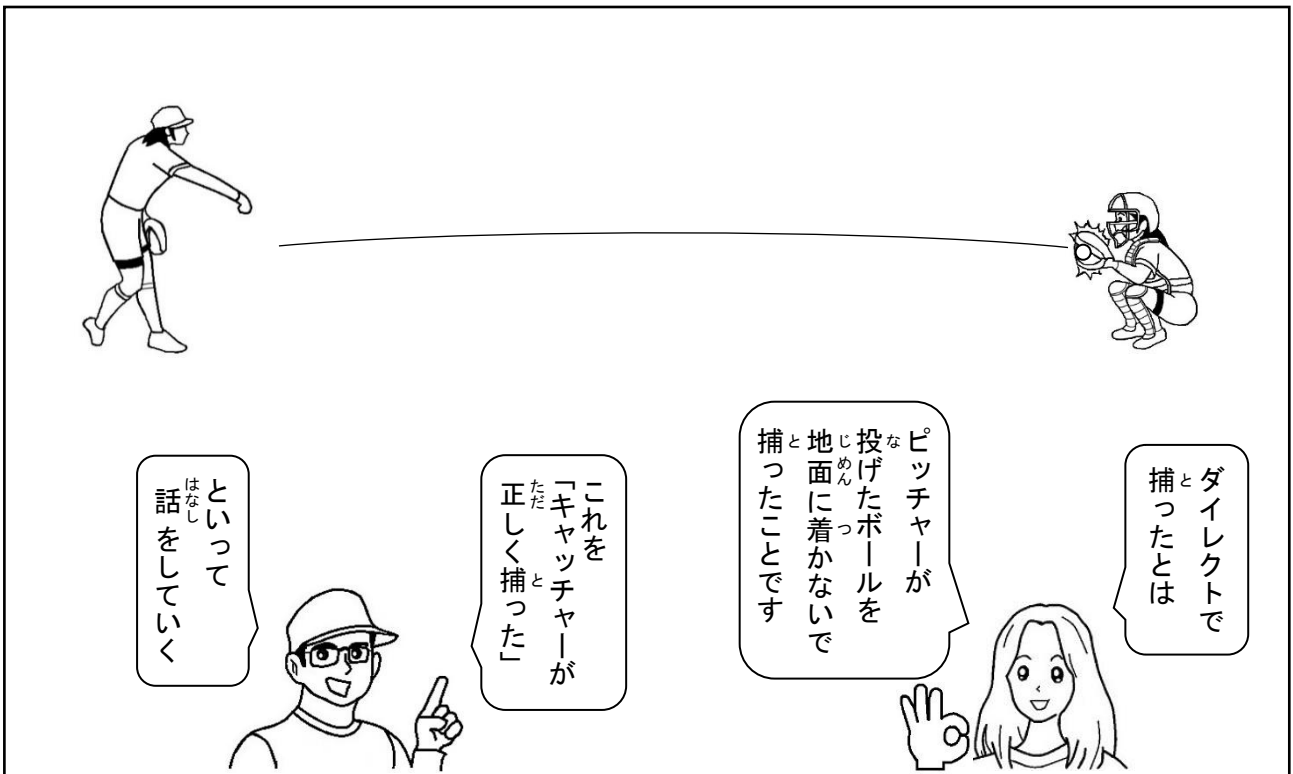
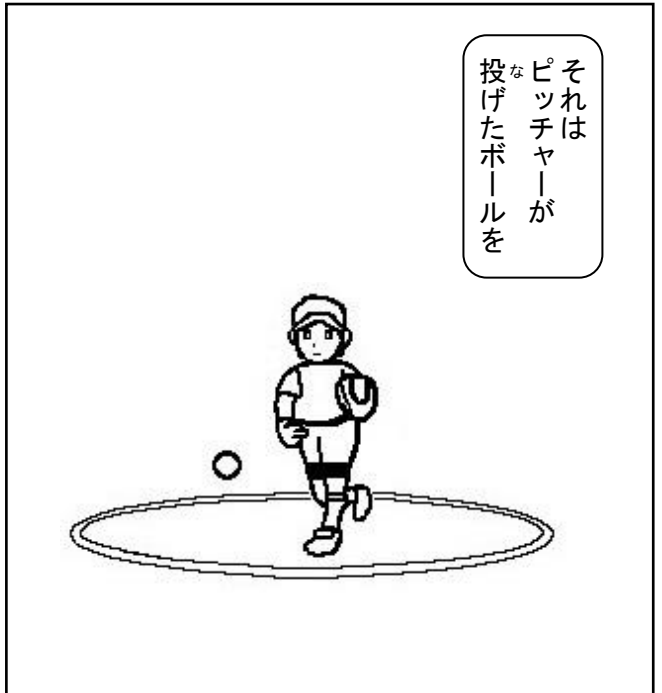
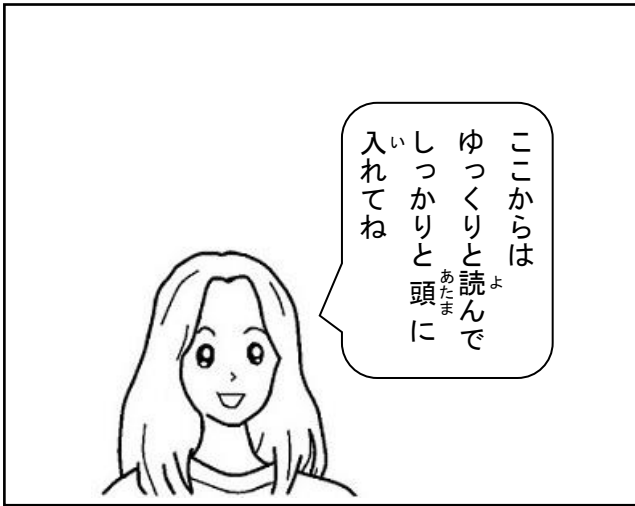
かならず  
必ず  
ピッチャーに  
ボールを投げます



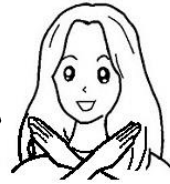


## 5. 「<sup>さんしん</sup>三振」は2つのパターン





つぎ  
次のときは  
ただと  
正しく捕った  
ことに  
なりません



×

ボールが地面に  
着いた

ストライク  
スリー!

×

ボールをすぐに  
地面に落とした

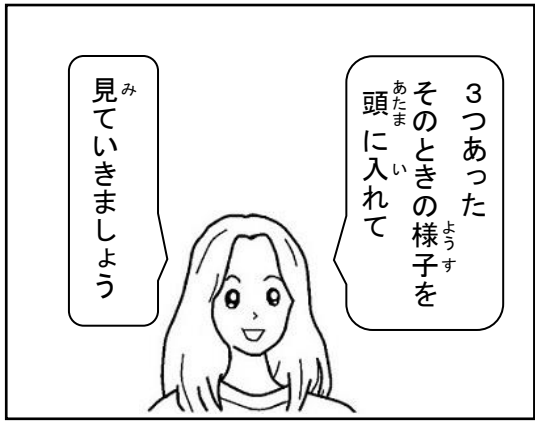
ストライク  
スリー!

×

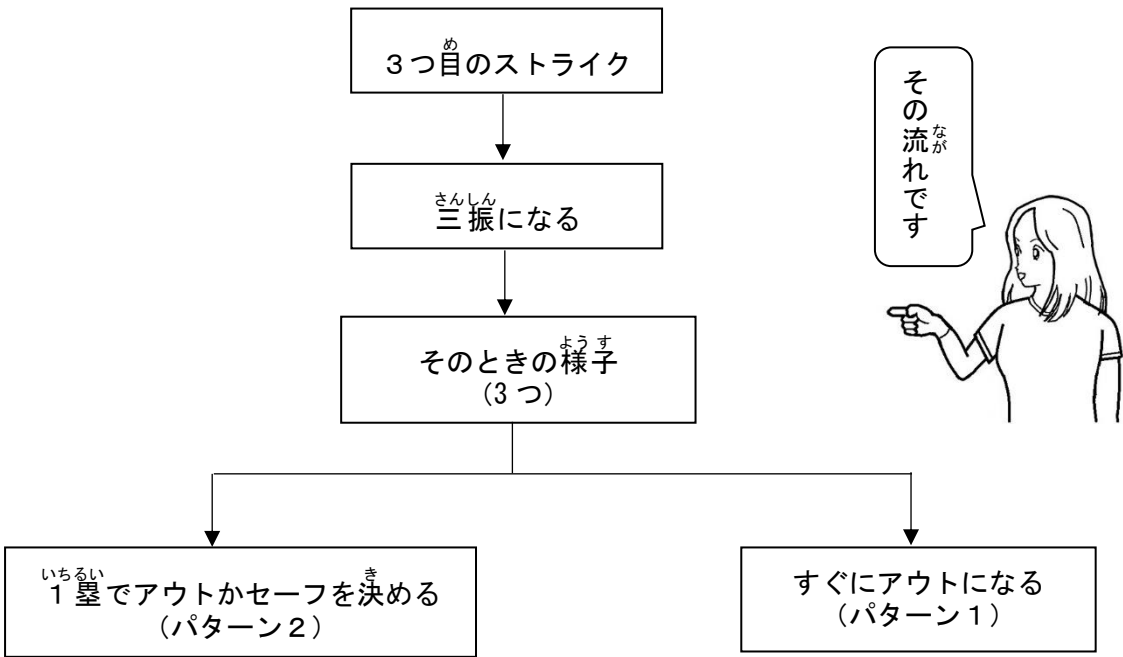
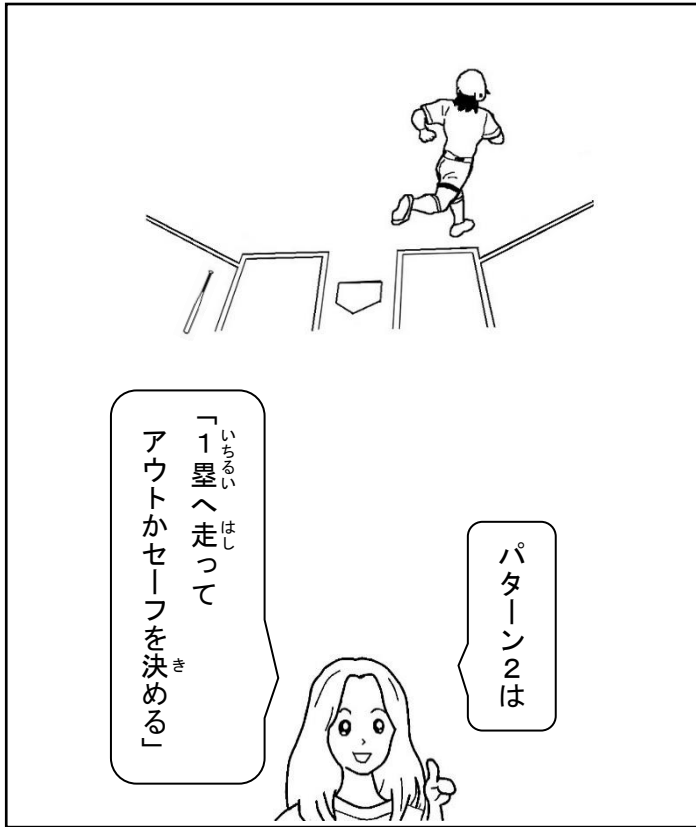
ボールを  
捕れなかった

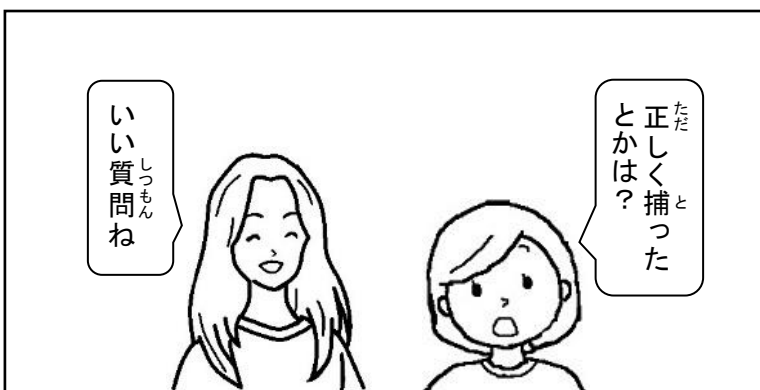
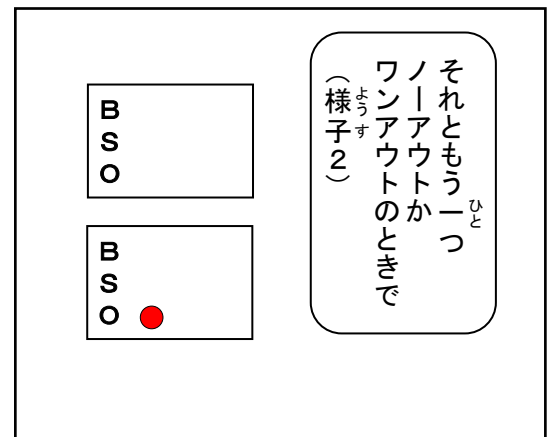
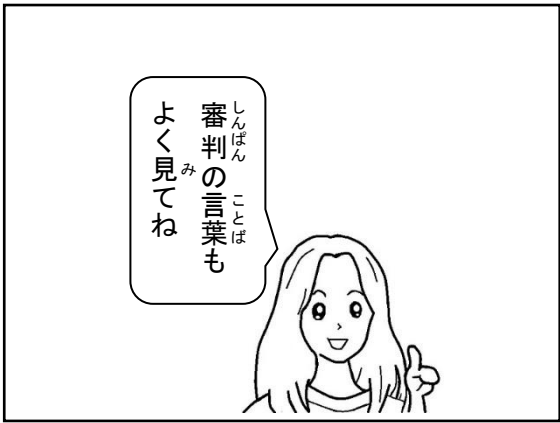
ストライク  
スリー!

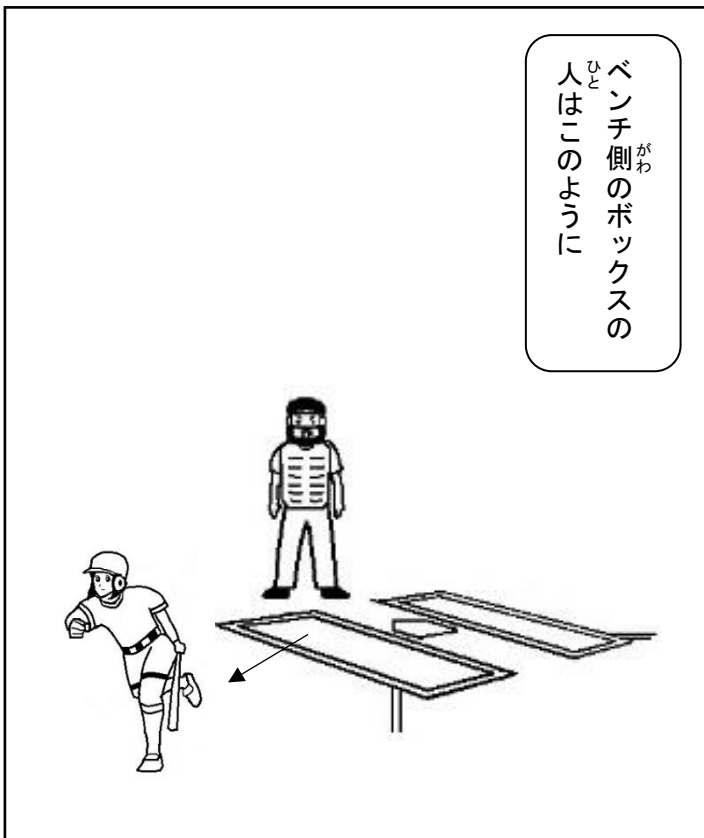
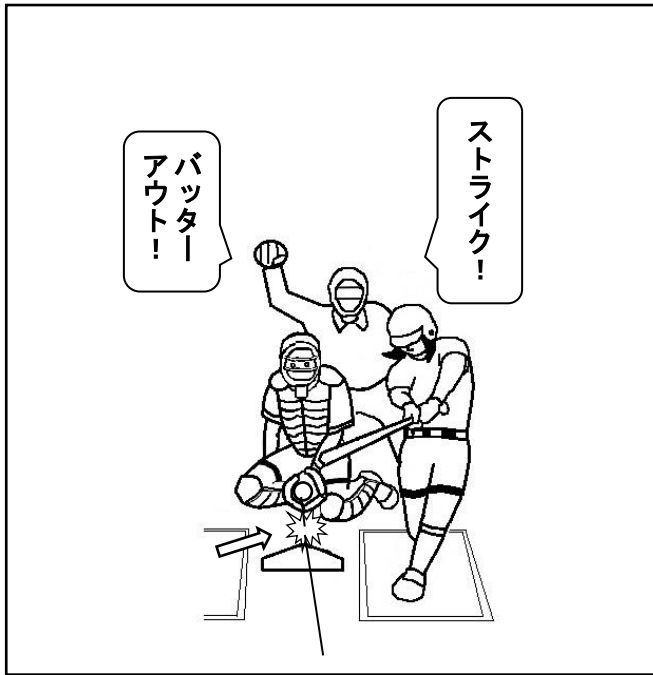
これらを  
「キャッチャーが  
ただと  
正しく捕れなかった」  
と  
話をしていくよ

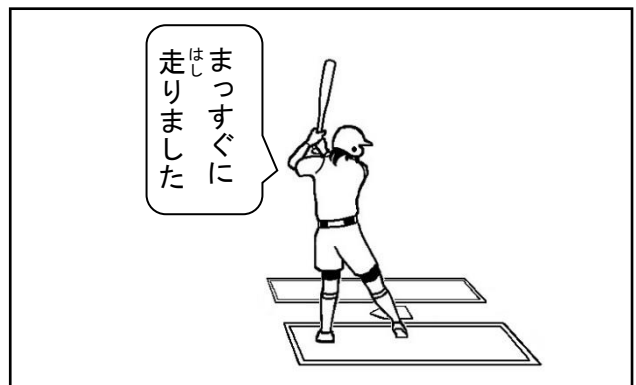
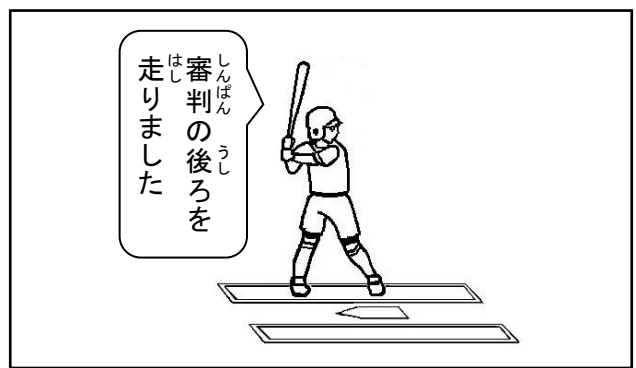
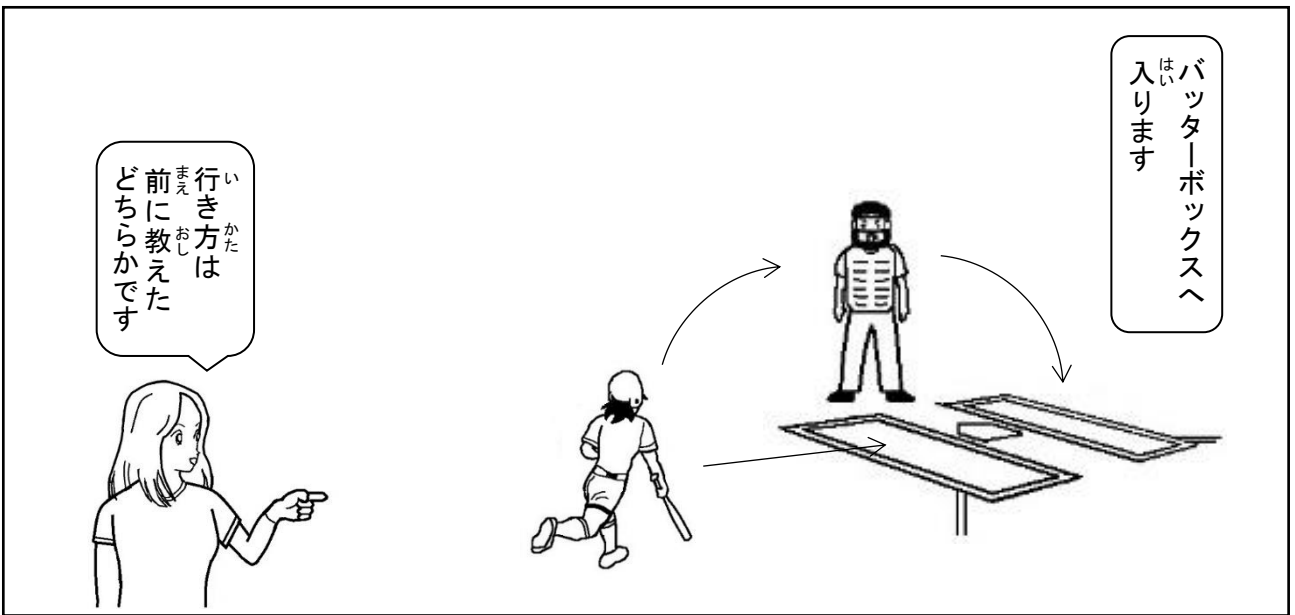
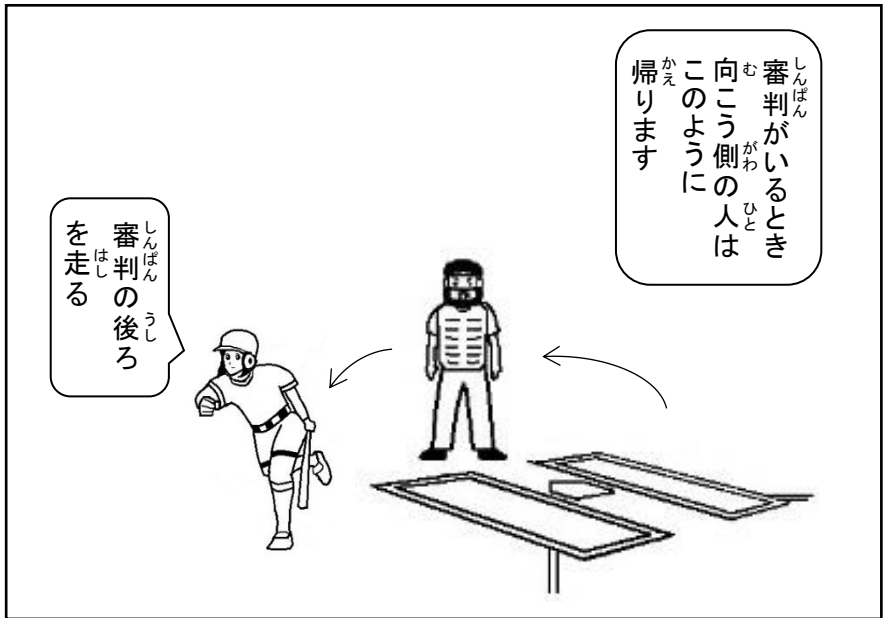


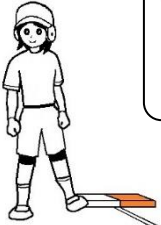
キャッチャーが  
「正<sup>ただ</sup>しく捕<sup>と</sup>った」  
「捕<sup>と</sup>れなかった」は  
ルール<sup>ルール</sup>での  
言<sup>い</sup>い方<sup>かた</sup>です











いちいち  
1塁にランナーが  
いるときは

B  
S  
O

B  
S  
O ●


ノーアウトか  
ワンアウトのときで



「キャッチャーが  
正しく捕ったとき」と



話をもどして  
復習を  
しておこう



いちいち  
1塁へ走る  
ようにしましょう

そして  
このとき以外は




このパターン1を  
覚えて——

三振はすぐに  
アウトになる



バッター  
アウト!

いちいち き  
1塁でアウトかセーフを決める (パターン2)



そのときの  
様子は

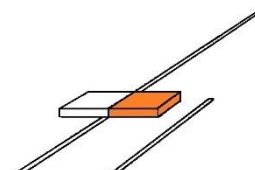


そのときの  
ルール

パターン2を  
勉強しておこう




ふむ、ふむ

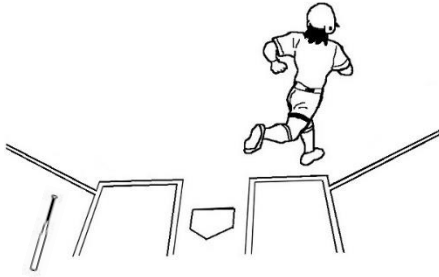


いちいち  
1塁にランナーが  
いないときは  
(様子3)

ツーアウトの  
ときか  
(様子2)

B  
S  
O ● ●

このときは  
ゴロと  
おなじルールです

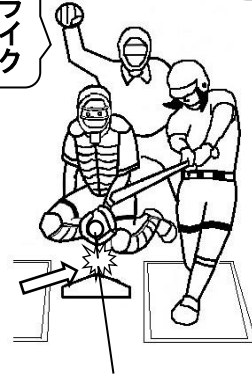


1塁へ走ることが  
できます

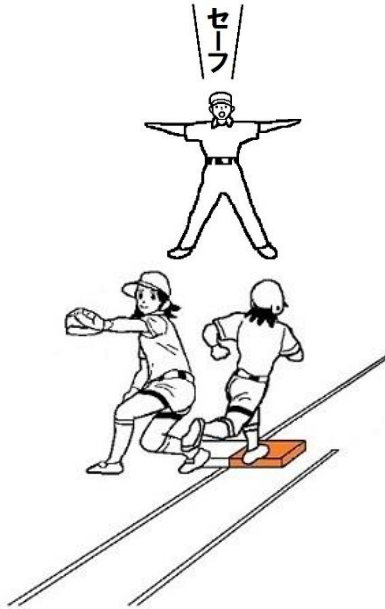
アウトになって  
いないから

どちらかのときに  
キャッチャーが  
正しく捕れなかった  
ときは

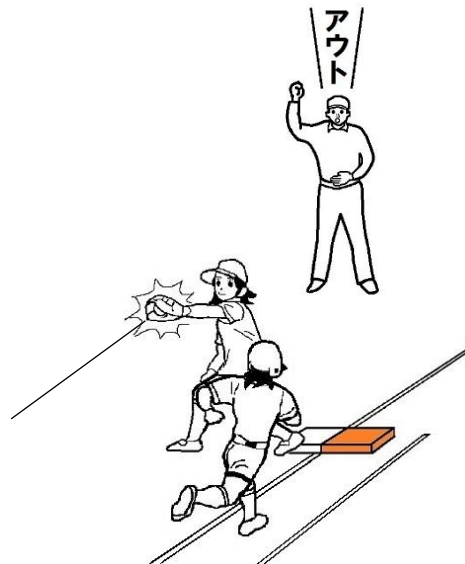
ストライク  
スリー!



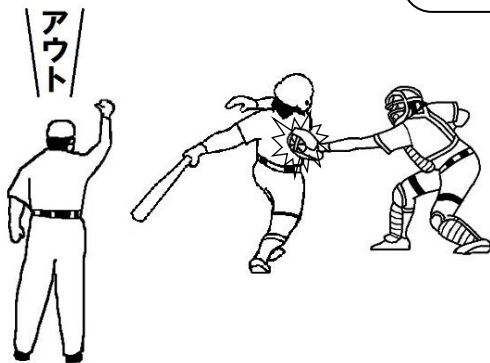
セーフか  
決まります



1塁までの競争で  
アウトか



タッチが  
できるときは  
そのほうが  
いいですね



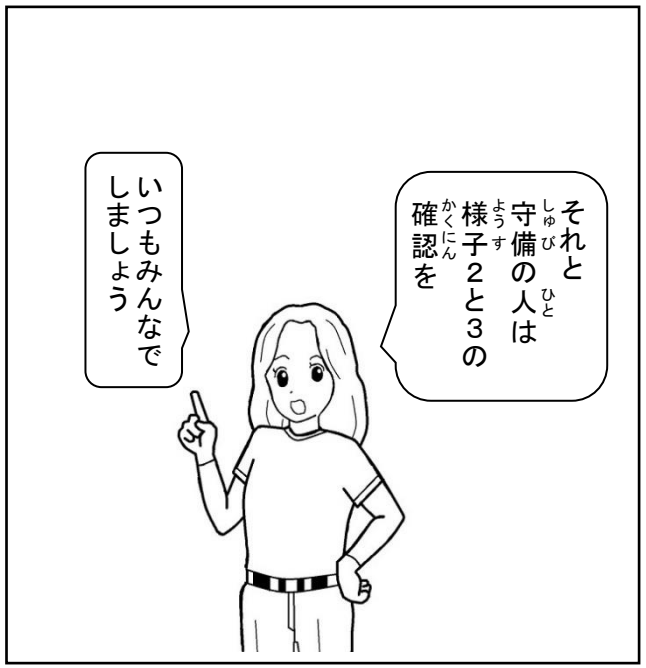
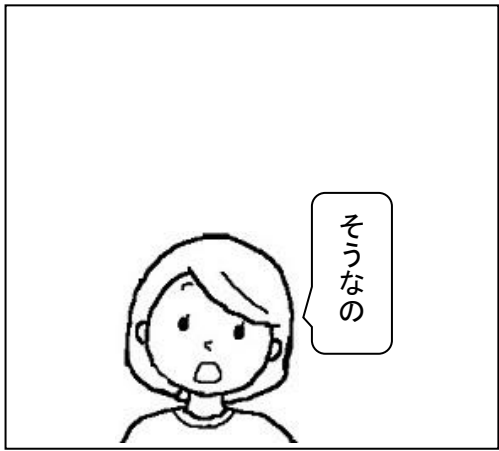
また  
こういうときは  
バッターが  
近くにいたので

ストライク  
スリー!

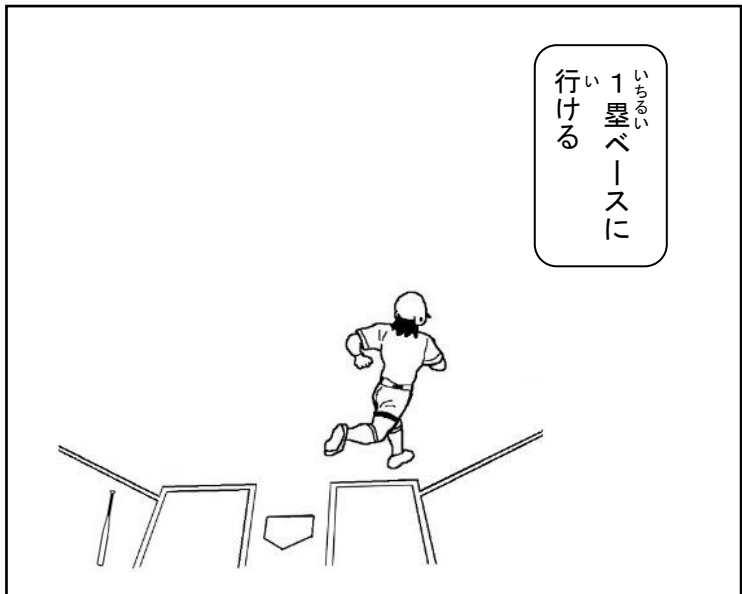
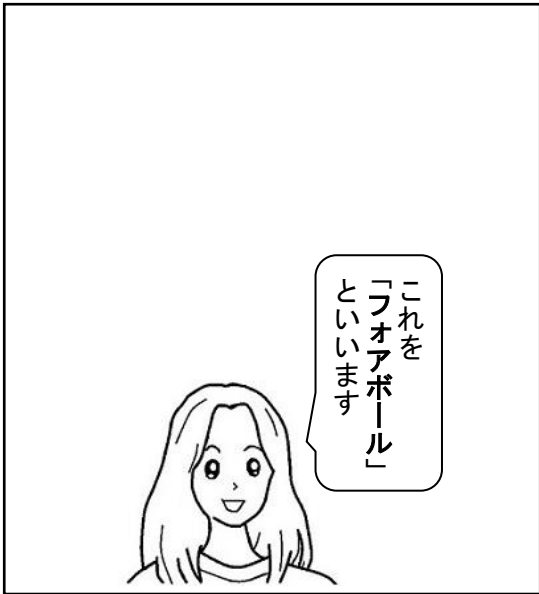


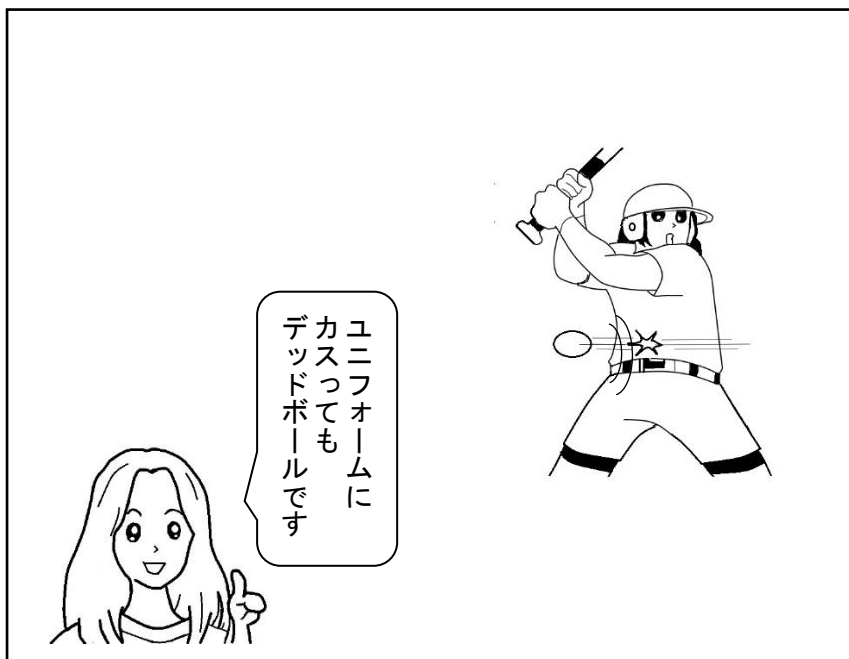
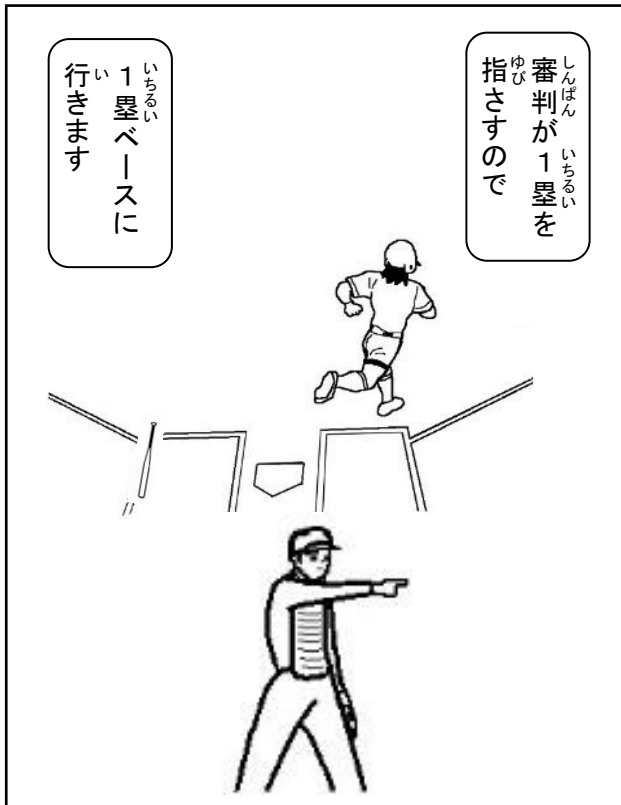


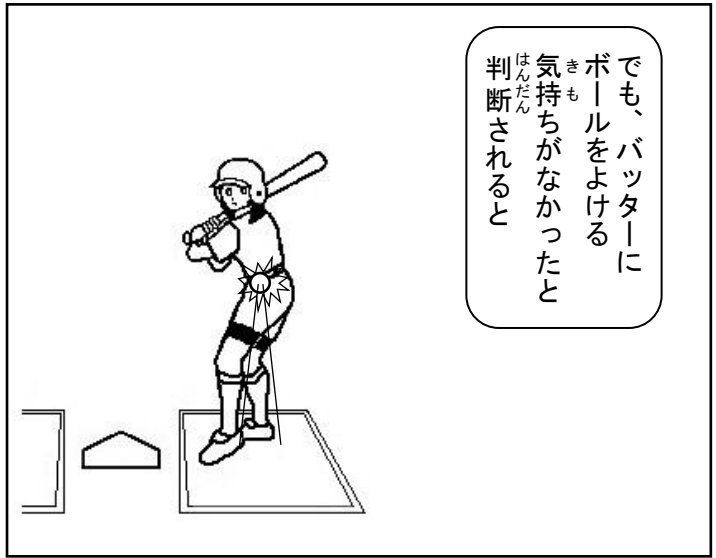
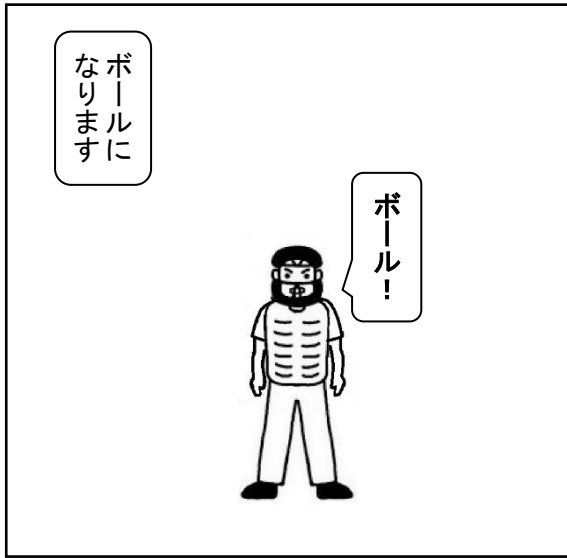
だから  
振りなくても  
(見逃し)



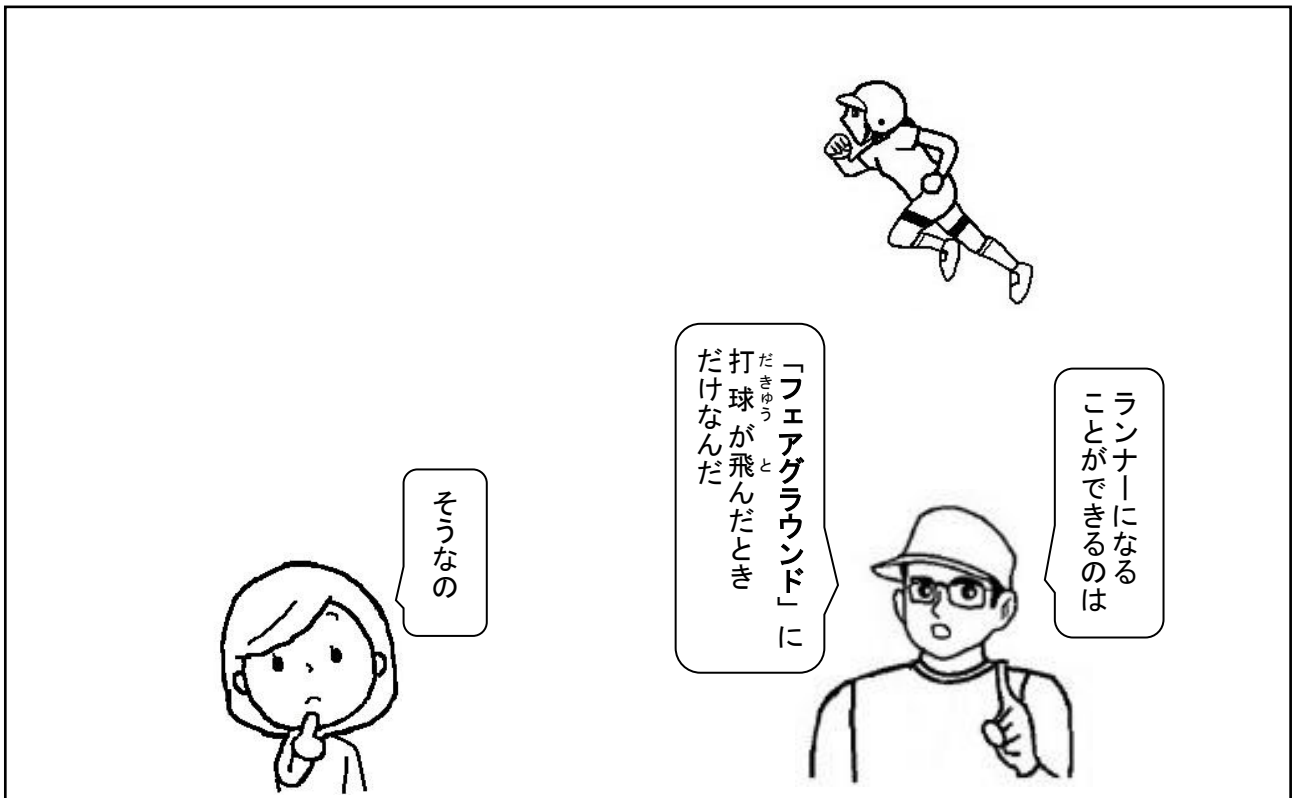
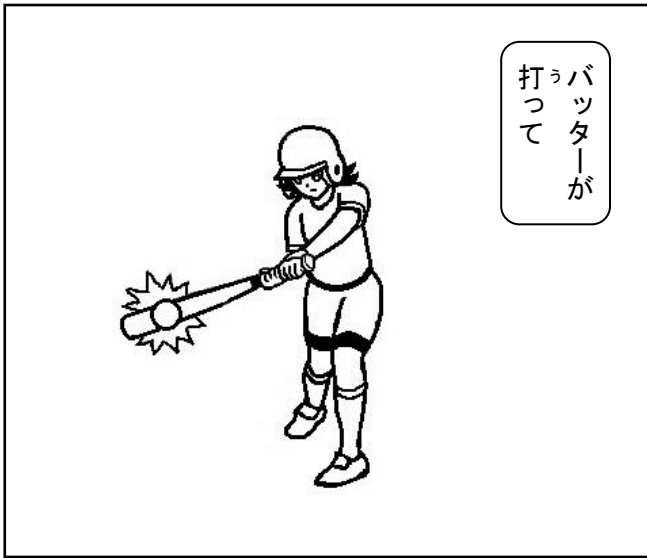
## 6. 「フォアボール」と「デッドボール」

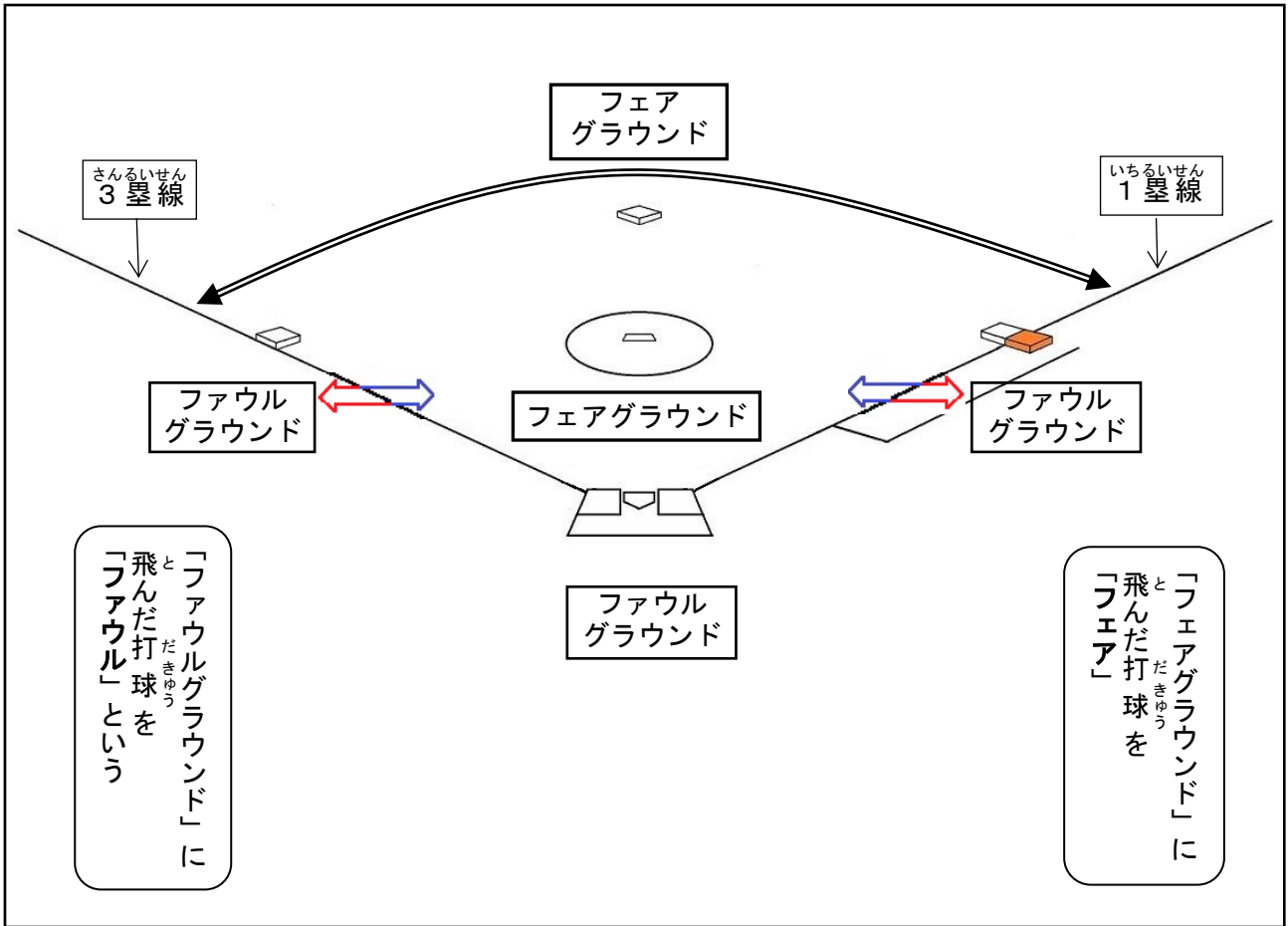






## 7. 「フェア」と「ファウル」





「ファウル」のときは  
声とポーズで  
教えてくれます

ファウル

「フェア」のときは  
ポーズだけで

フェア

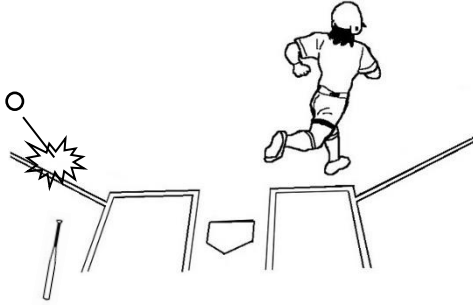
「フェア」か  
「ファウル」なのかを  
決めるのも審判です

「それでは  
「ファウル」だと  
どうなるかを  
見てみましょう

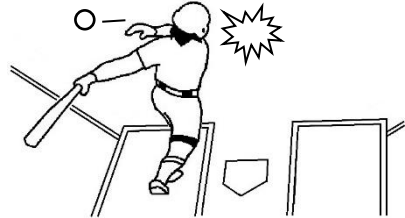
どちらか  
ハッキリとわかる  
打球は何もしない  
ときがある

いちるいせん 1 塁線か さんるいせん 3 塁線の  
近くの打球は  
教えてくれるけど

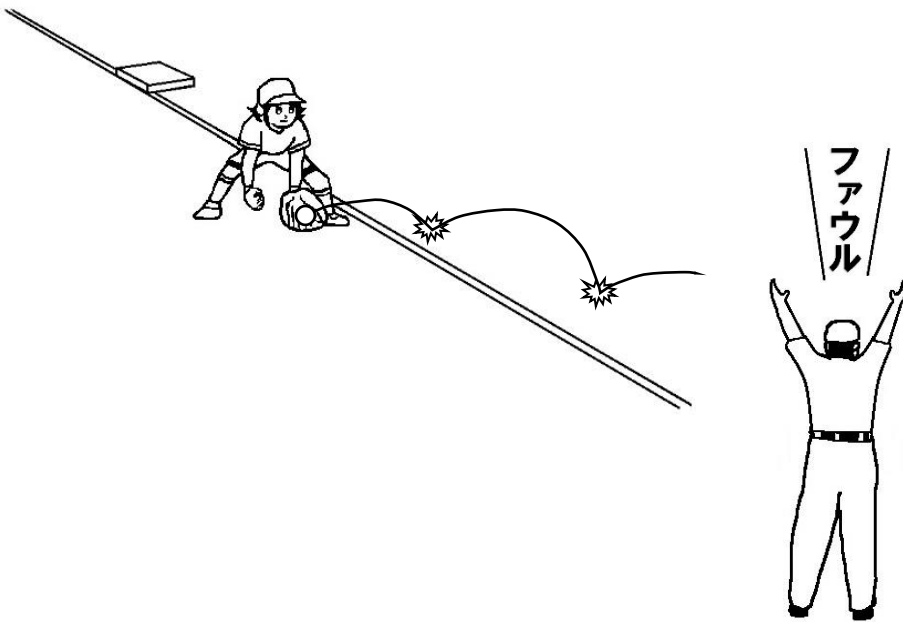
いちい  
はし  
1塁へ走る



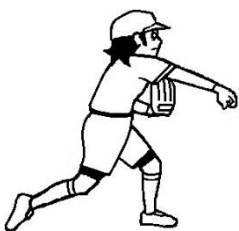
バッターは  
ボールを打って

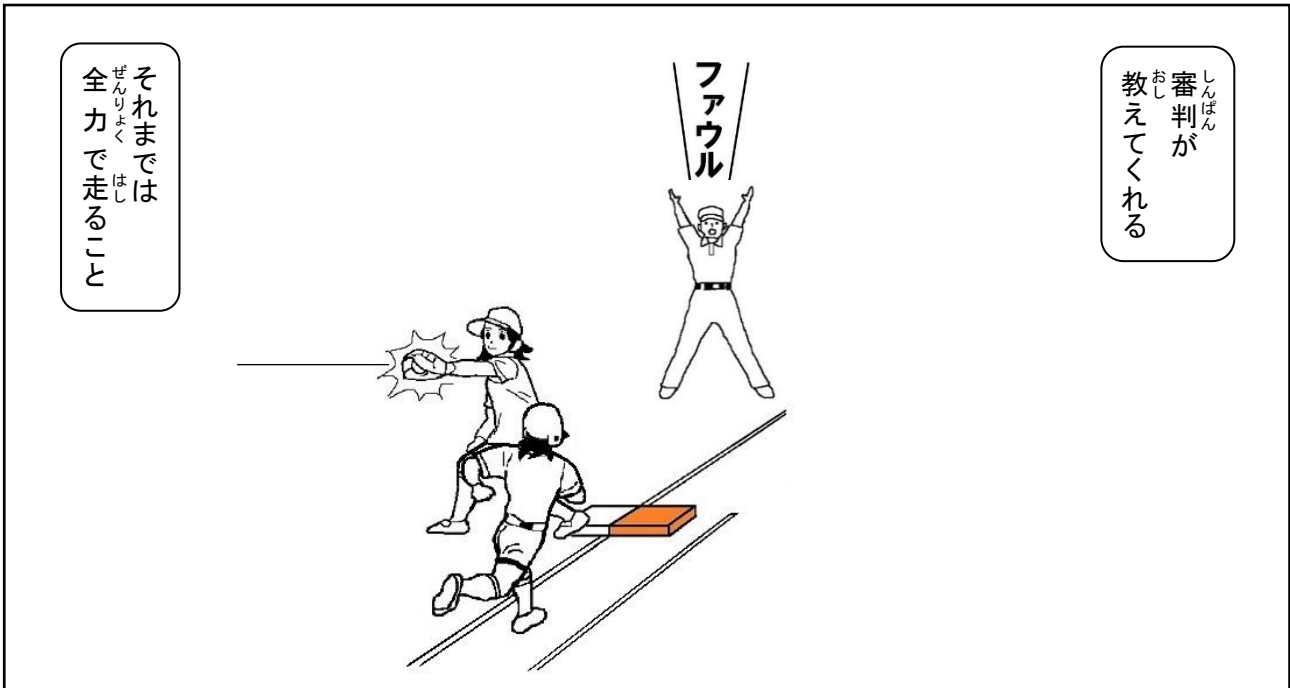


ゴロが  
「ファウル」の  
ときは



いちい  
はし  
1塁へ  
な  
投げて



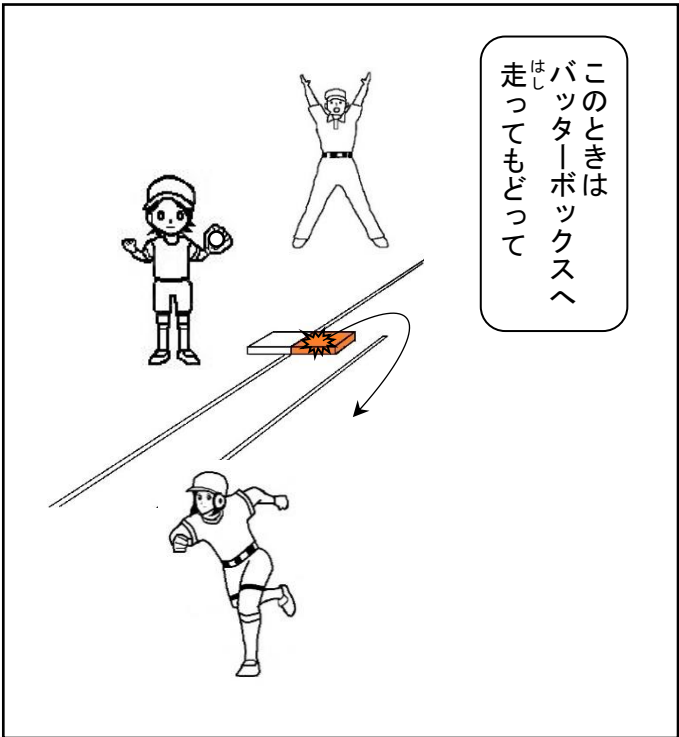


それまでは  
ぜんりよくは  
全力で走ること

審判が  
教えてくれる



次は  
つぎは  
ヒットを  
うちます



このときは  
バッターボックスへ  
走ってもどって



「フェア」と  
おもってプレイを  
しましょう

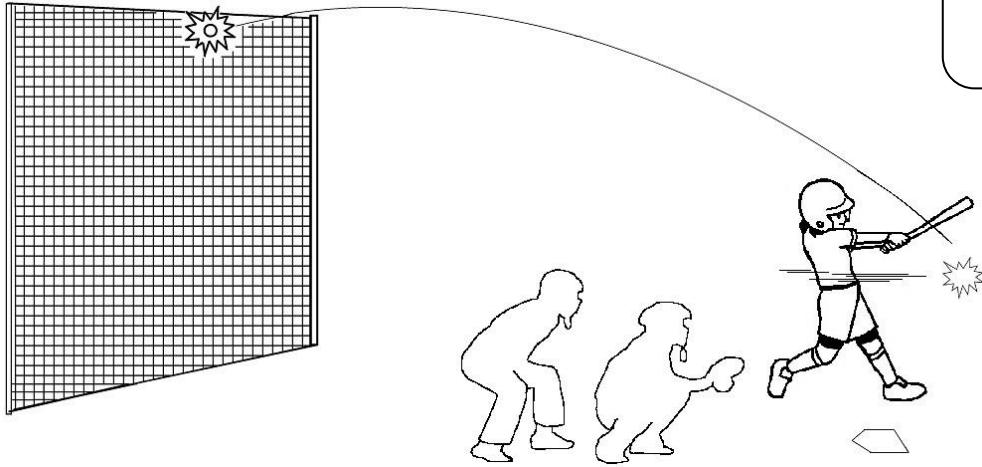
選手は  
「ファウル」と  
教えてくれる  
までは



また  
打つこと  
になる

ラッキー  
じゃない

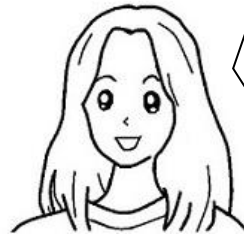
バックネットなどに  
ボールが  
当たったときも  
「ファウル」



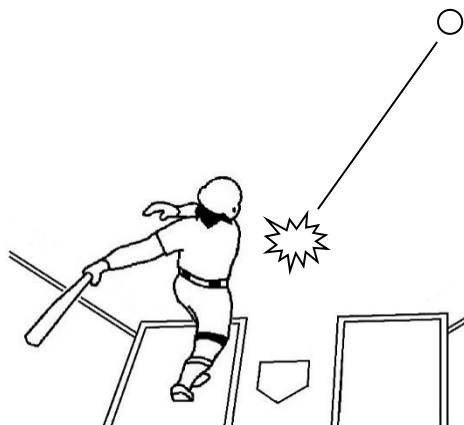
それでは  
フライやライナー  
のときを  
見よう

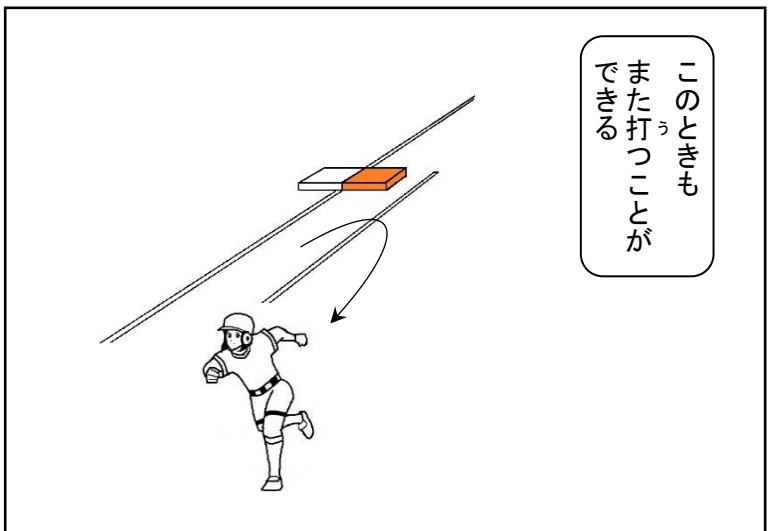
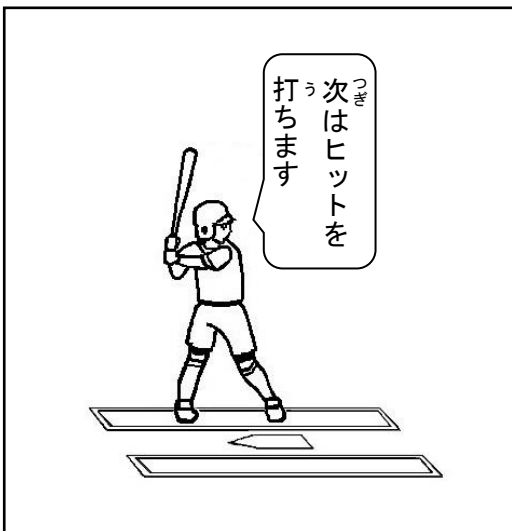
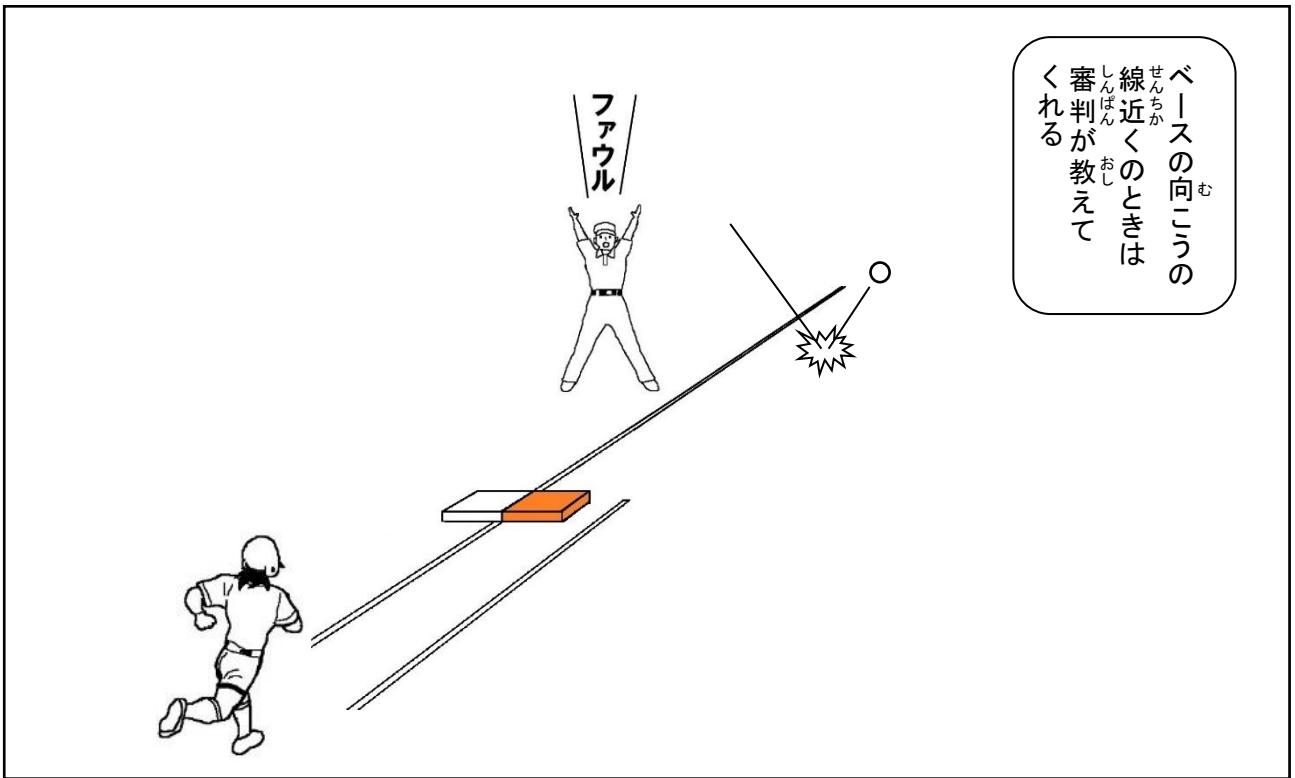
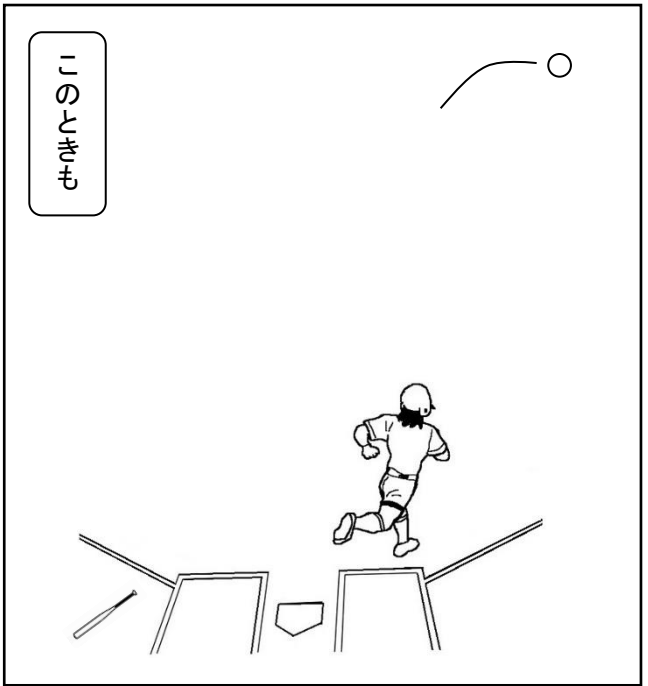


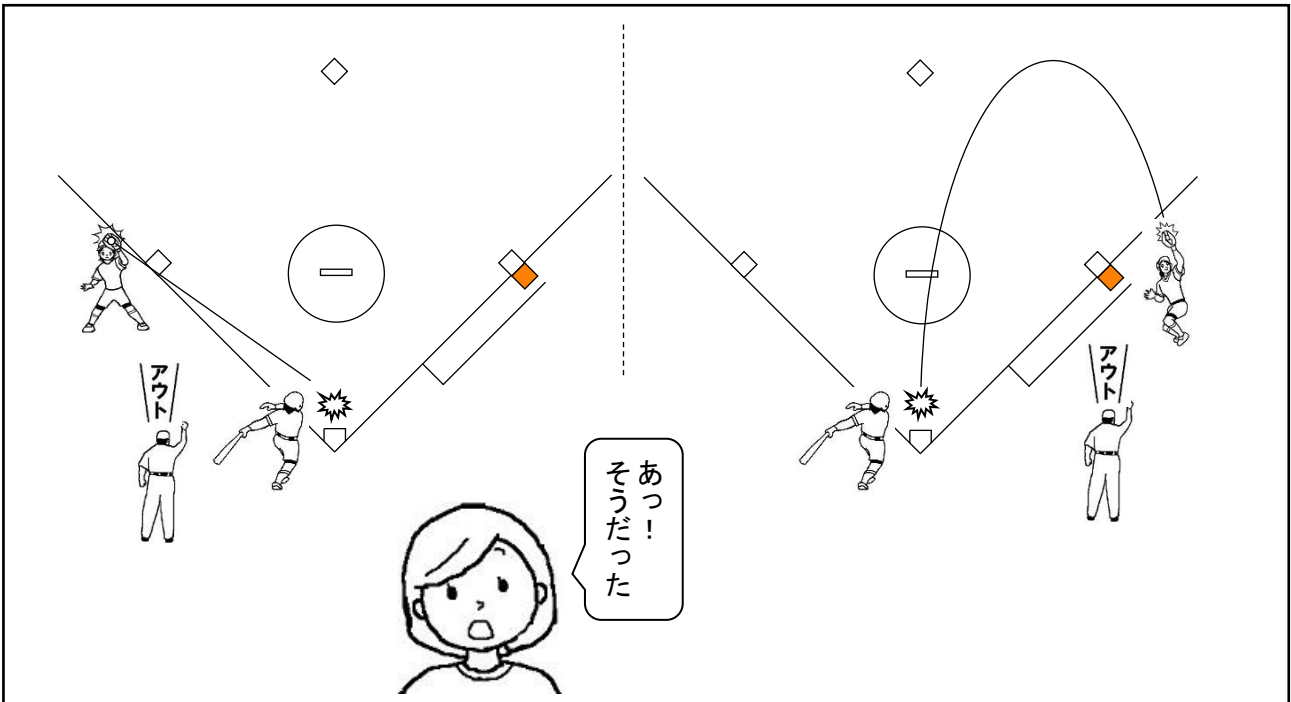
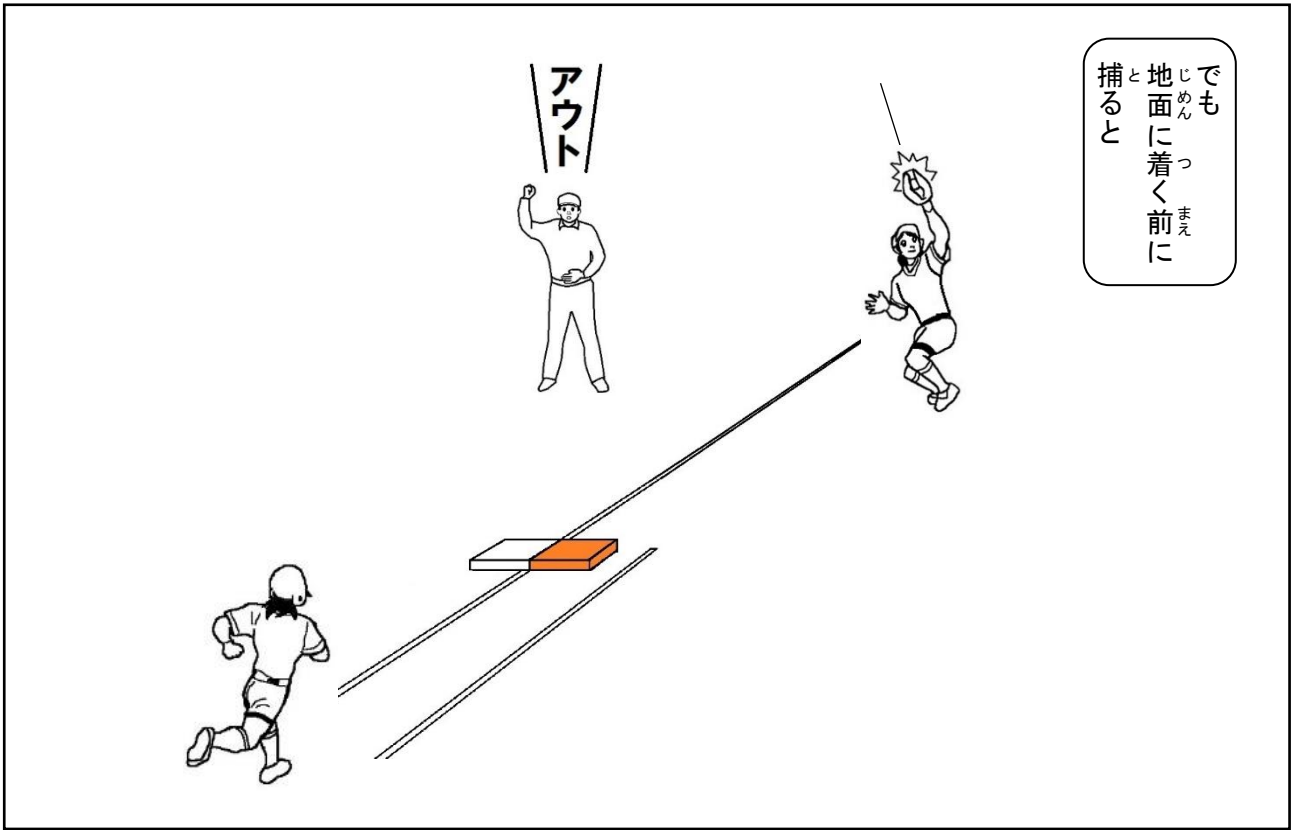
このときは  
走っていない  
かもしれない  
からね

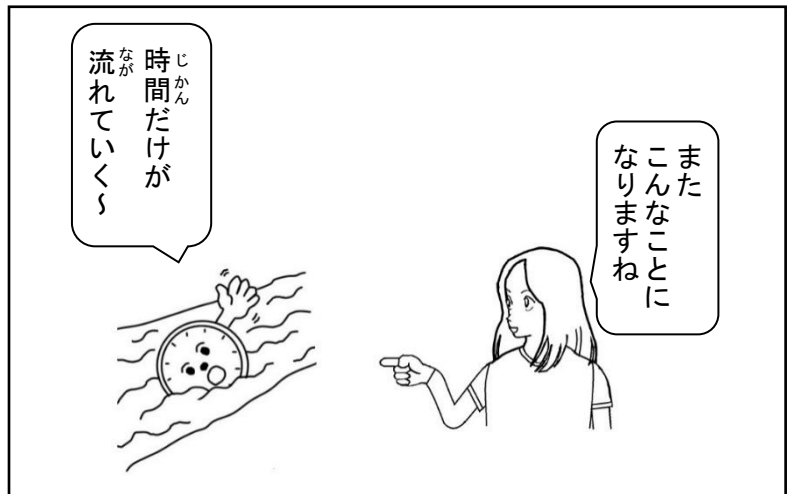
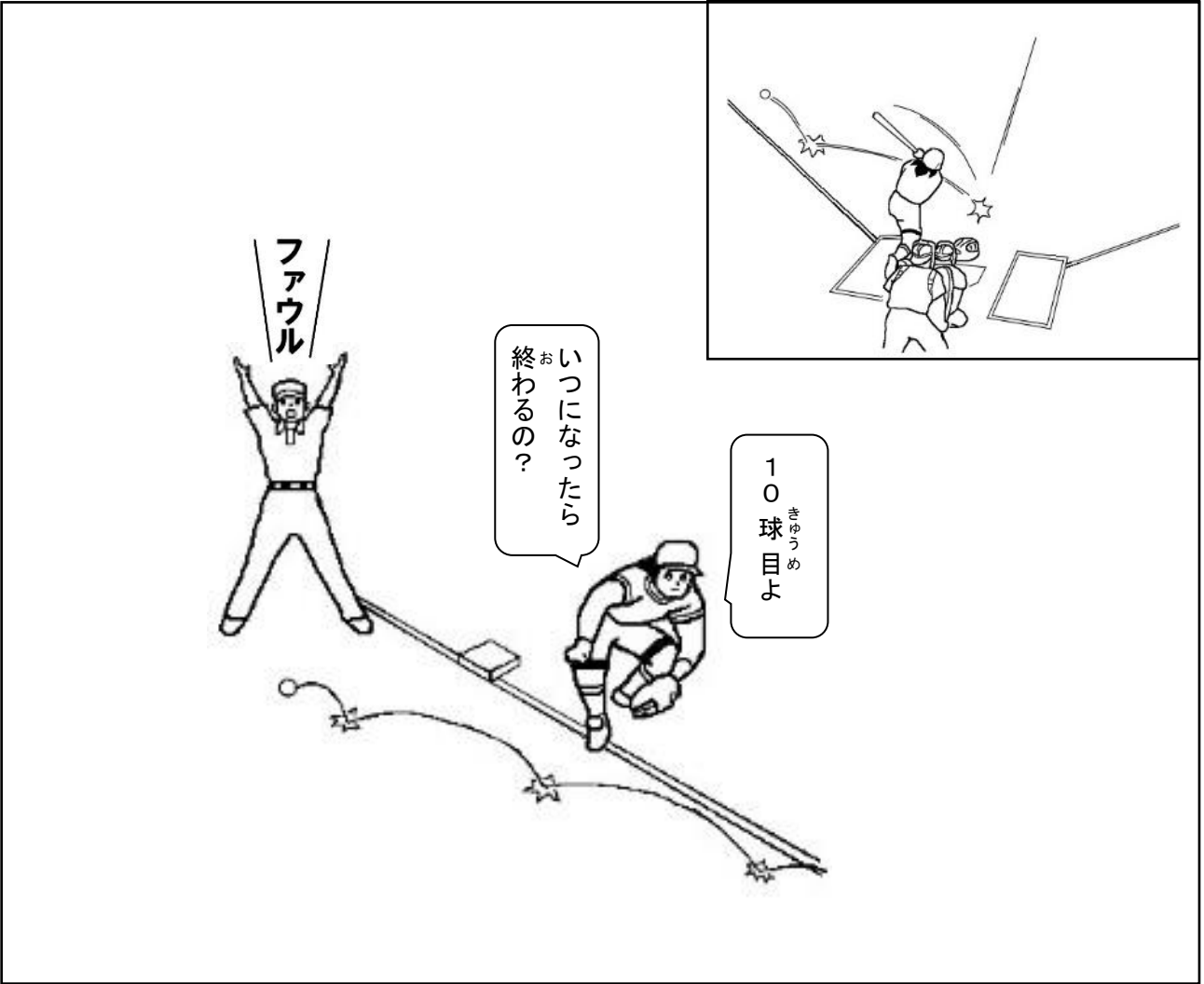


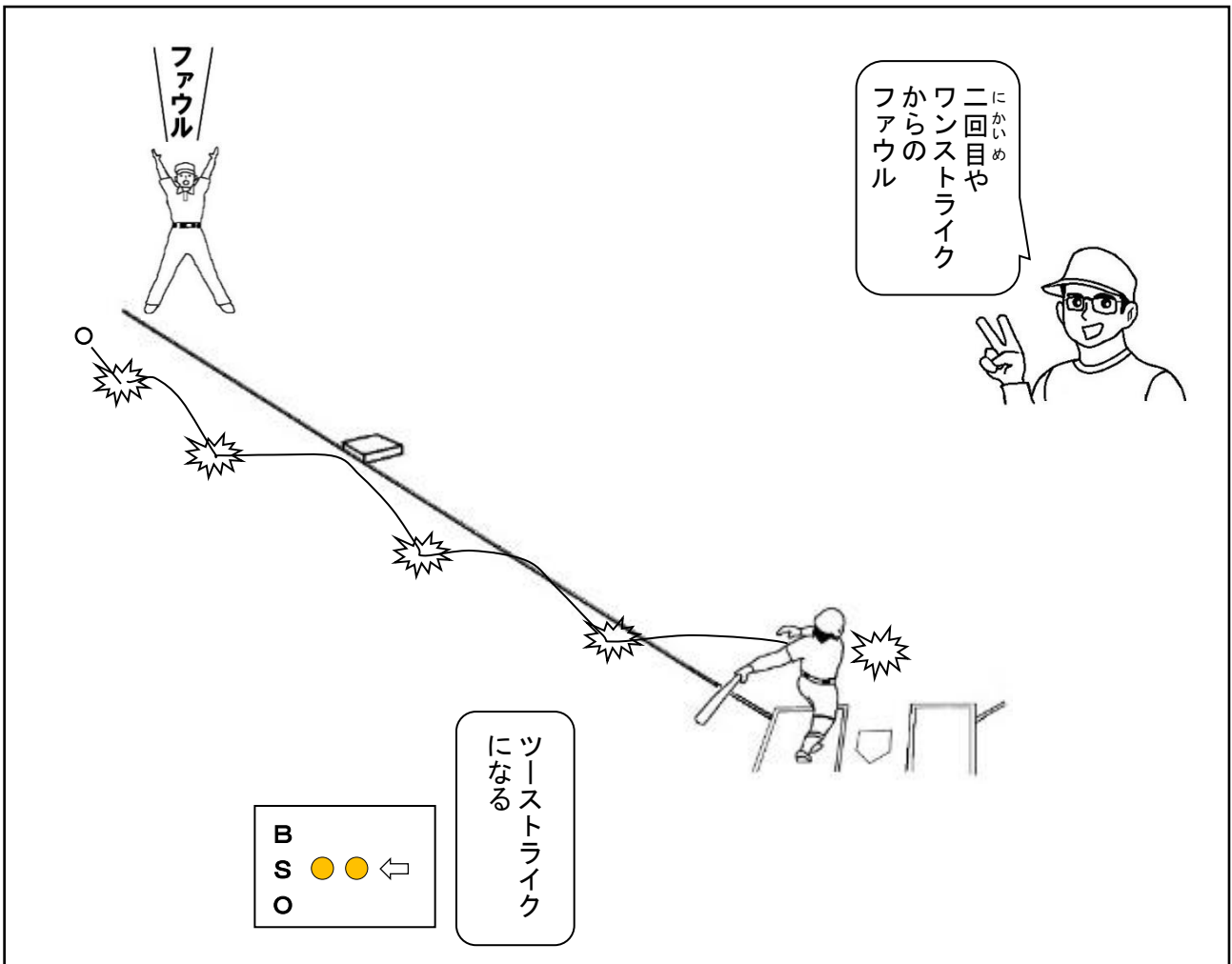
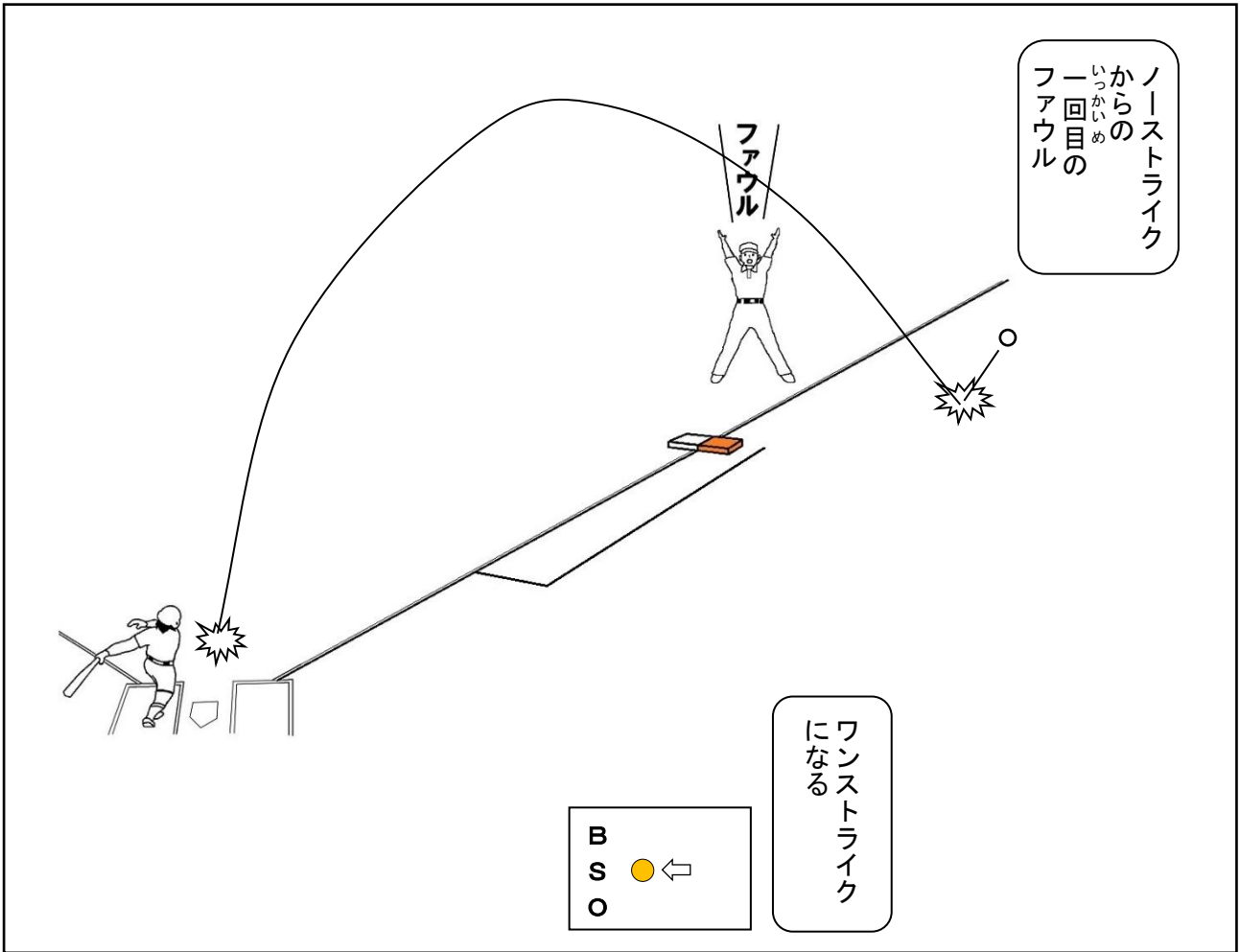
フライと  
ライナーの  
ルールは  
おなじだ



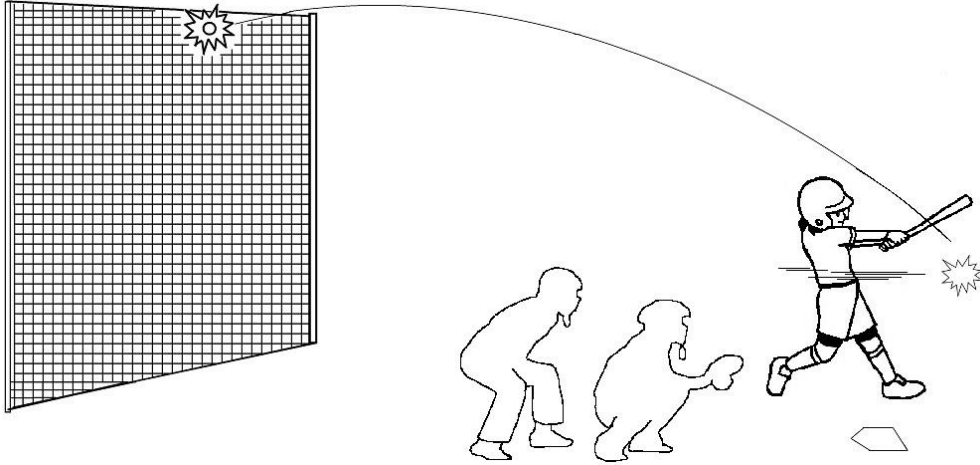




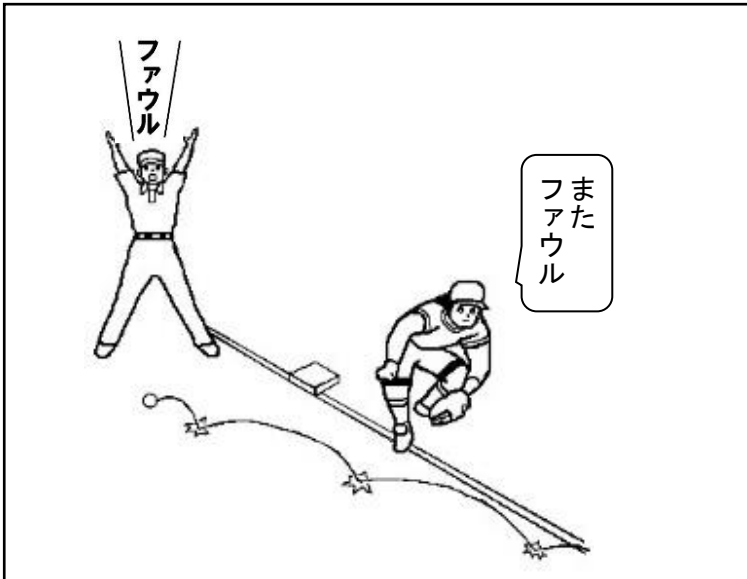
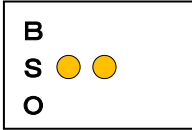




さんかいめ  
三回目や  
ツーストライク  
からのファウル



ツーストライク  
のまま



また  
ファウル



ツーストライクからは  
なんかい  
何回ファウルを打っても

ツーストライクの  
ままだ

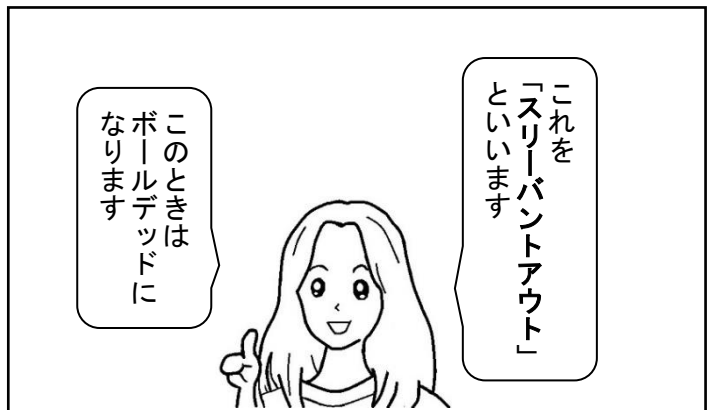
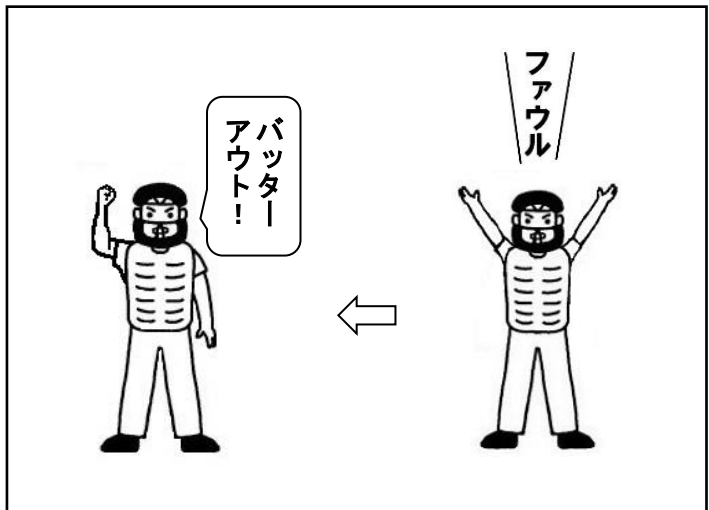
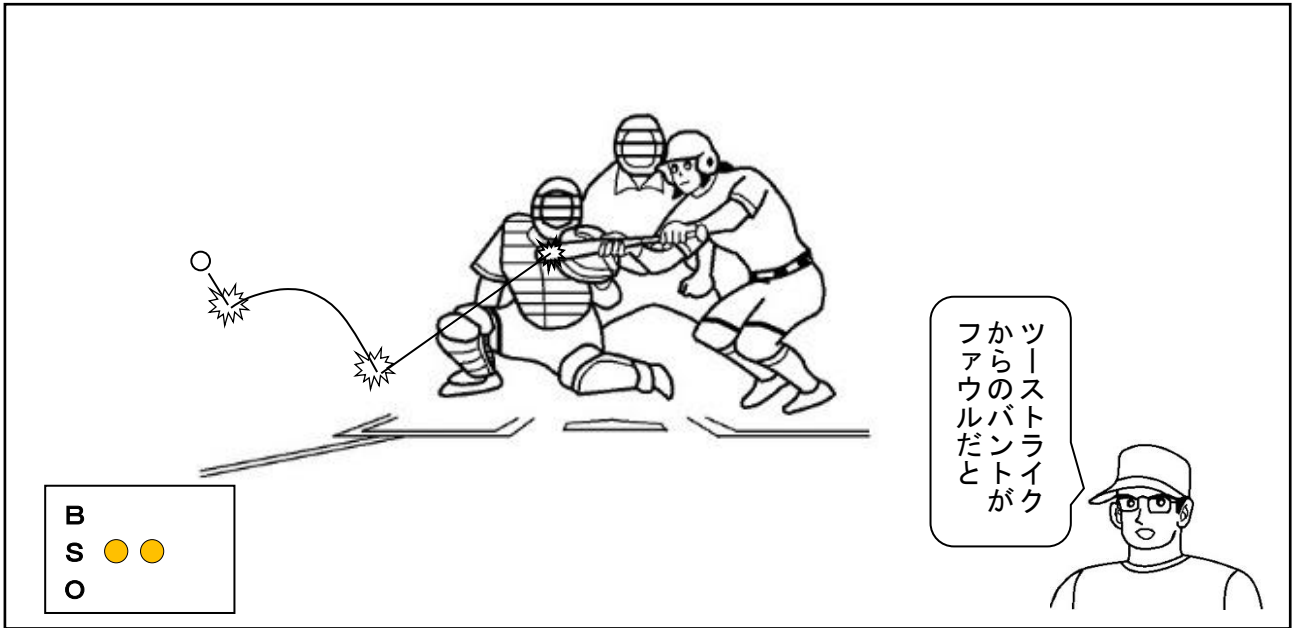
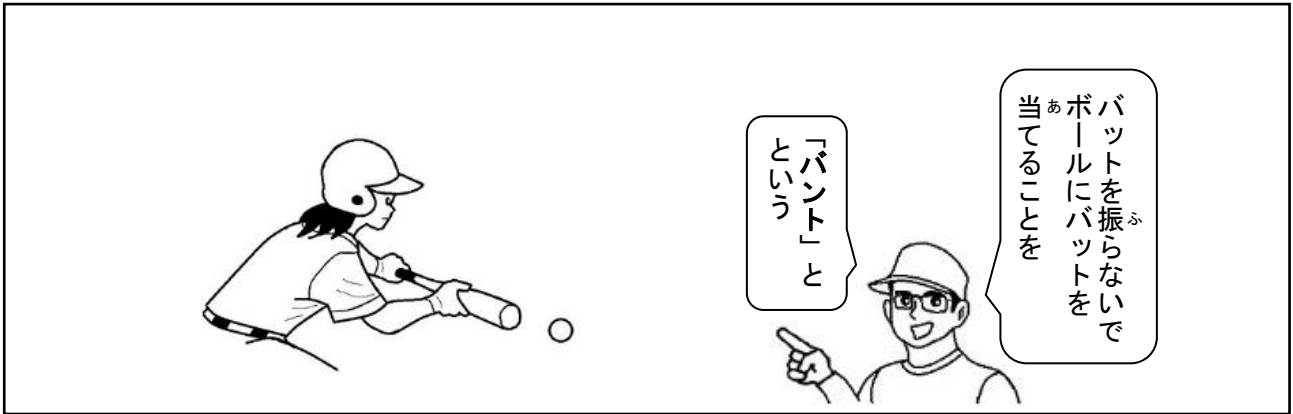


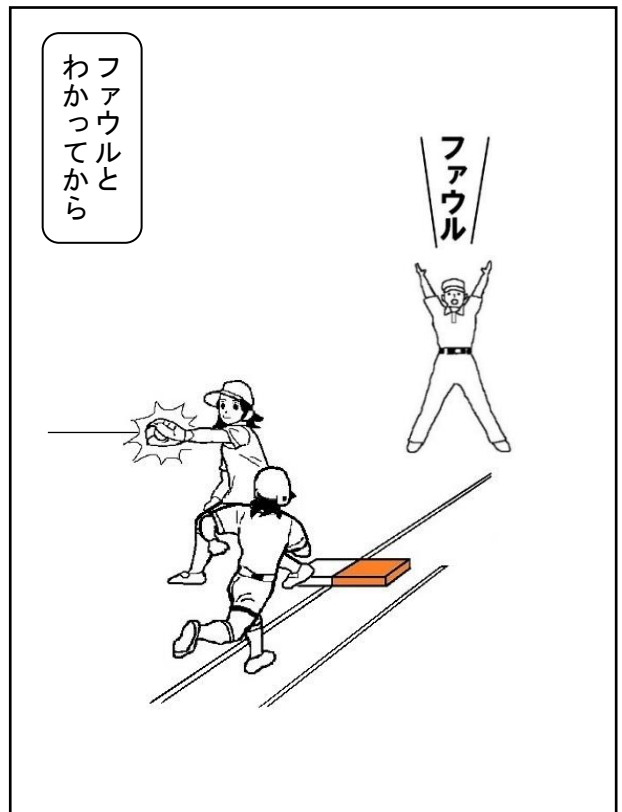
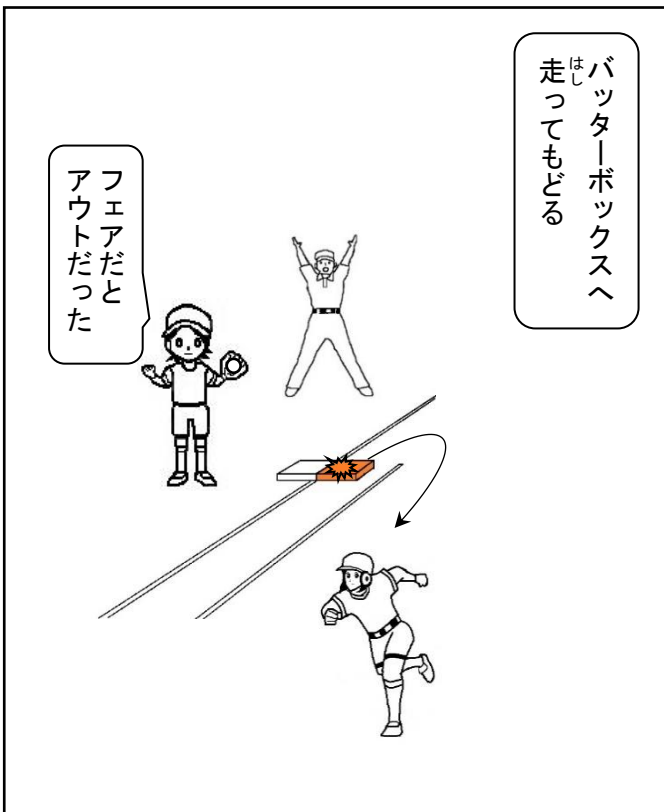
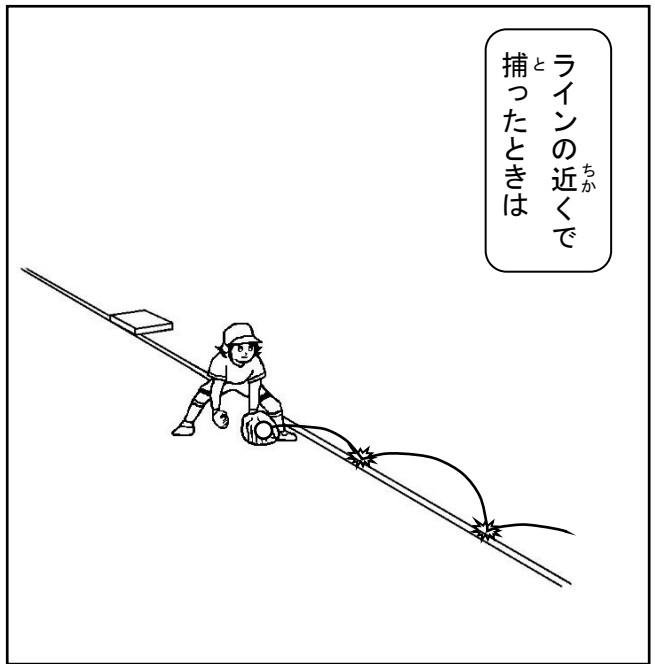
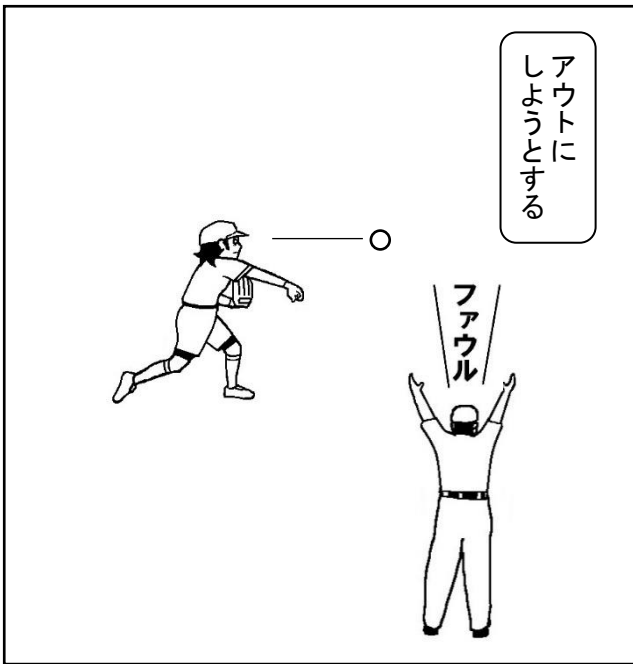
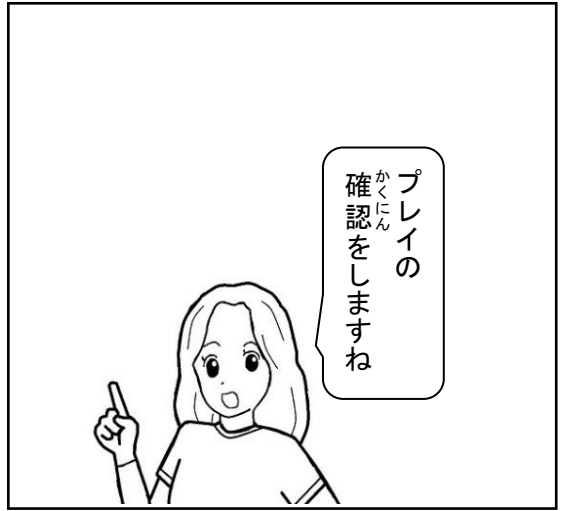
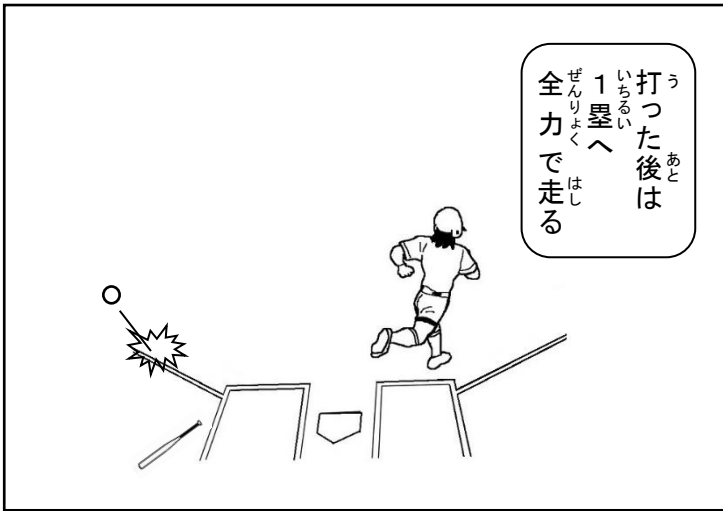
でも一つだけ  
つぎ  
次のルールが  
あります



そこからは  
ピッチャーの  
がんばりだね

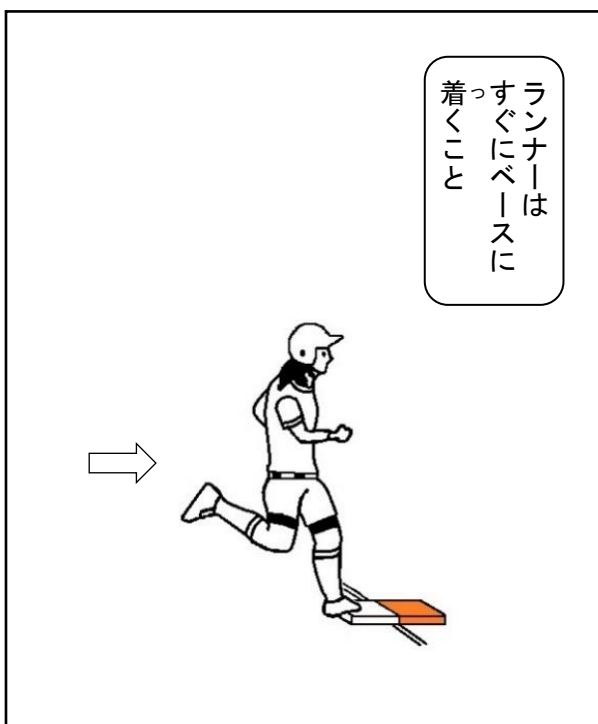
ツーストライク  
だから  
がんばろう

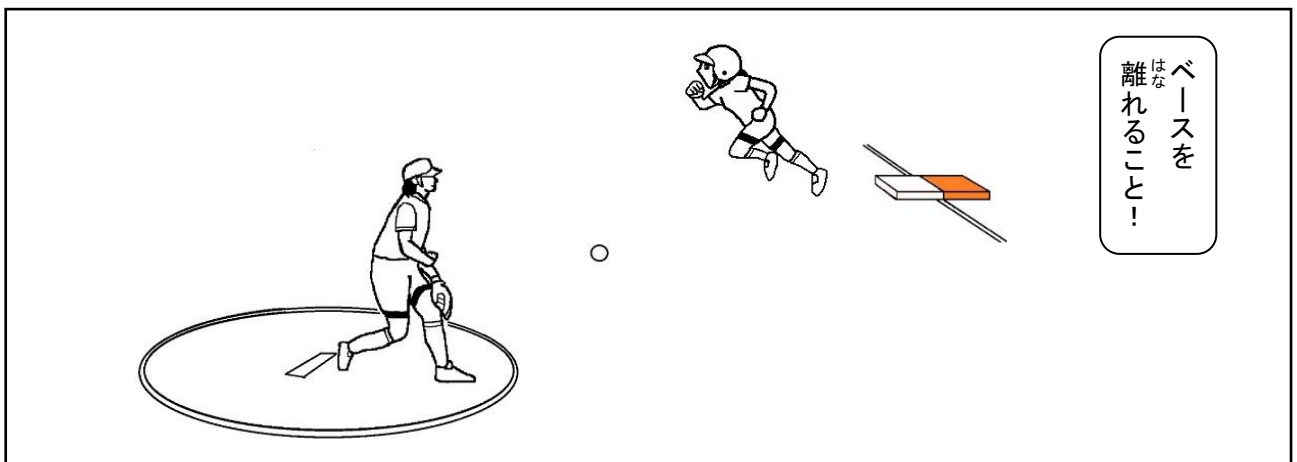
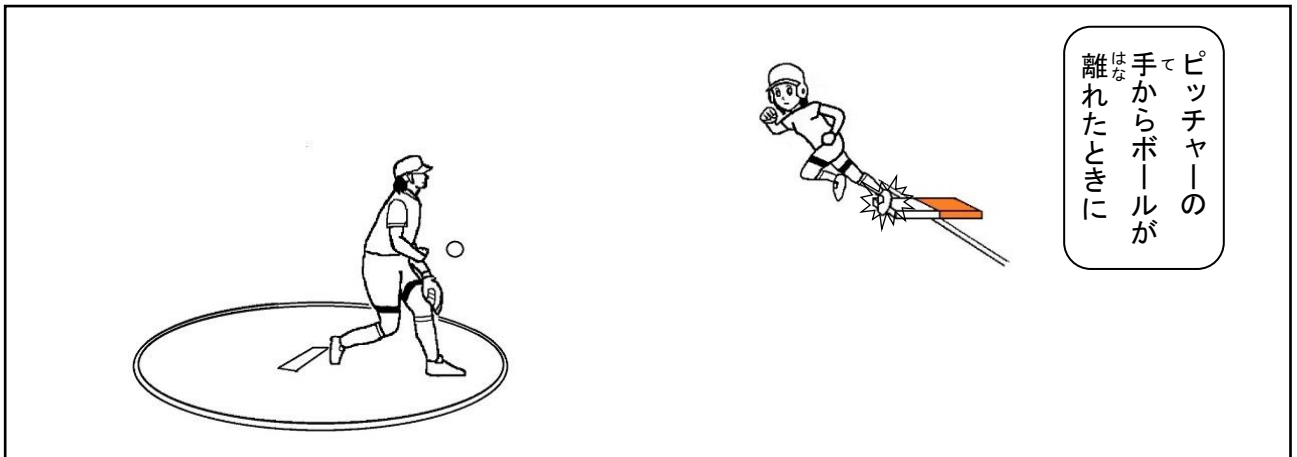
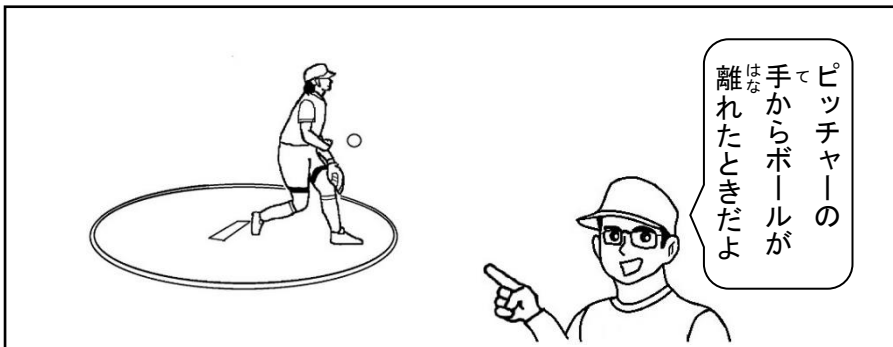
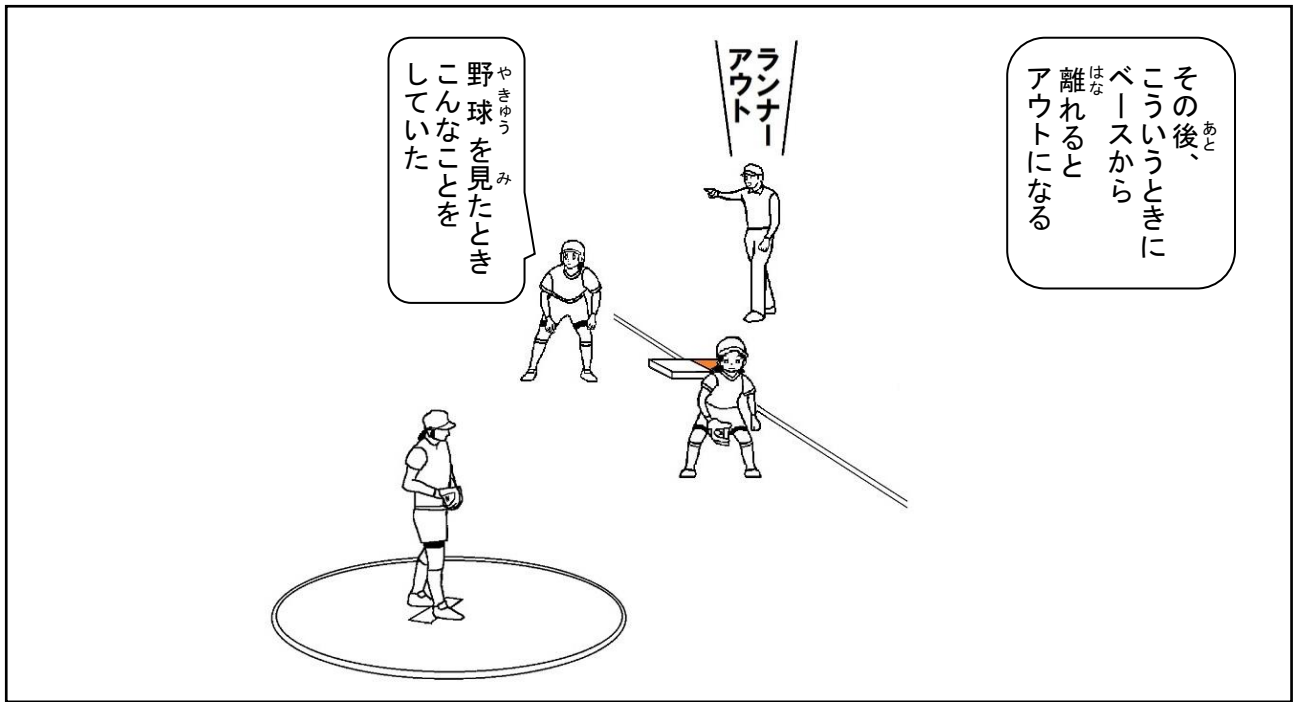


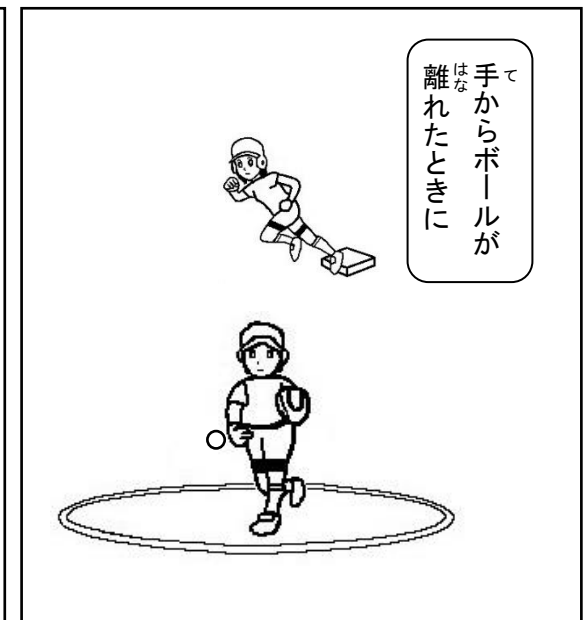
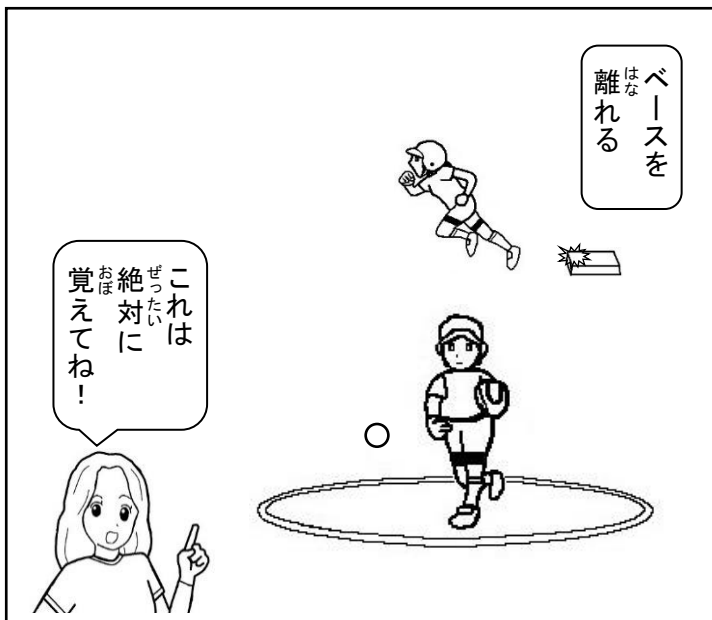
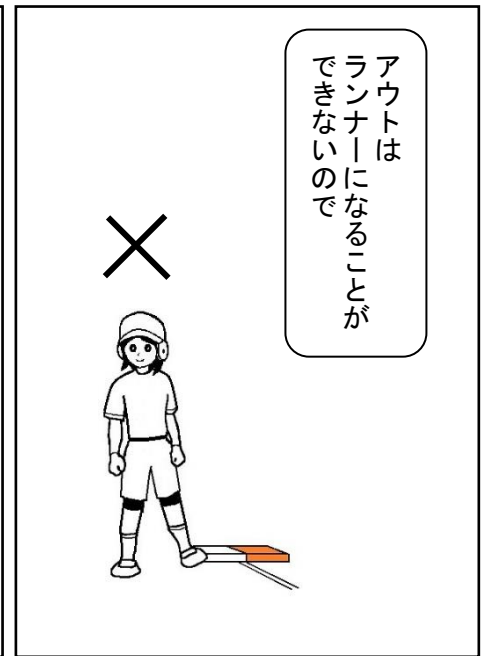
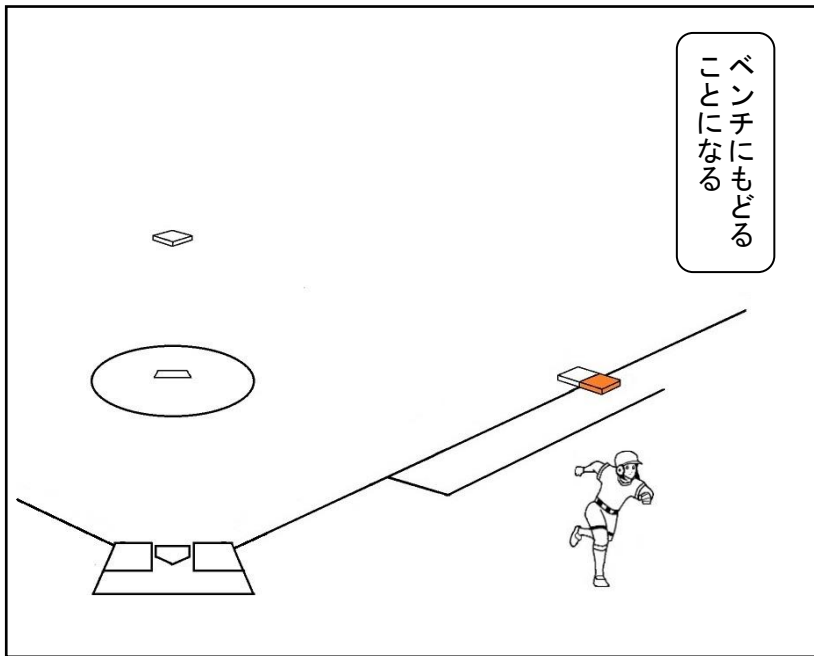
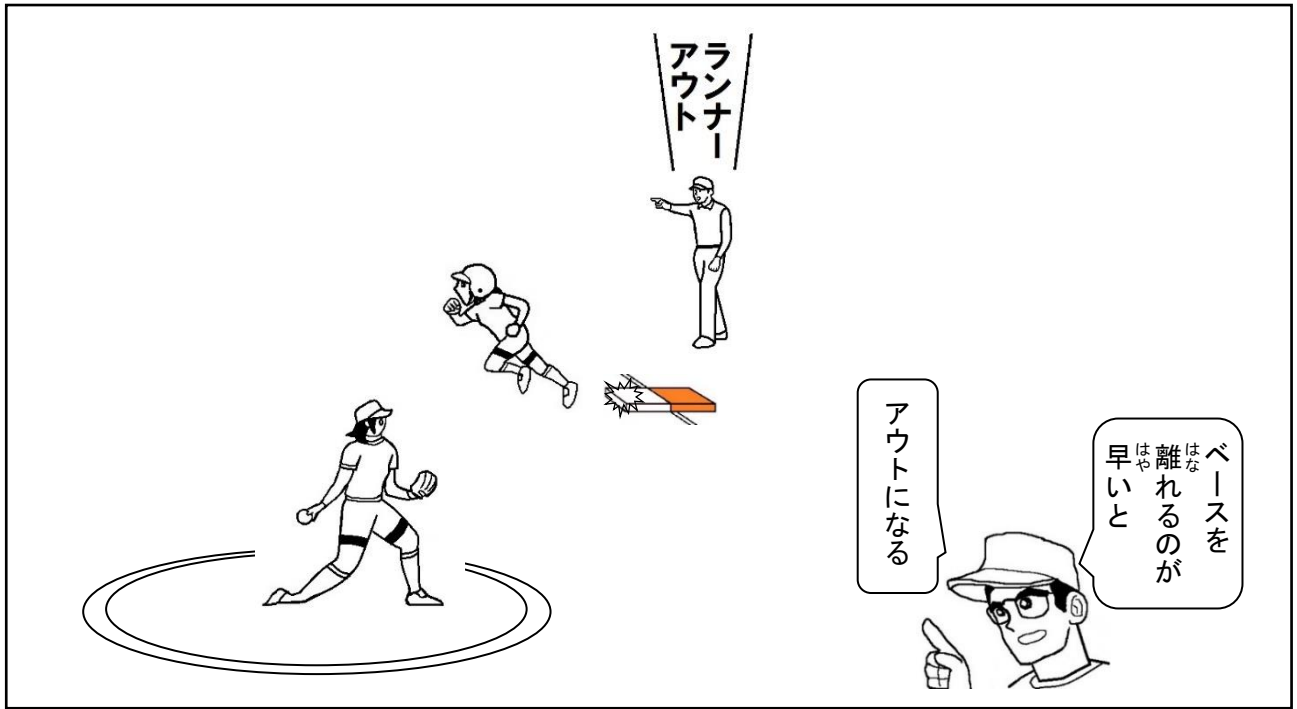


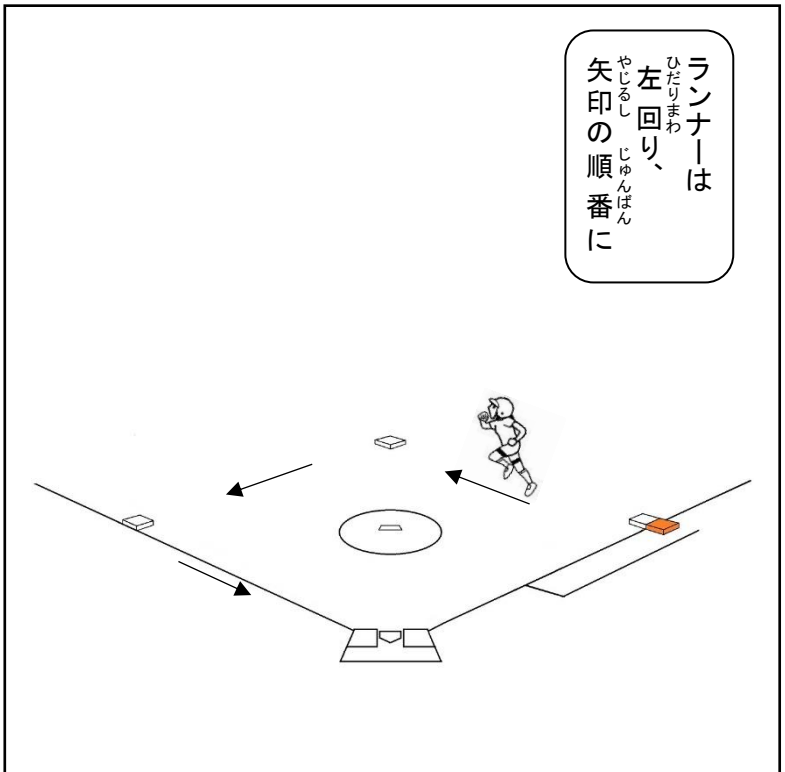
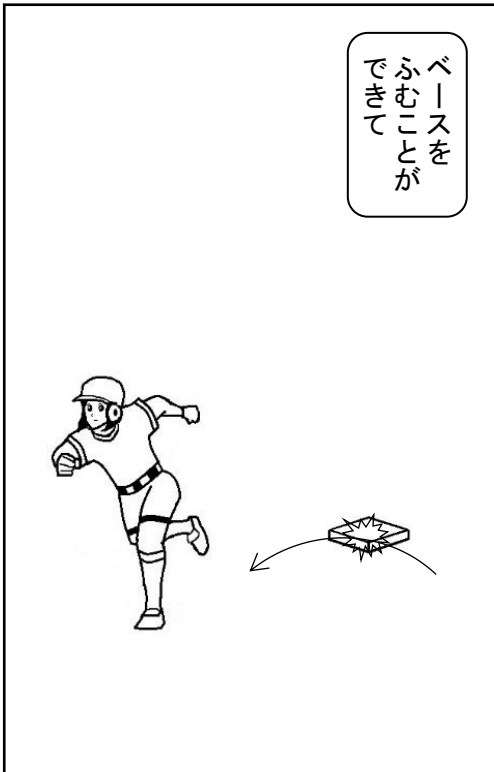
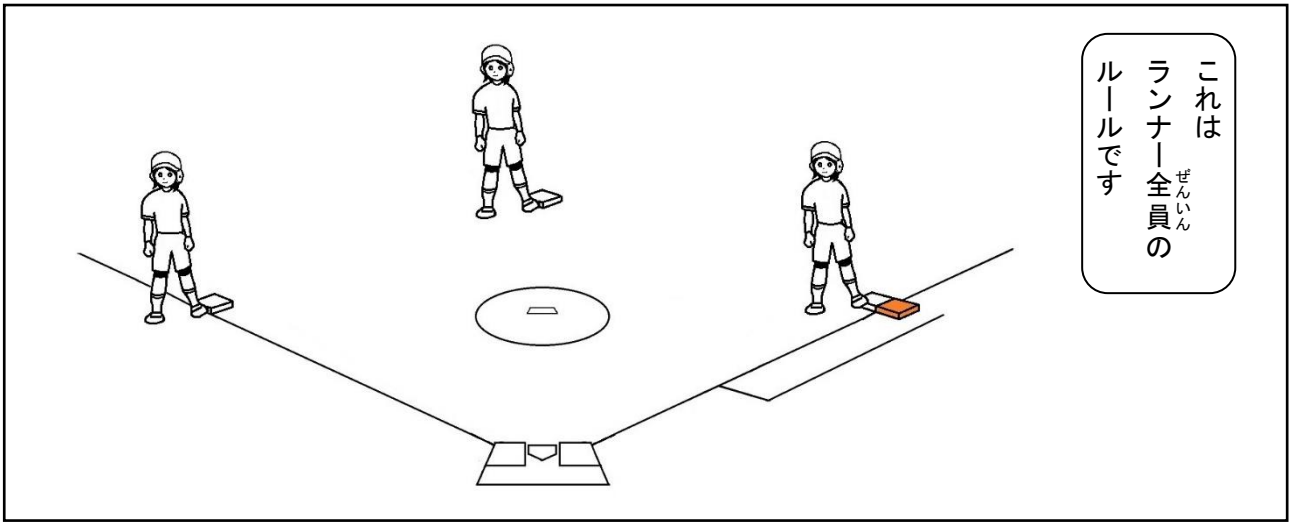


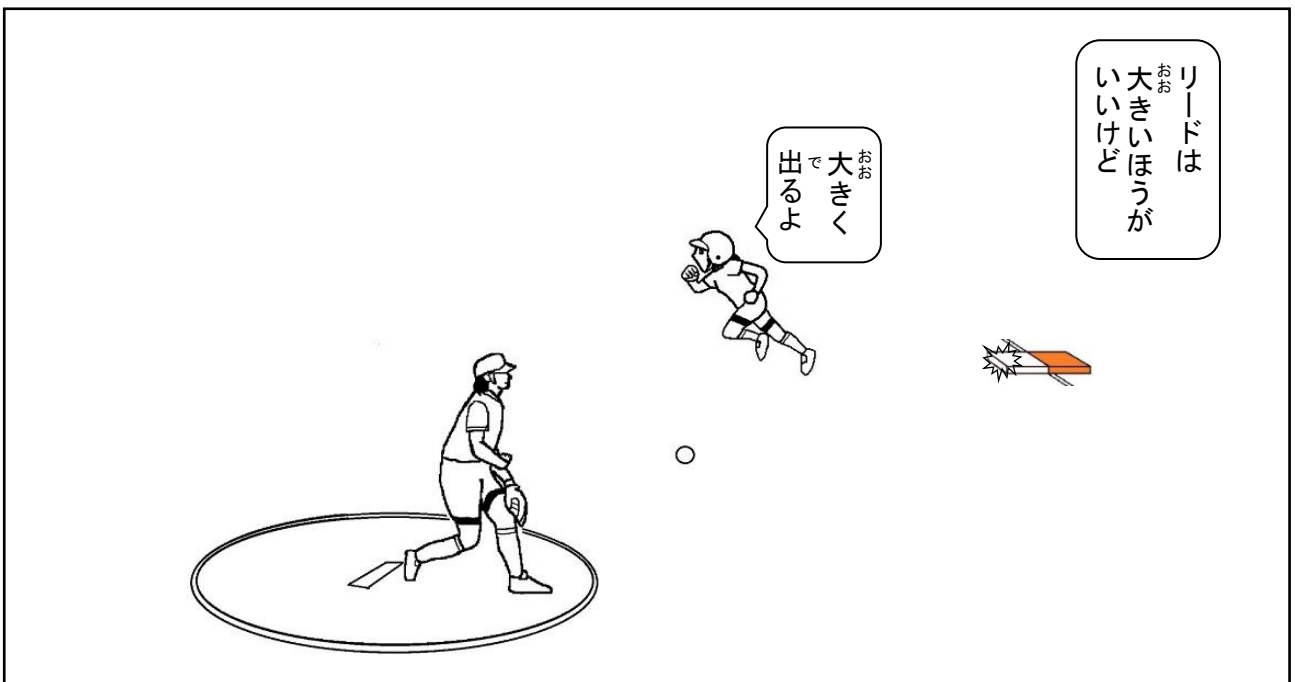
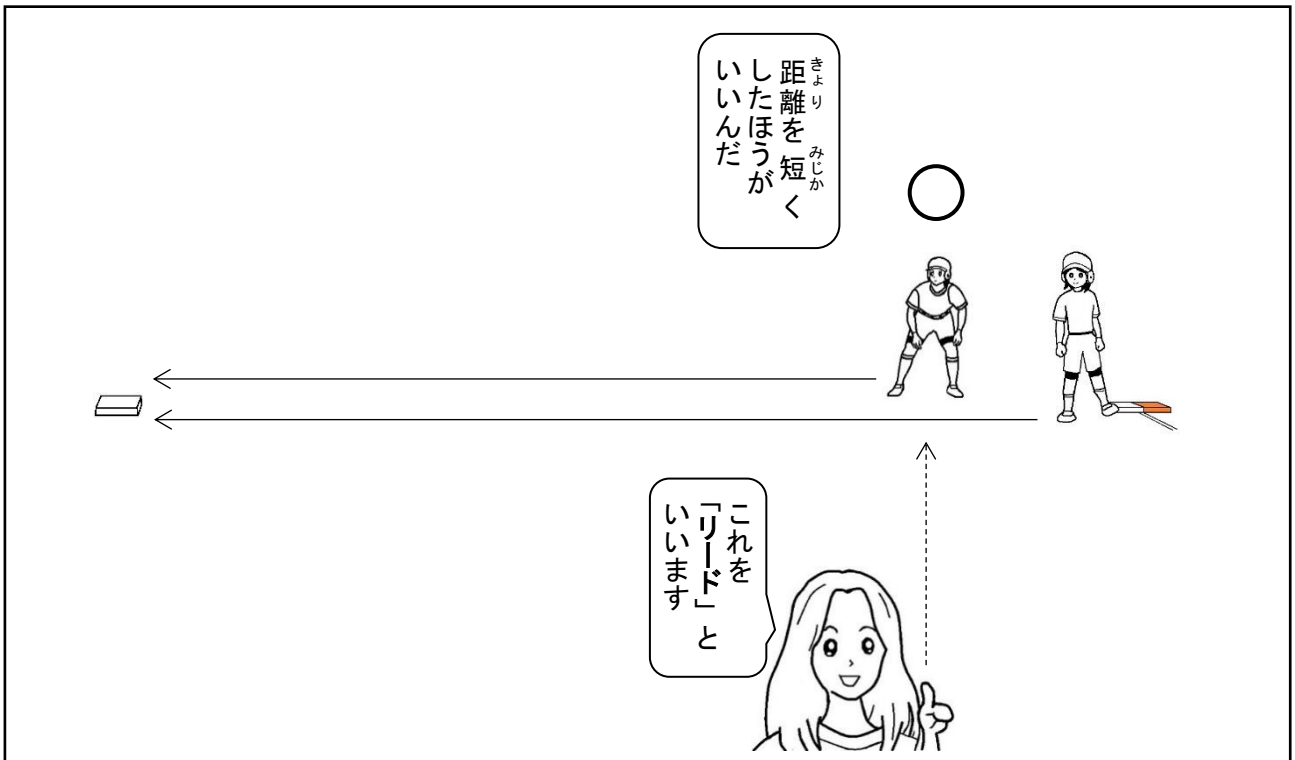
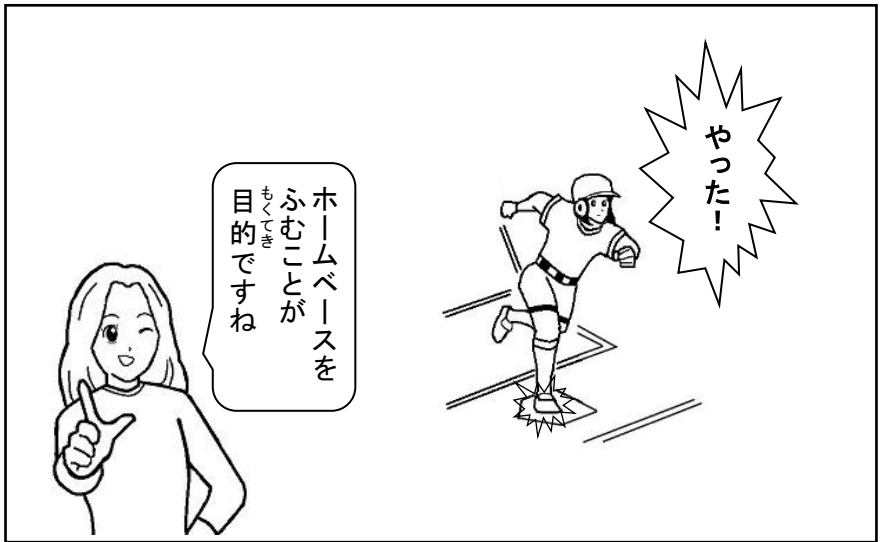
## 8. 「ランナー」になったとき

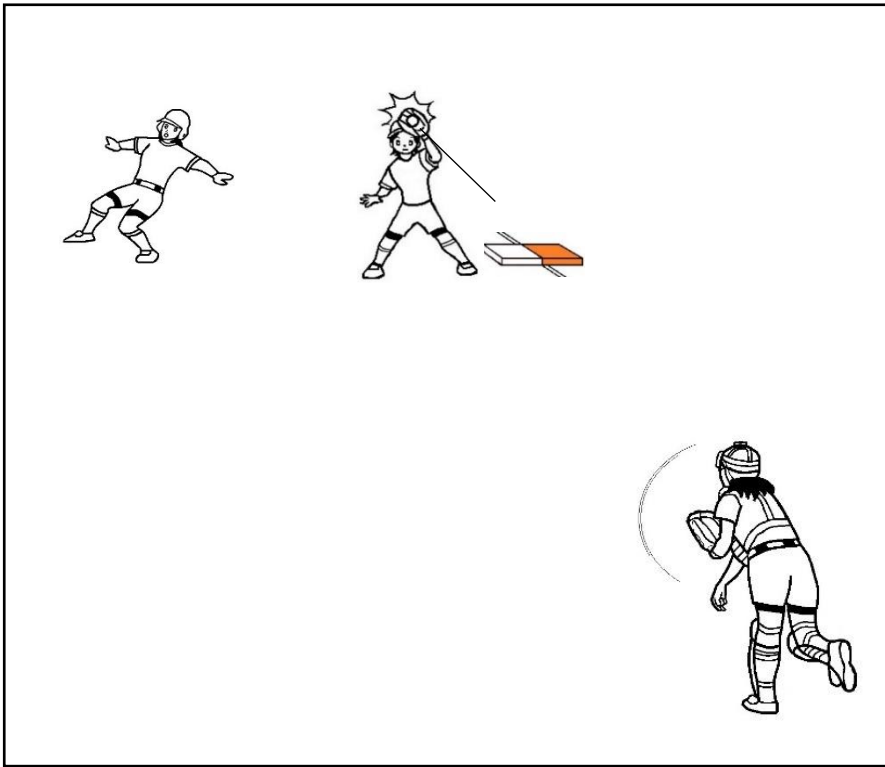




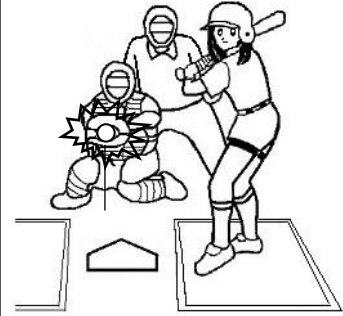




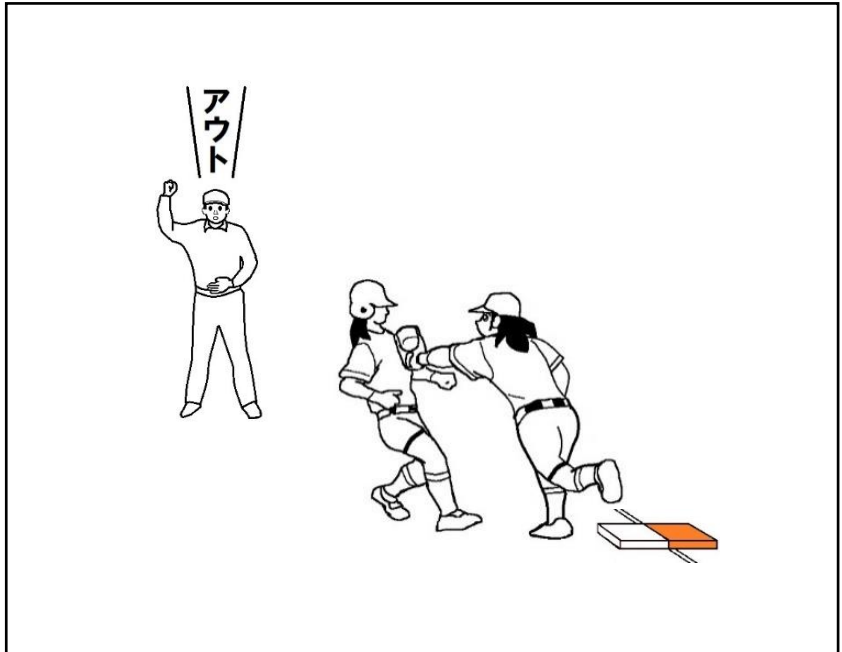




打<sup>う</sup>たな<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た  
と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>に



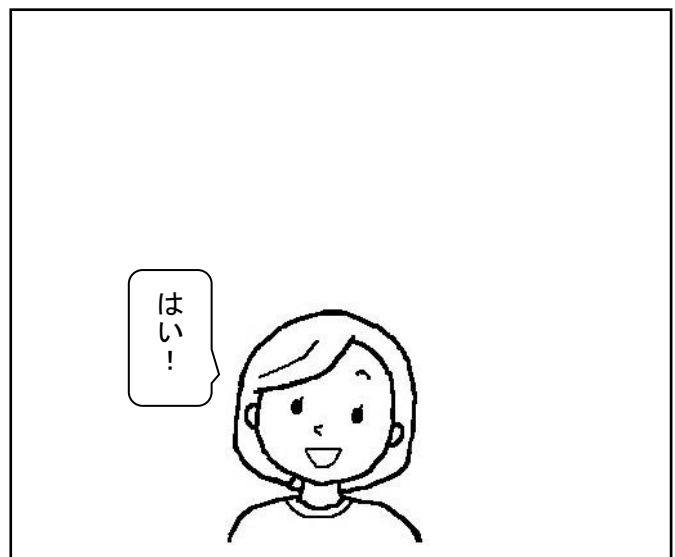
こ<sup>こ</sup>う<sup>う</sup>な<sup>な</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>は  
だ<sup>だ</sup>め<sup>め</sup>で<sup>で</sup>す



ア<sup>ア</sup>ウ<sup>ウ</sup>ト



見<sup>み</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ー<sup>ー</sup>う<sup>う</sup>  
続<sup>つ</sup>き<sup>き</sup>を<sup>を</sup>



は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>...



おほ  
やり方の違いを  
しっかりと  
覚えましょう

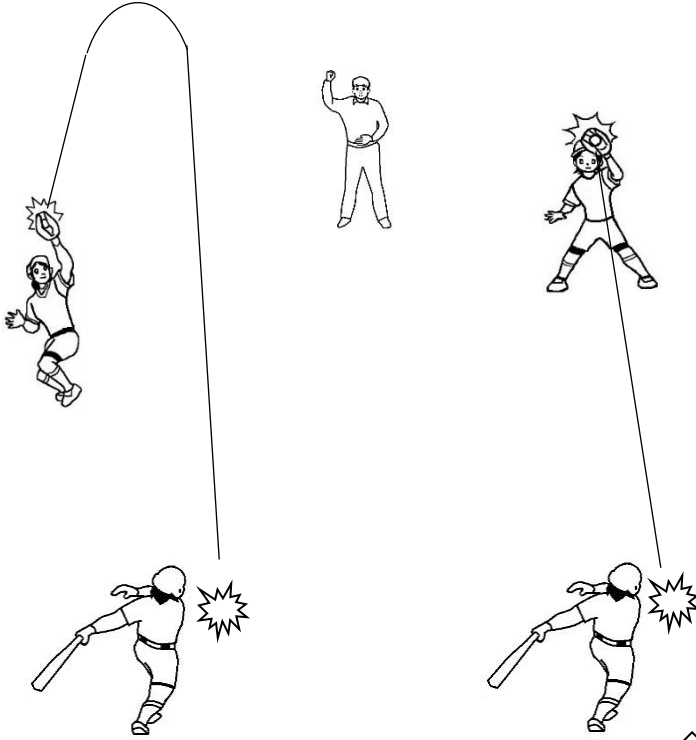


バッターの  
ときより  
たいせつ  
大切なので

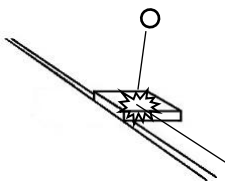
そして  
打球で走塁の  
やり方が違う



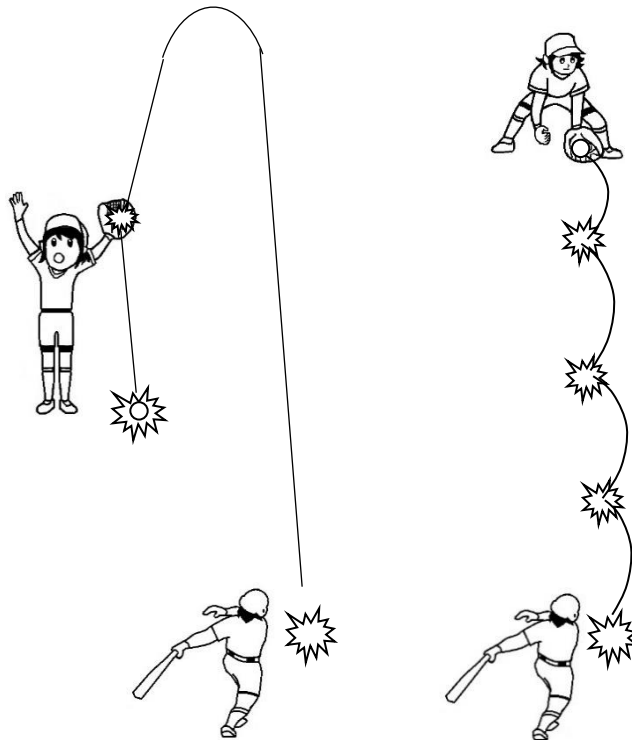
打球が地面に  
着く前に  
捕られたときと



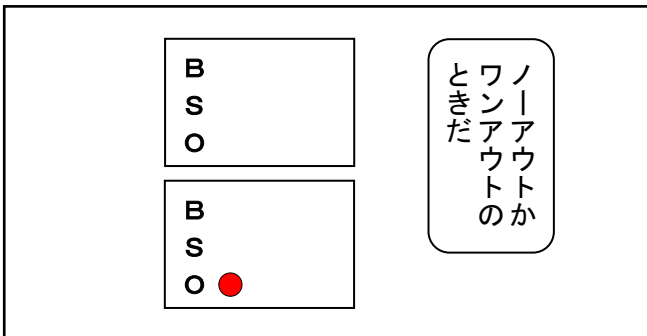
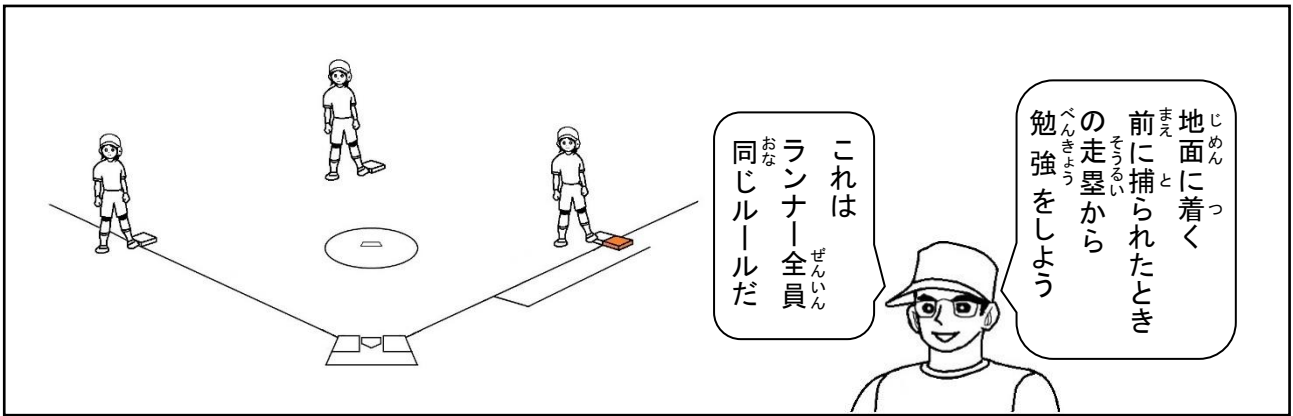
ベースなど  
フェアグラウンドの  
ものに当たったときは  
地面に着いたこと  
になる

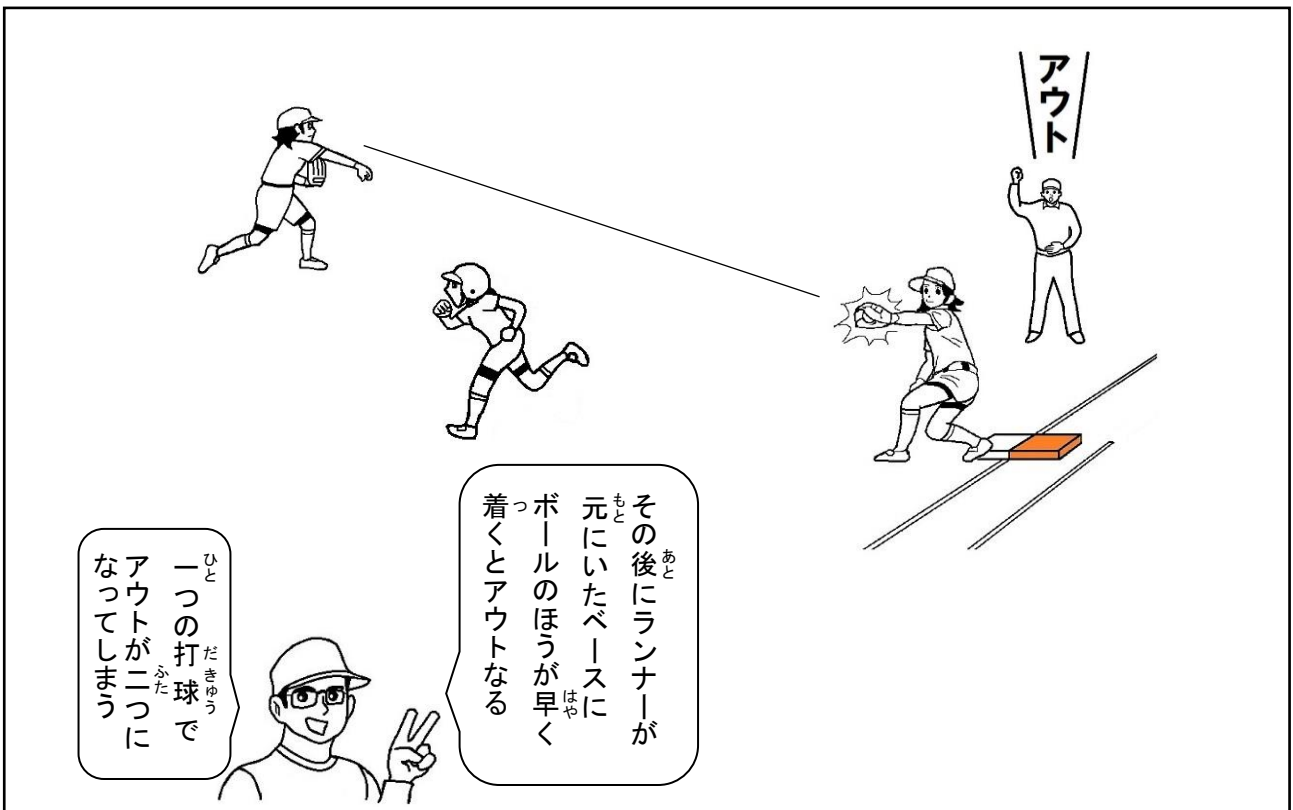
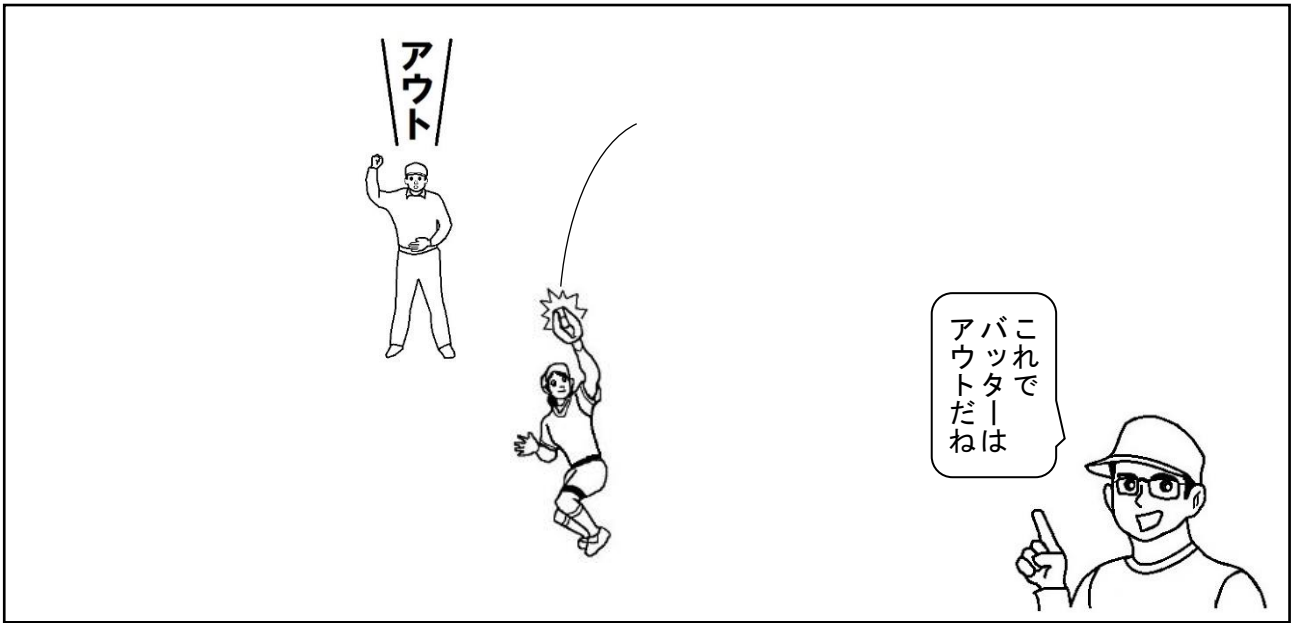


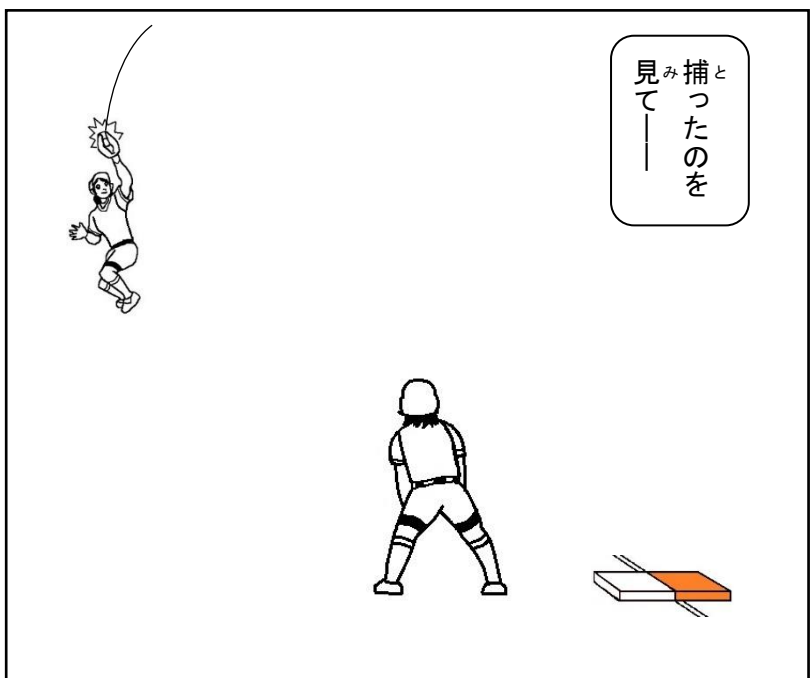
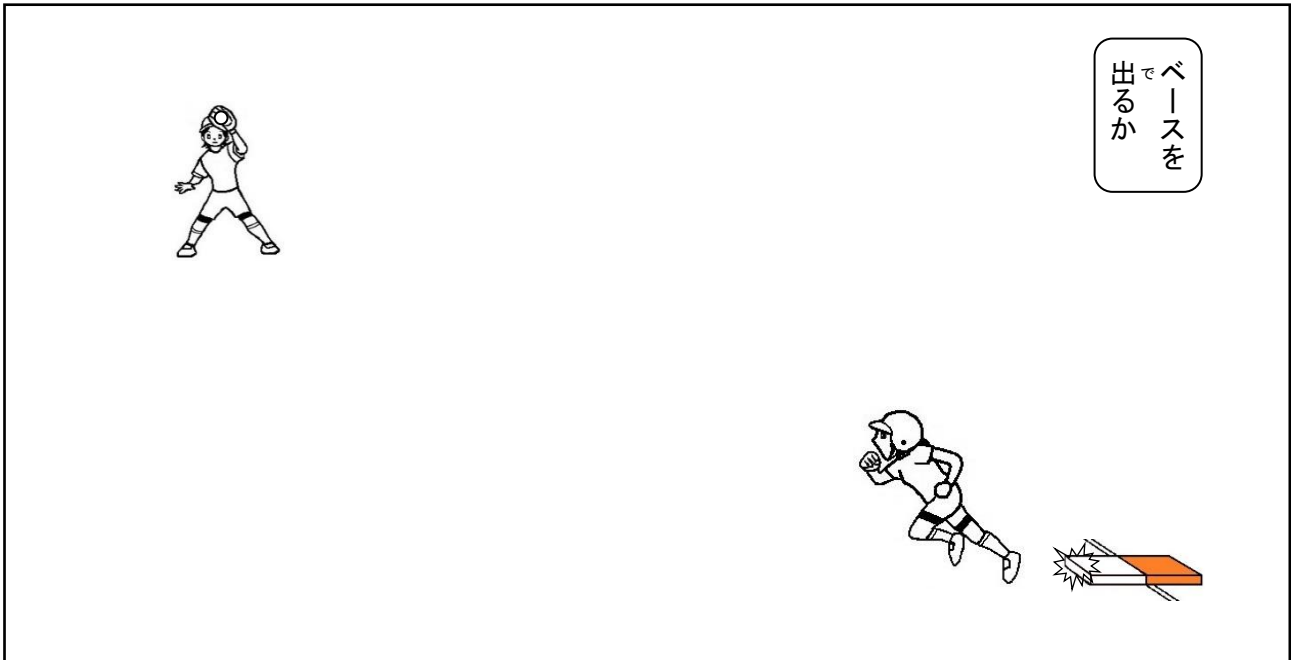
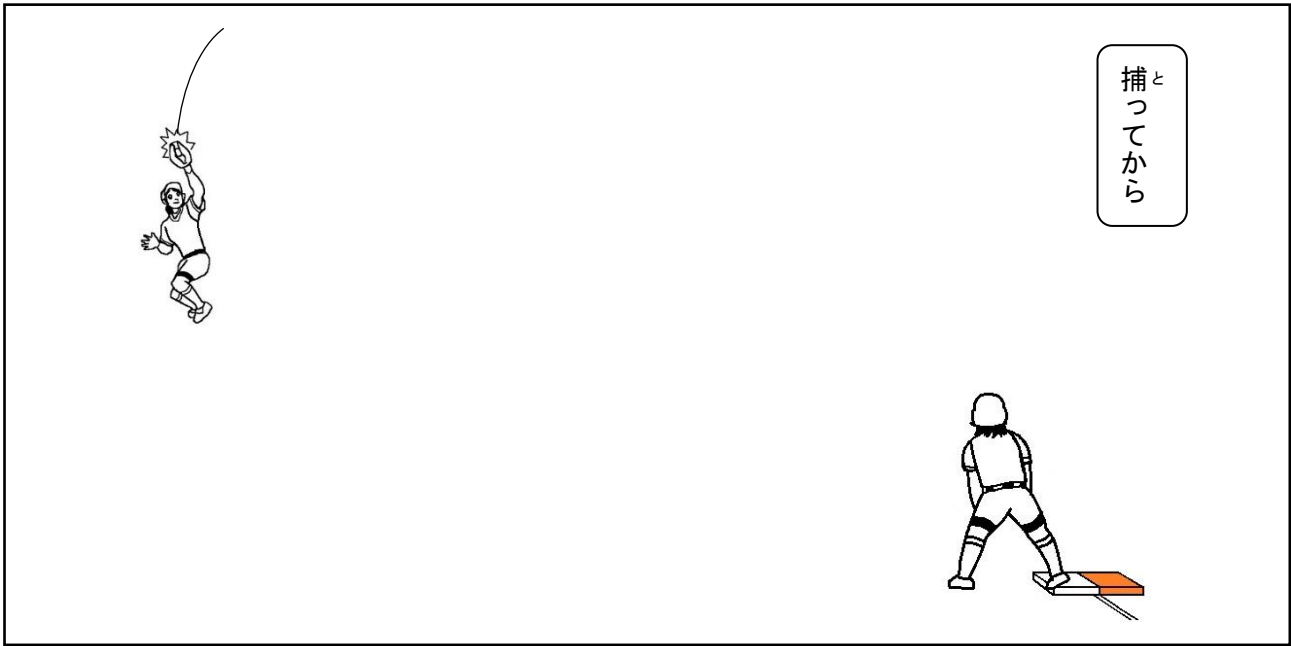
地面に着いたときで  
走塁のやり方が違う

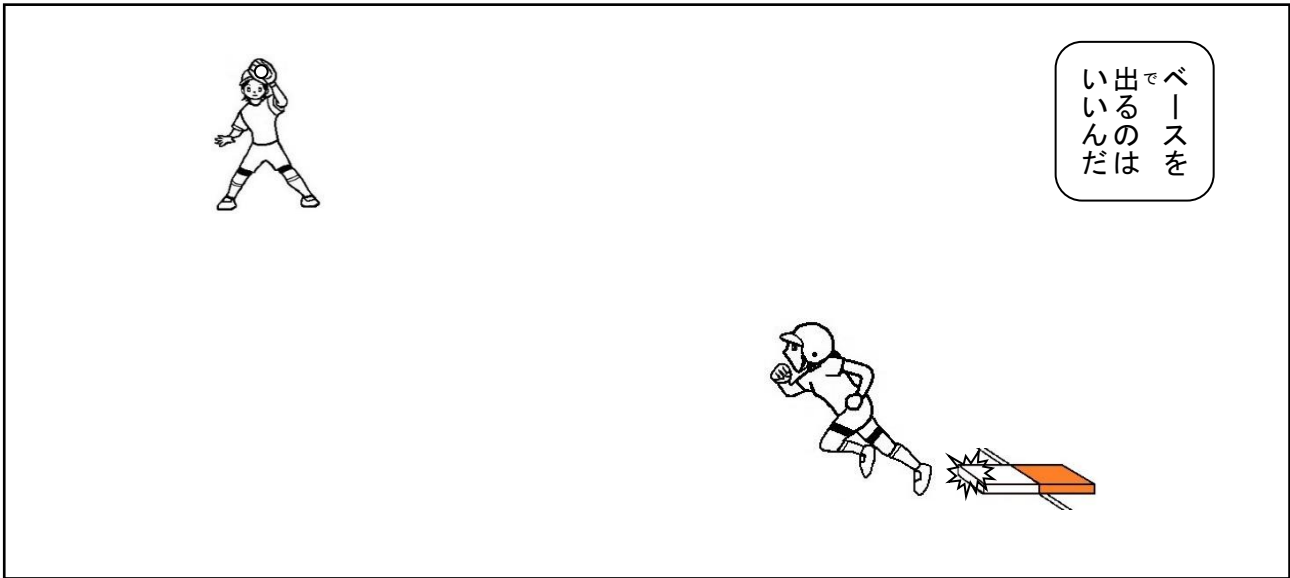


だきゅう　じめん　つ　まえ　と　　そうるい  
 打球が地面に着く前に捕られたときの走塁









ベースを  
出で  
いるの  
だは

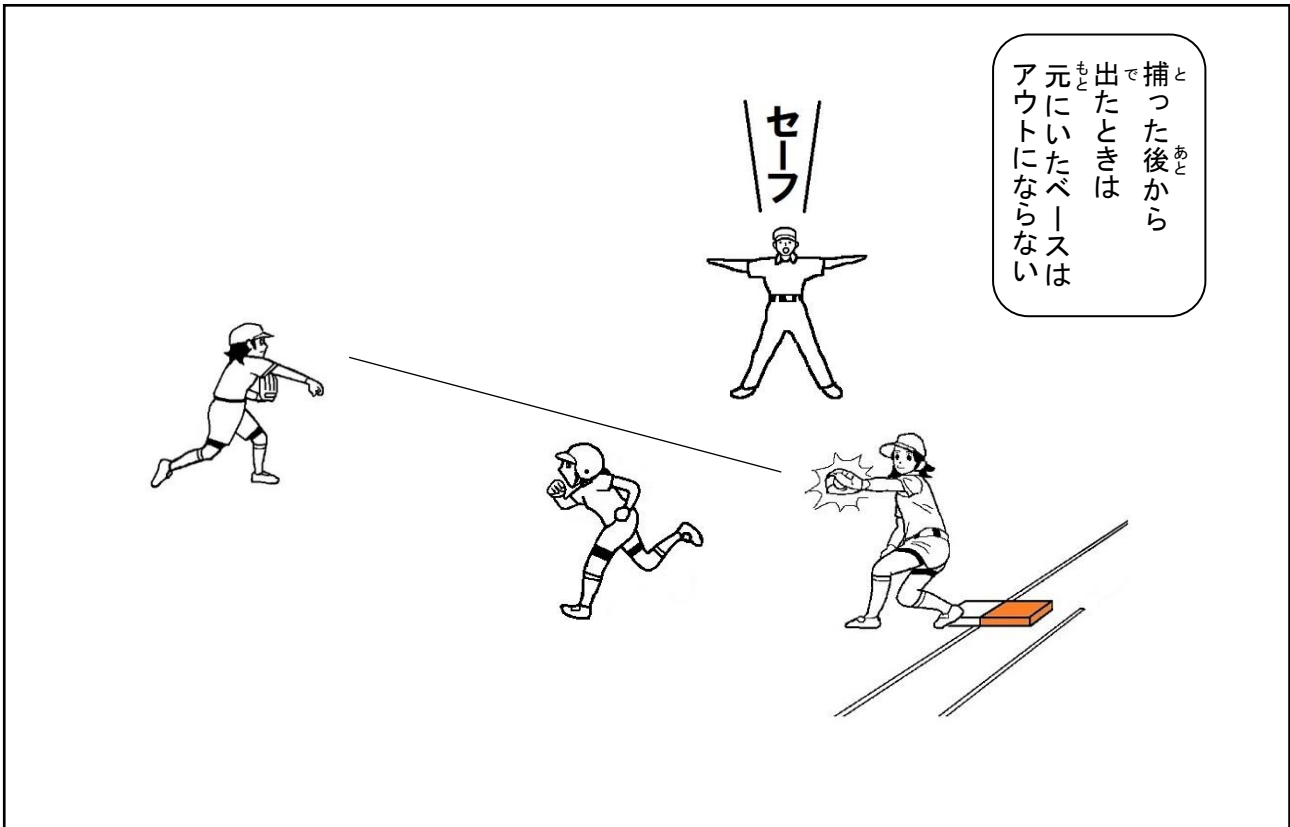


ランナーは  
ぜったいもと  
絶対に元にいた  
ベースにもどる  
こと！

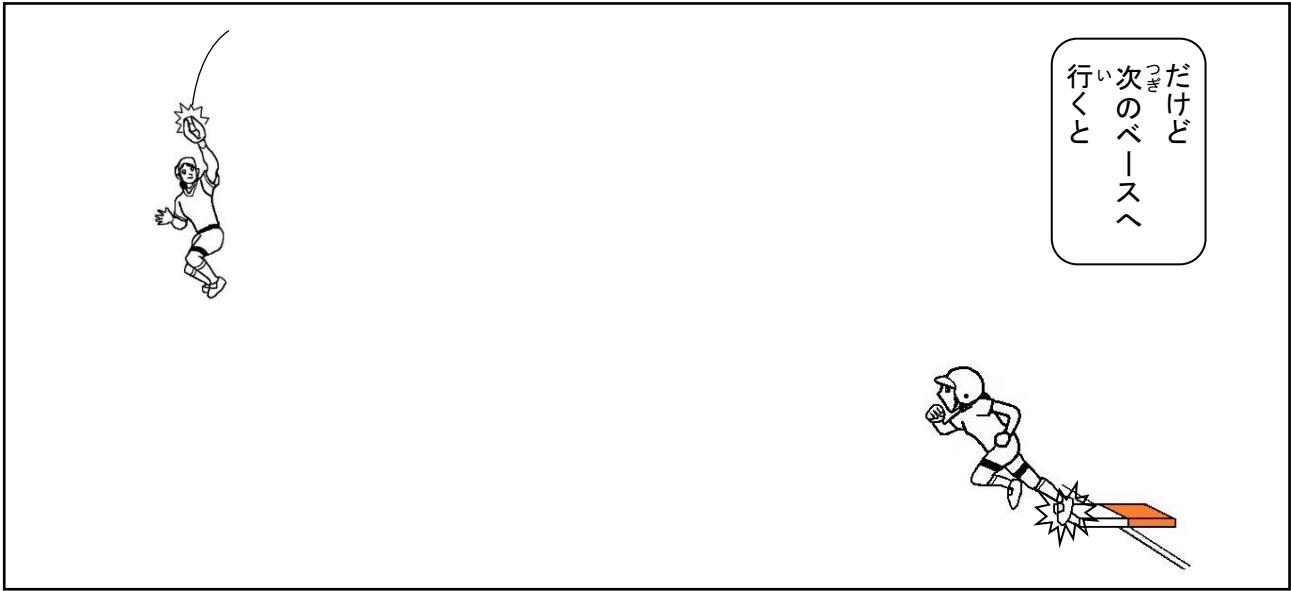
じめんにつま  
地面に着く前に  
ボールを捕られた  
ときは



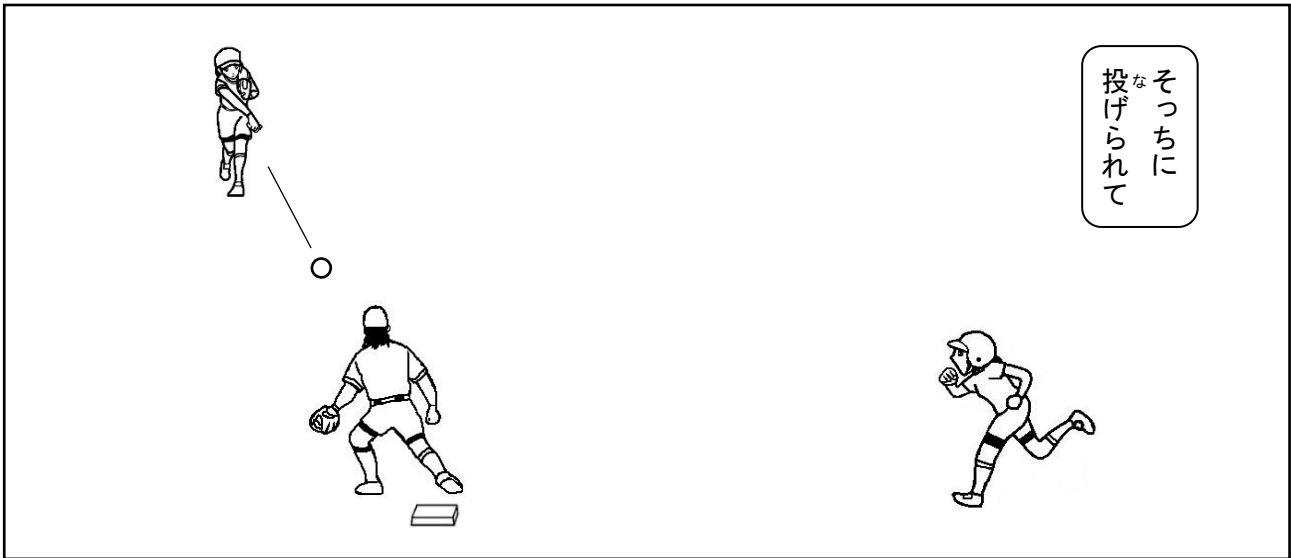
これを  
「タッチアップ」  
といいます



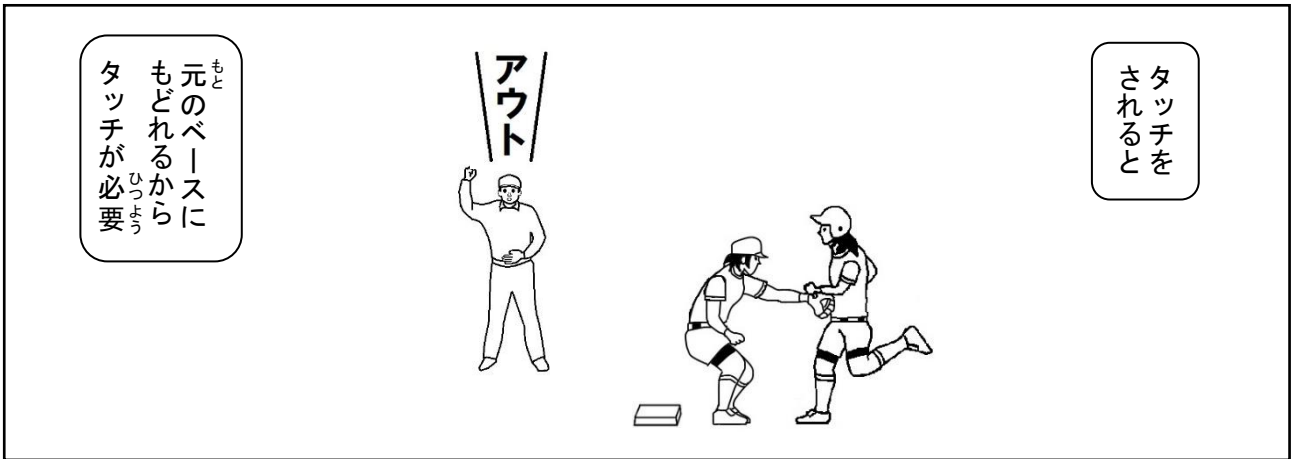
と  
捕った後から  
あ  
出たときは  
で  
元にもどる  
もと  
アウトにならない  
は



だけど  
次のベースへ  
い行く  
と



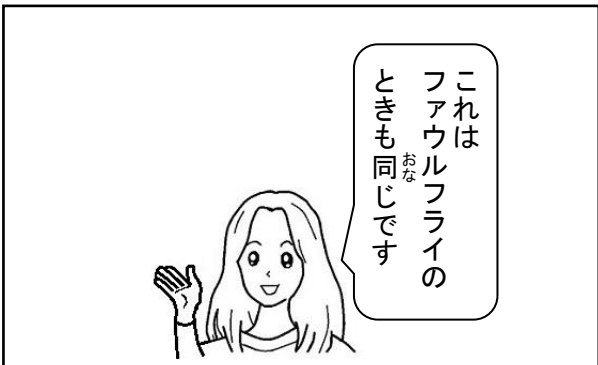
そつちに  
投げられて



もと  
元のベースに  
もどれるから  
タッチが必要  
ひつよう

アウト

タッチを  
されると



これは  
ファウルフライの  
ときも同じです  
おなじ

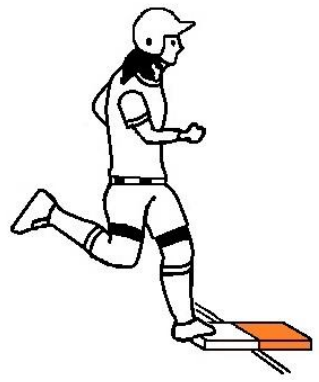


タッチのほうが  
早そうなときは  
いけない

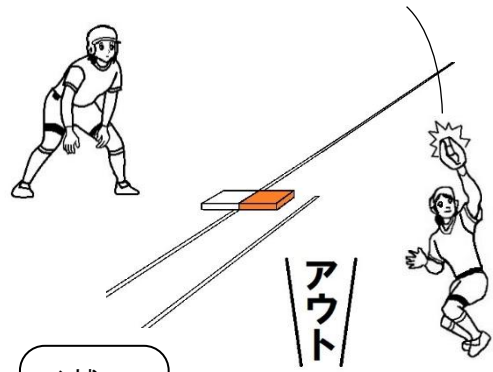
タッチアップ  
をして  
次のベースまでに

これを  
「帰塁」という

すぐに  
もとにいたベースに  
もどること！



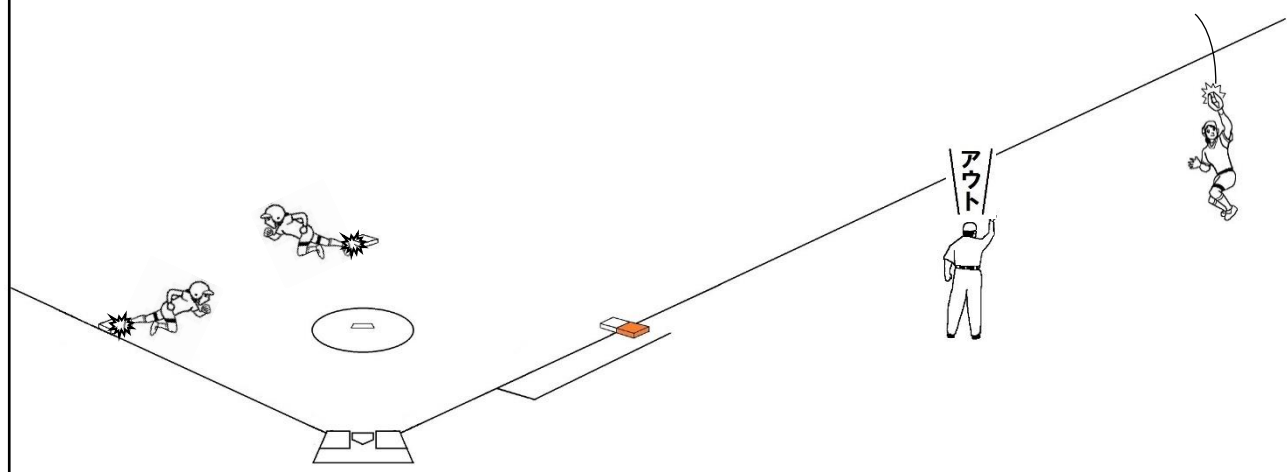
フライやライナーは  
グラウンド内ないの  
どこで捕とっても

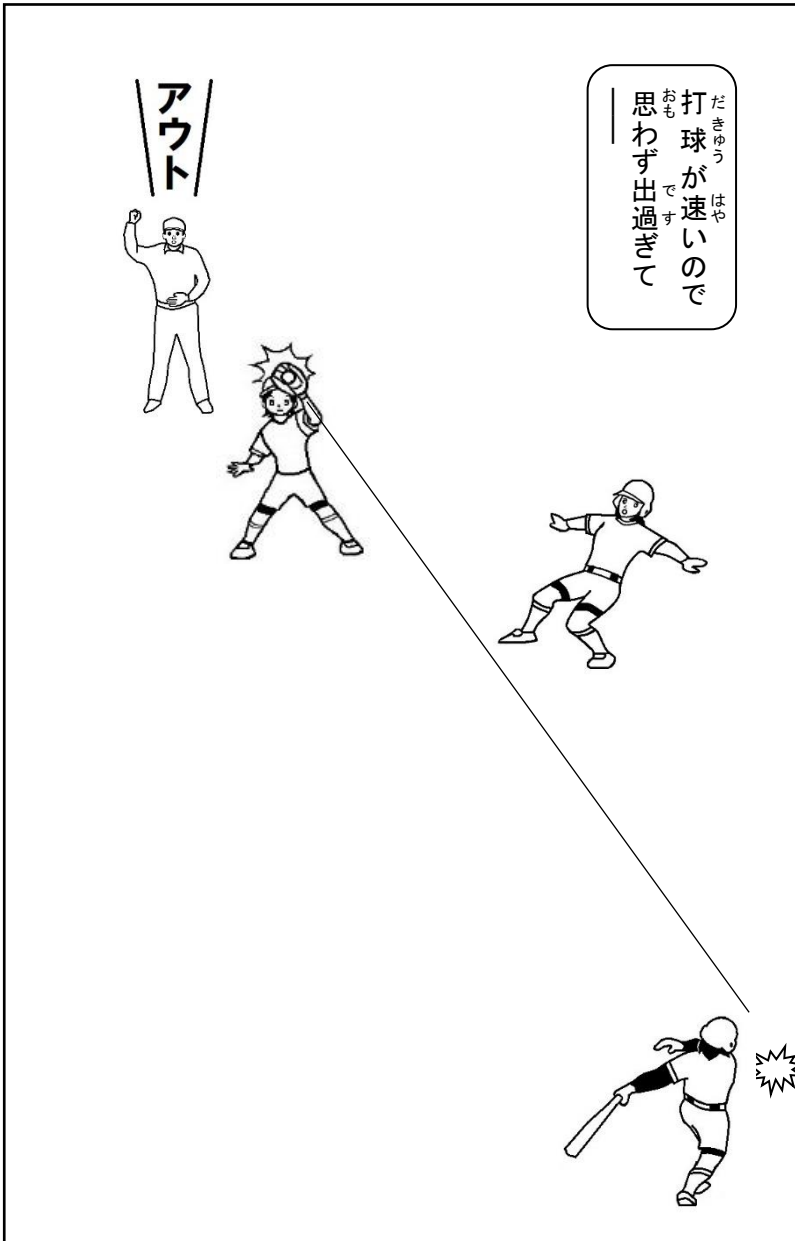


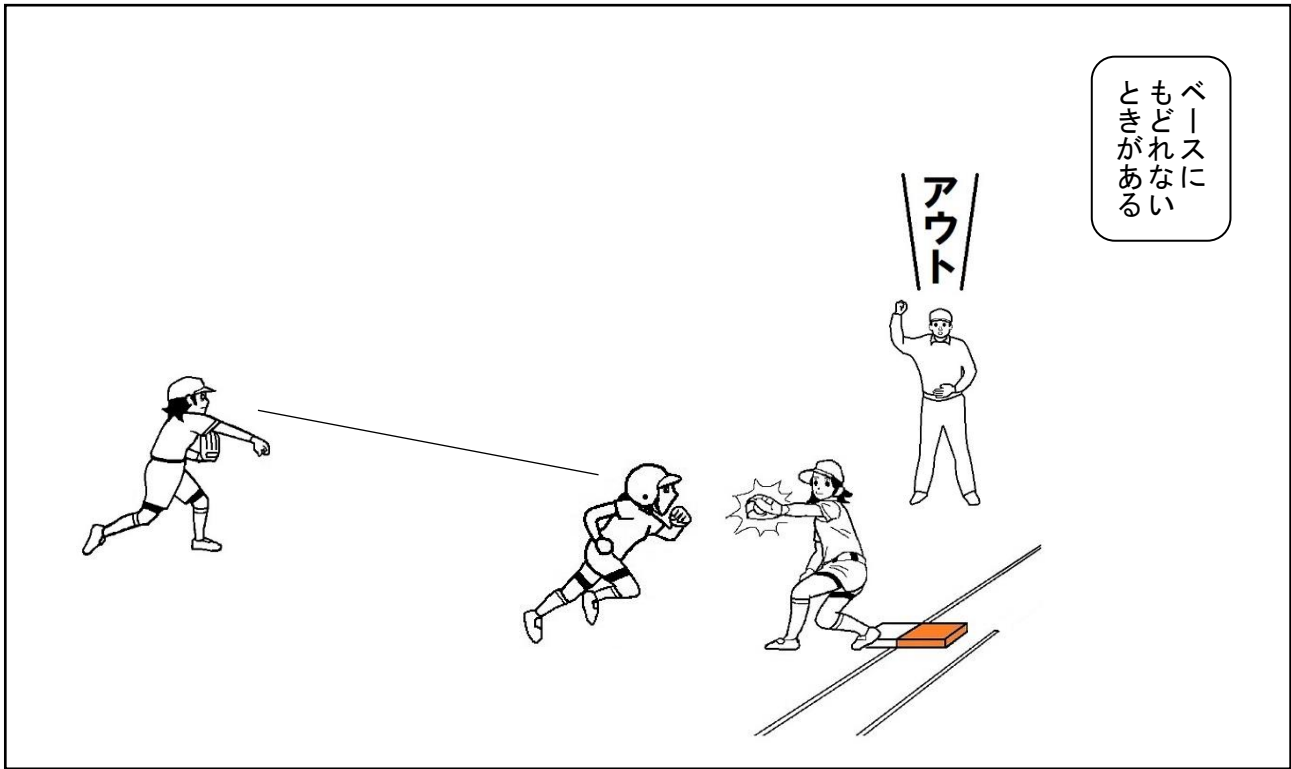
アウト  
ファウルフライを  
捕とったときは  
インプレイです

フライやライナーは  
グラウンド内ないの  
どこで捕とっても  
インプレイです

だから捕とった後あとに  
タッチアップが  
できます  
(フェアグラウンドでは  
ボールが野手やしゅに  
ふれた後あとにできます)

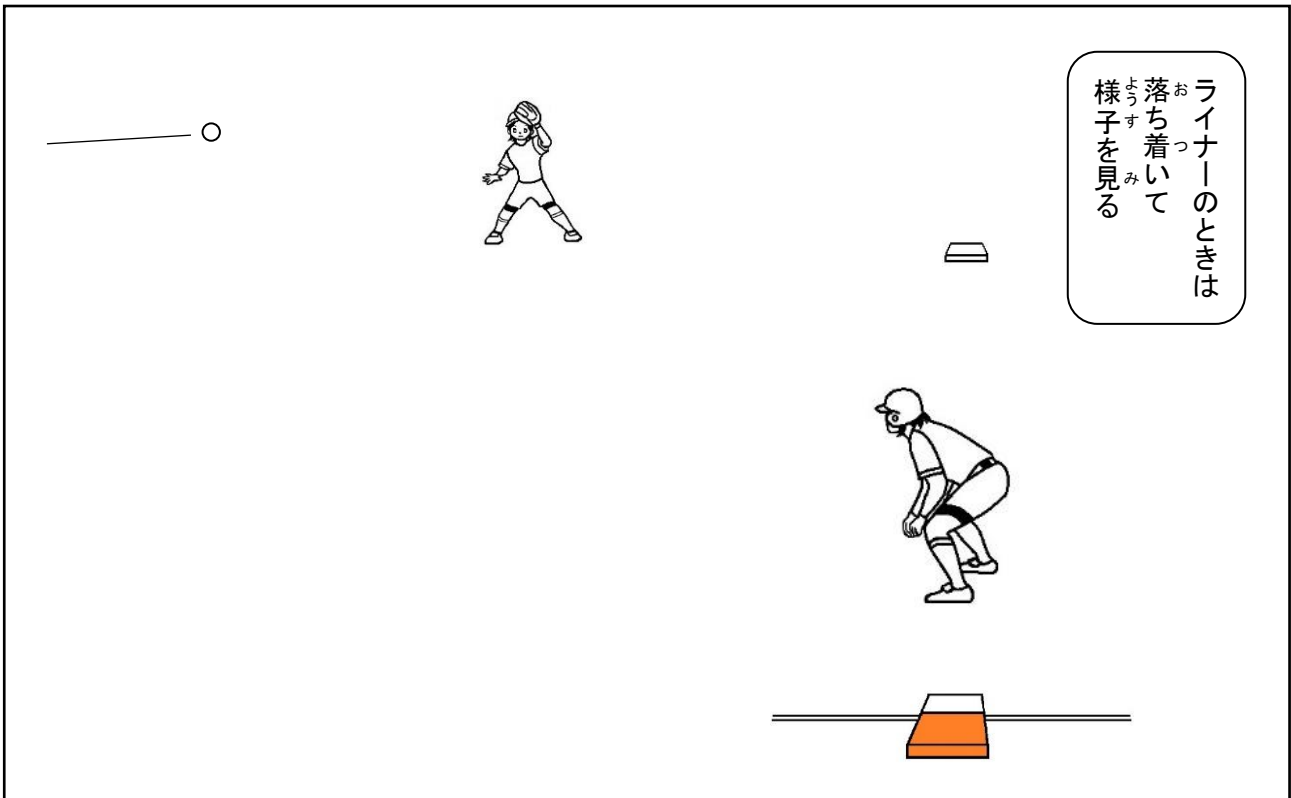






ベースにもどれないときがある

アウト



ライナーのときはおちついて様子を見る



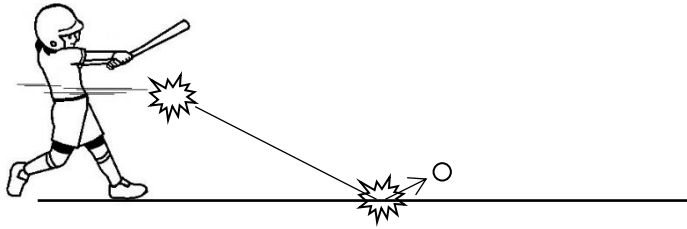
次のページに  
いこう

それが  
できてから



ここまでを  
よく読んで  
あたまに  
入れてね

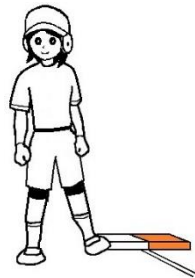
だきゅう じめん っ そうりい  
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁1



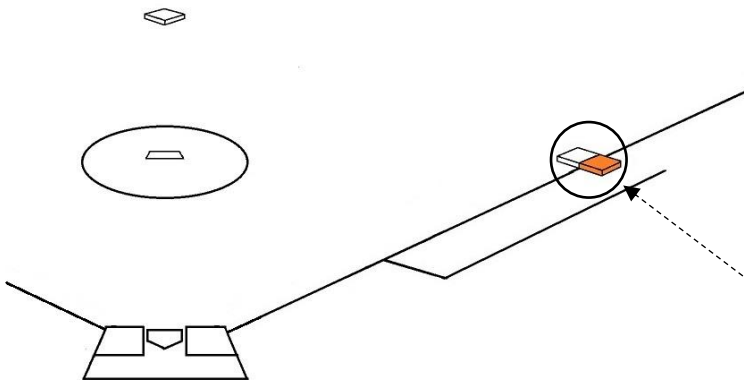
つぎ  
じめん  
は  
地面にボールが  
着いた（ゴロ）  
ときをいくよ



このときは  
しろ  
ベースに立って  
いますね



いち  
塁ランナーの  
ときを  
見よう

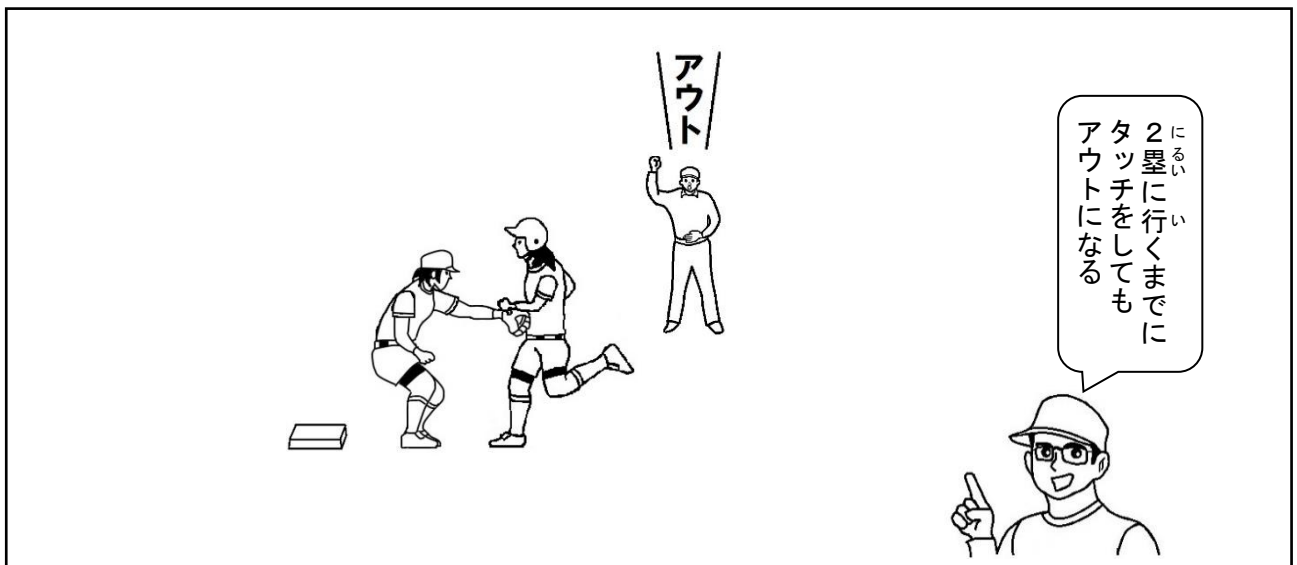
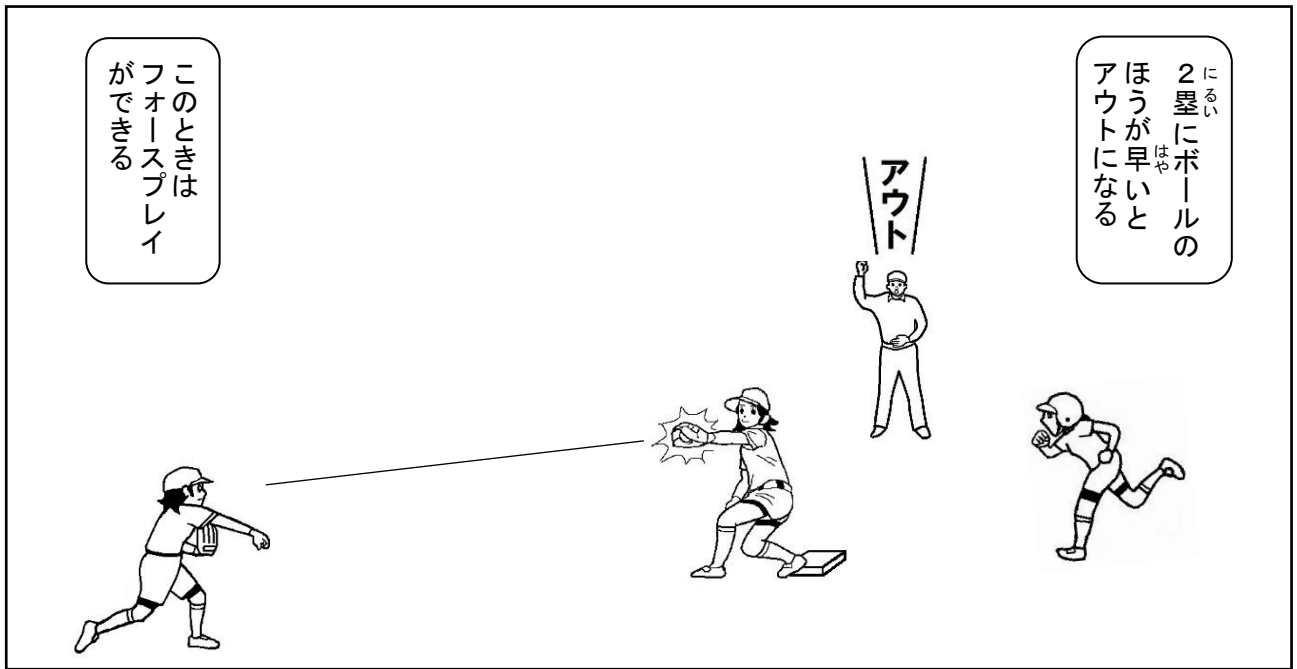
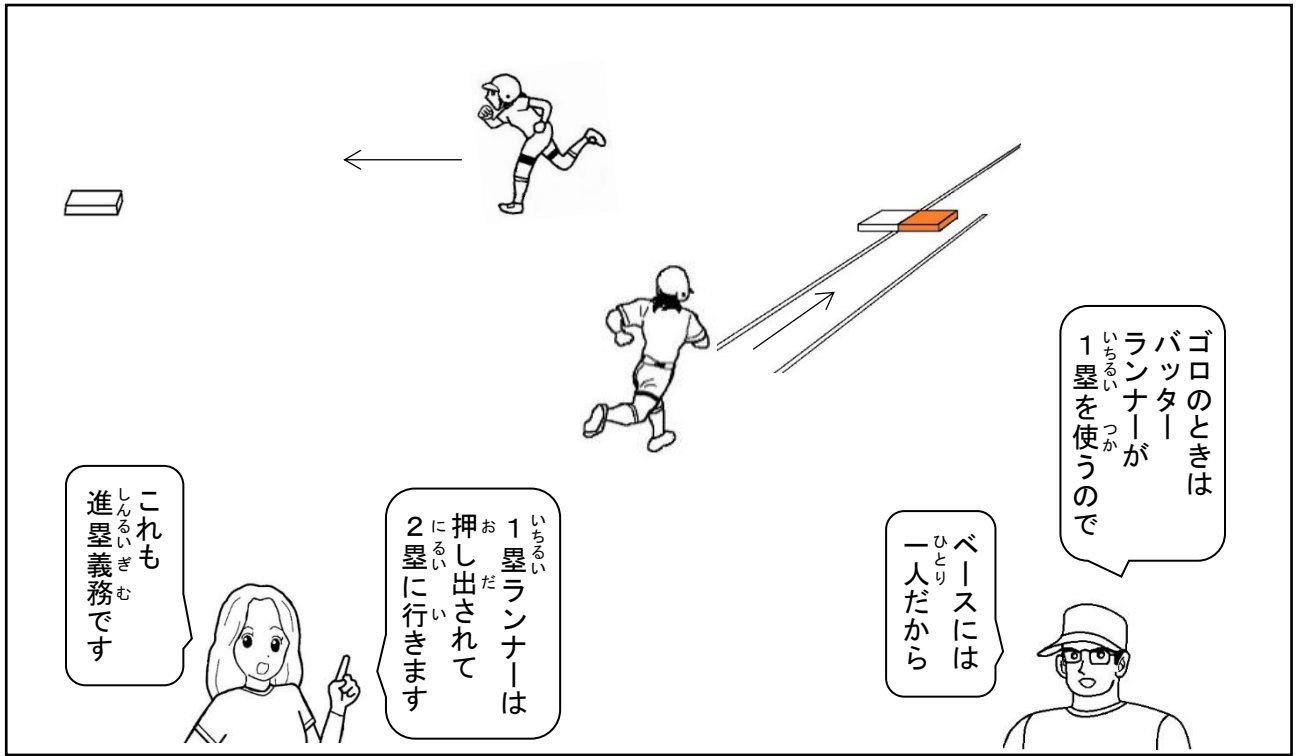


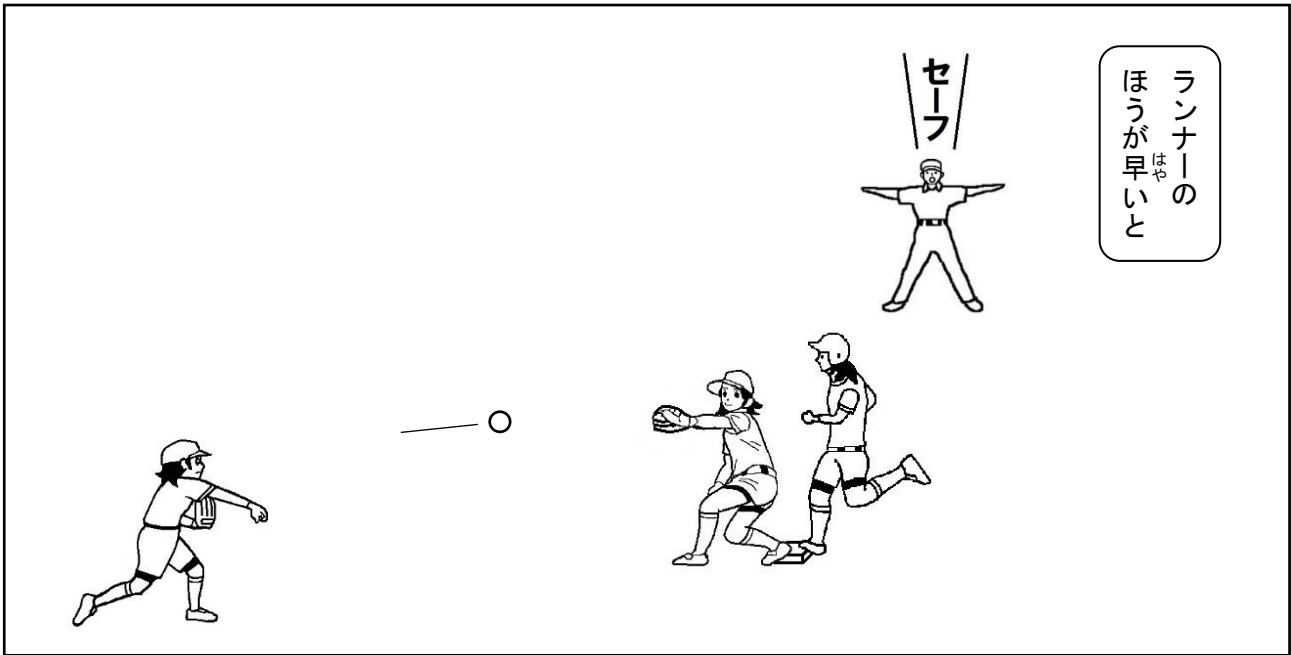
バッターの  
アウトかセーフは  
いち  
塁ベースで  
決まるんだね



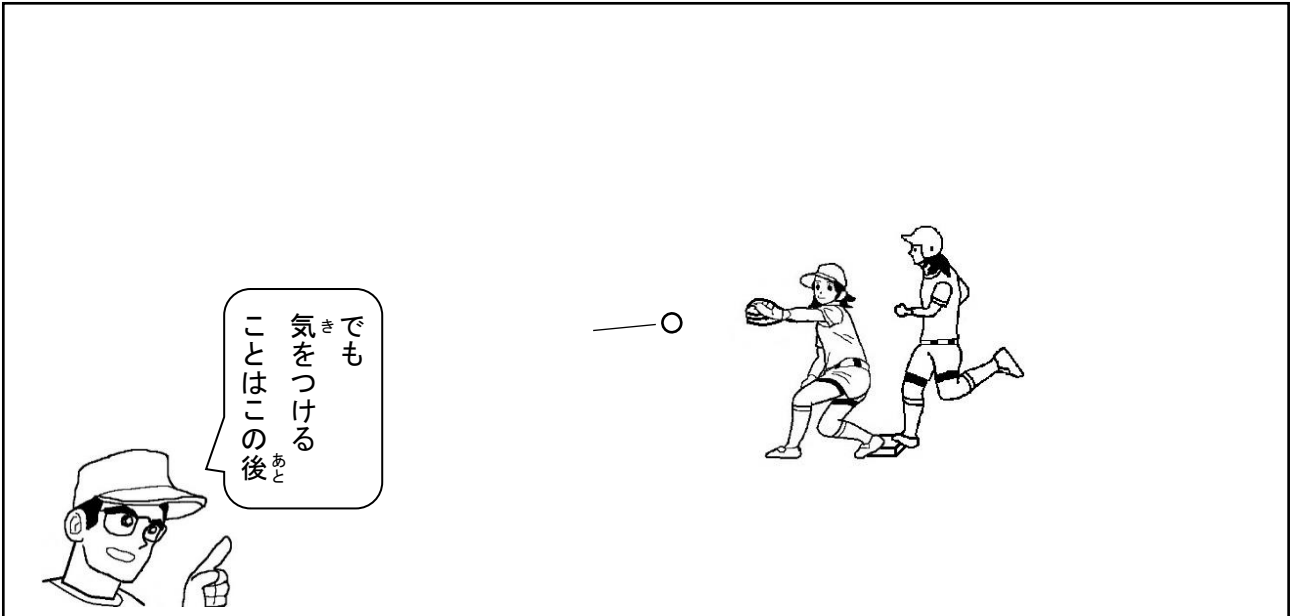
ゴロのとき  
バッターは  
しん  
進塁義務が  
あります







ランナーの  
ほうが早いと



でも  
きをつけてる  
ことはこの後



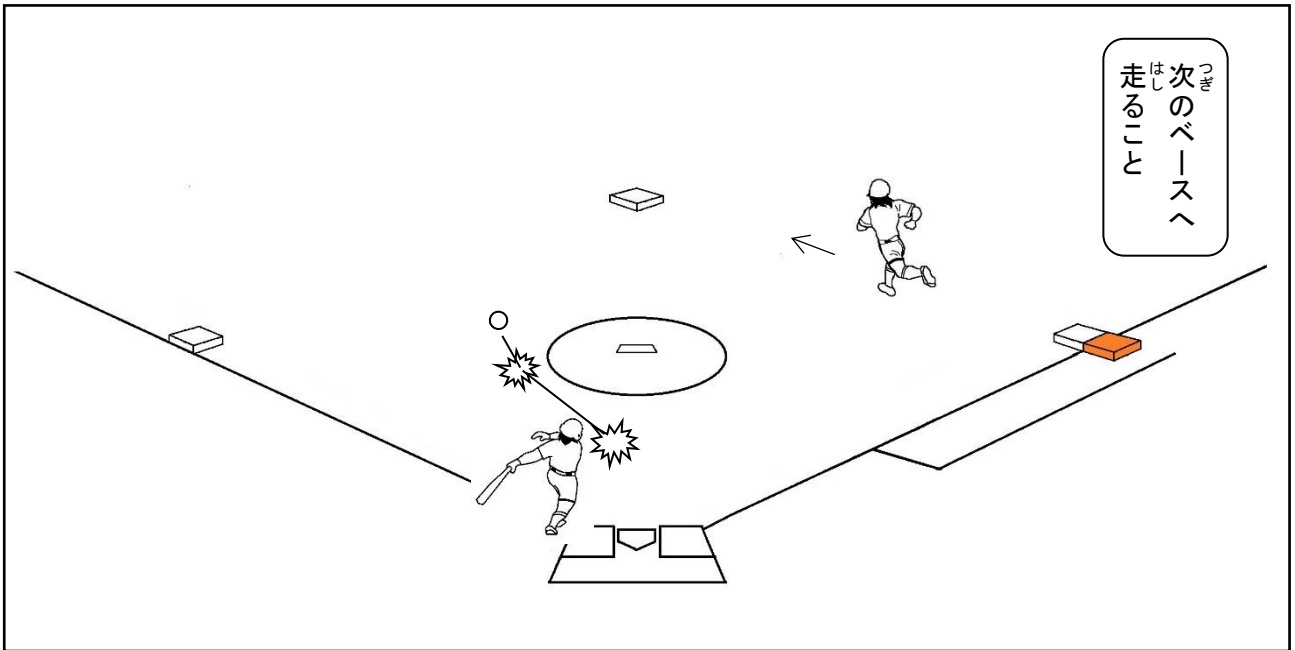
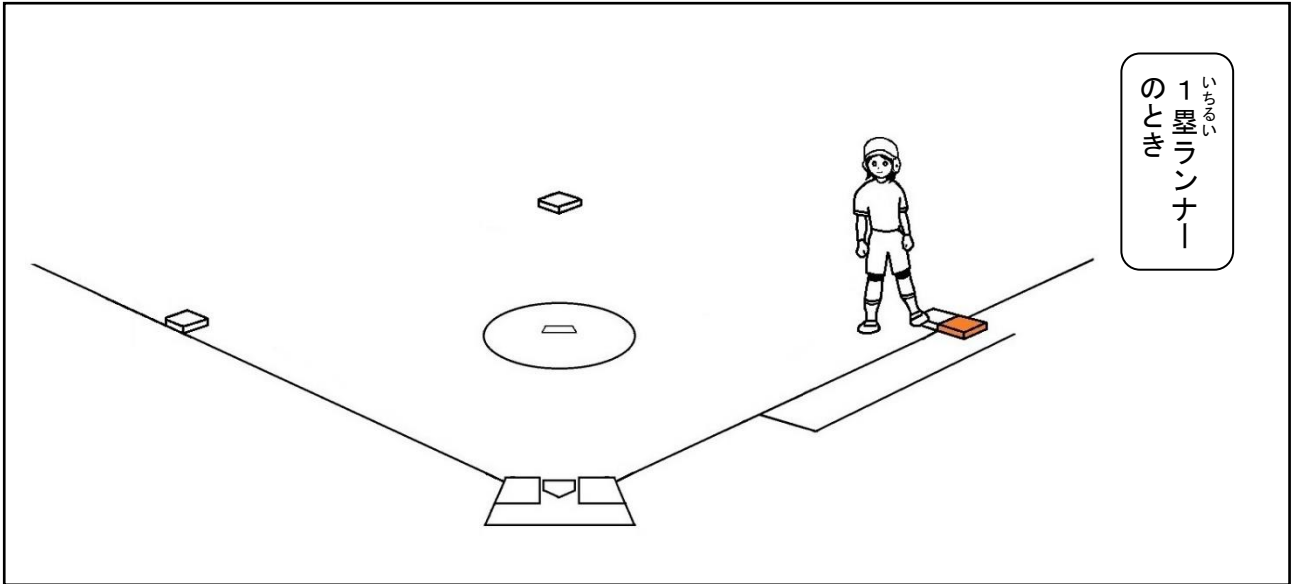
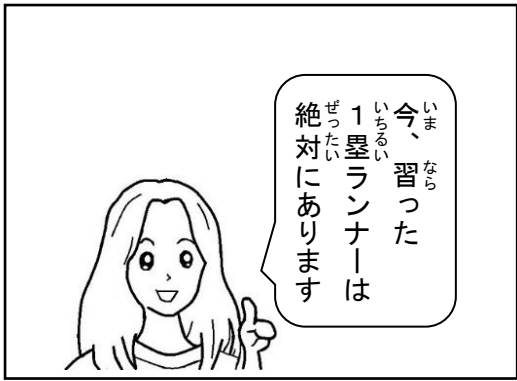
こうなる時が  
あります

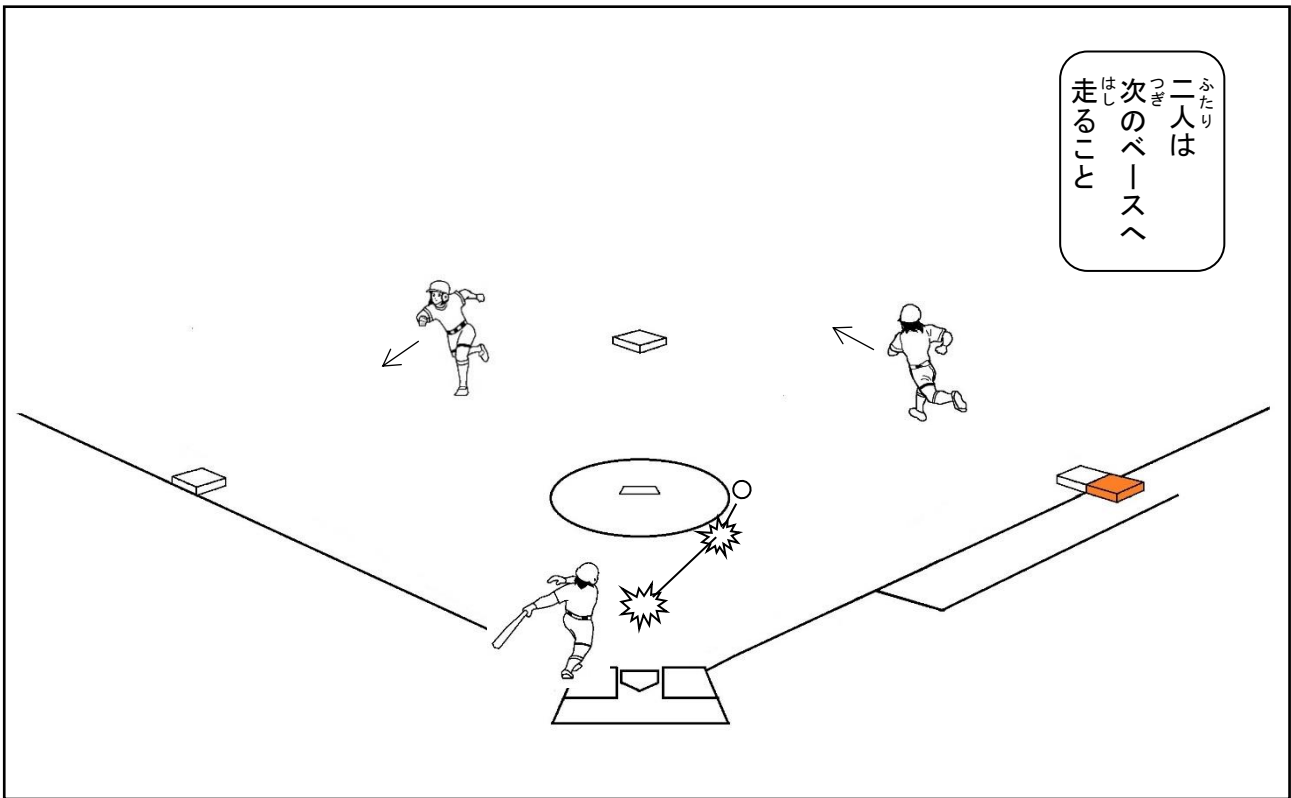
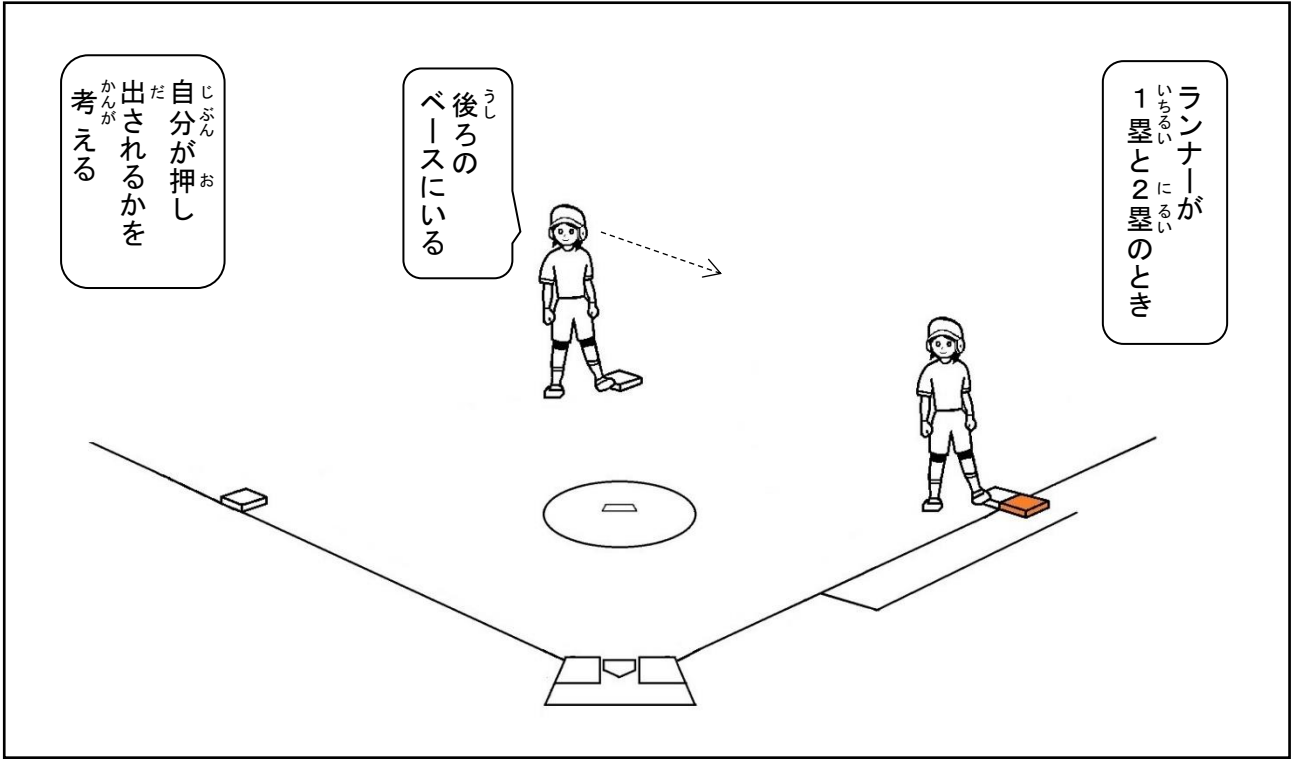
タッチ

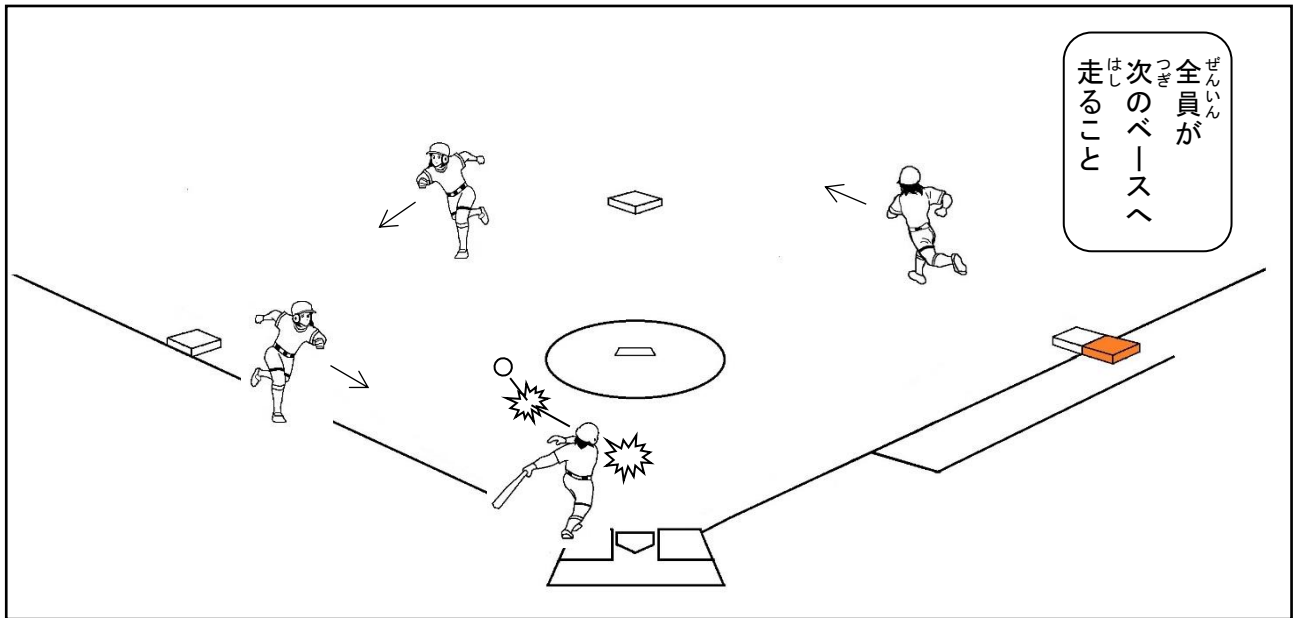
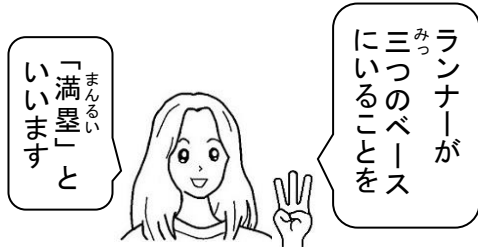
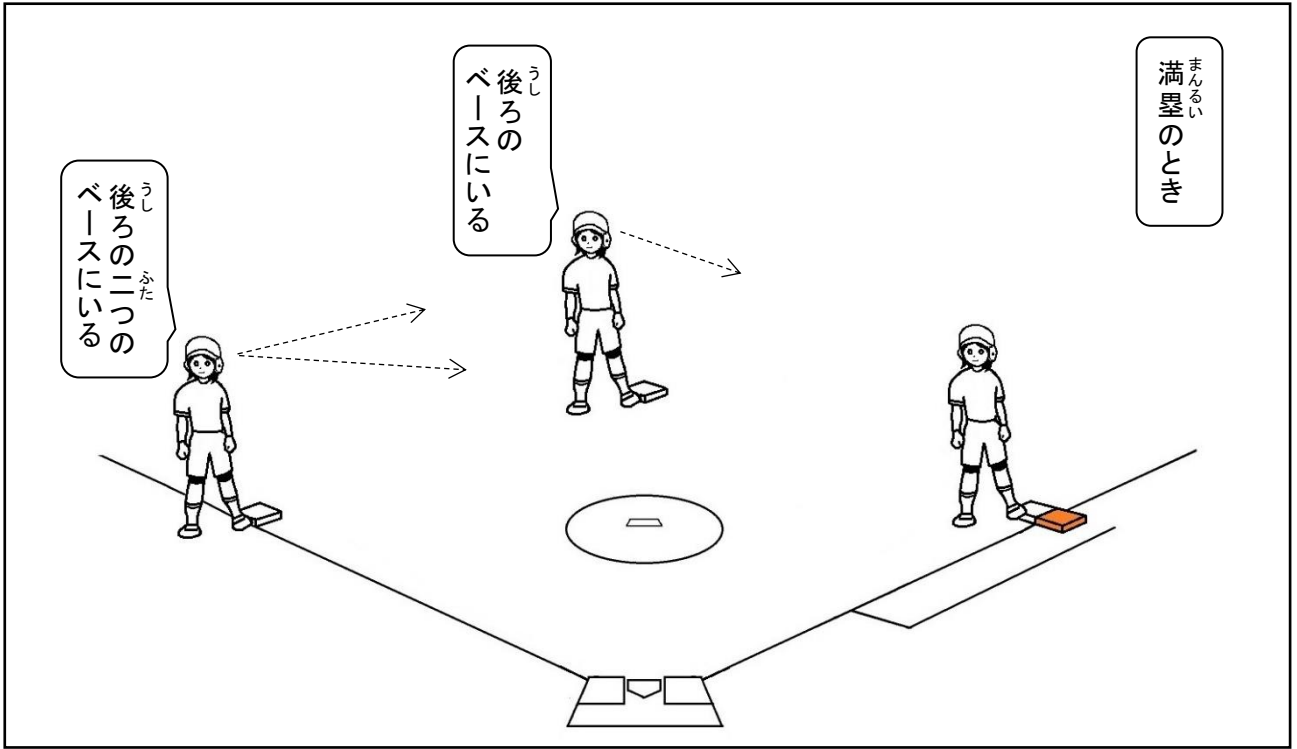


いきおいで  
2塁ベースを  
でてしまうと

とまられ  
なかった!



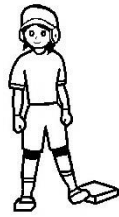




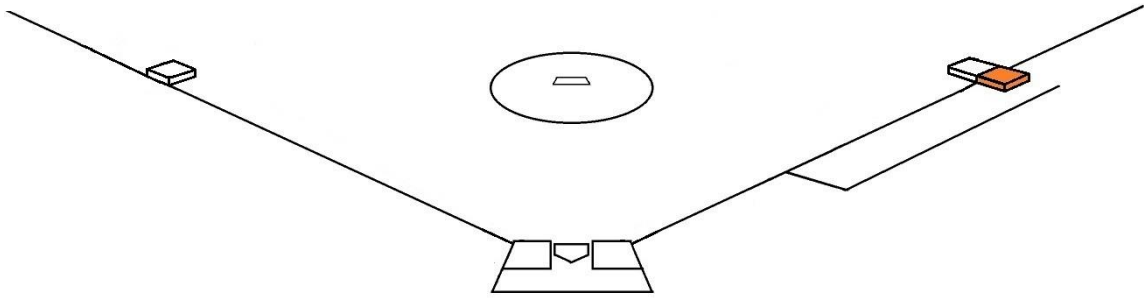
だきゅう じめん つ そうるい  
打球が地面に着いた（ゴロ）ときの走塁2

2塁ランナー  
だけのとき

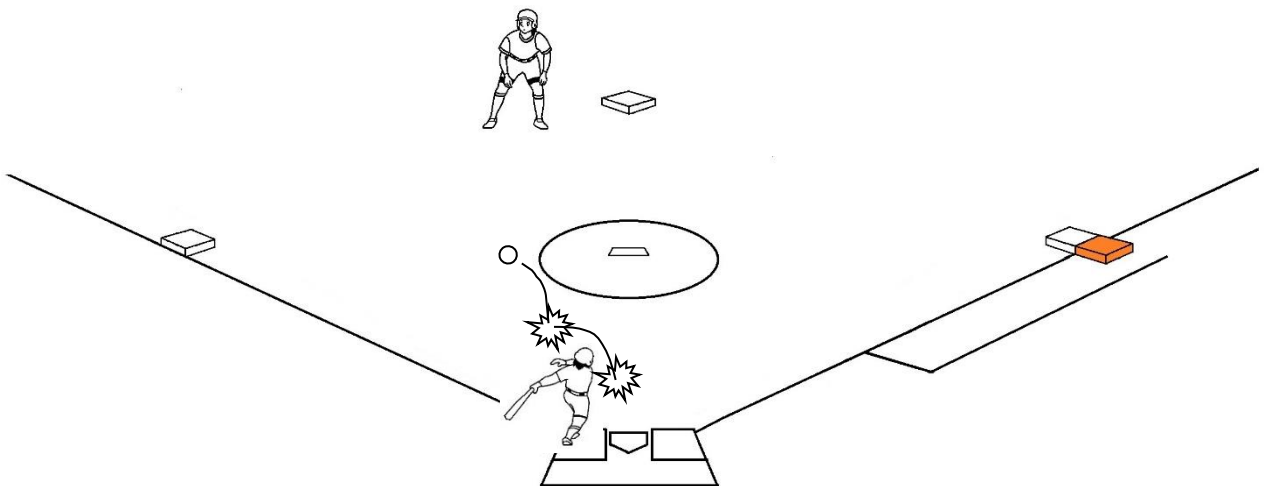
後ろのベースに  
ランナーが  
いない

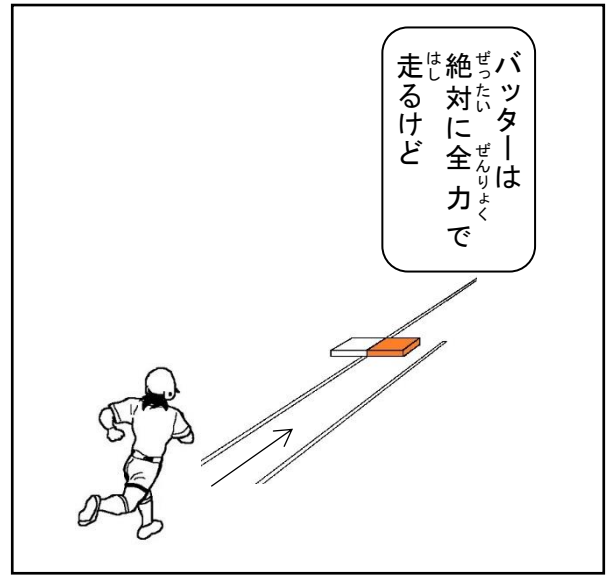
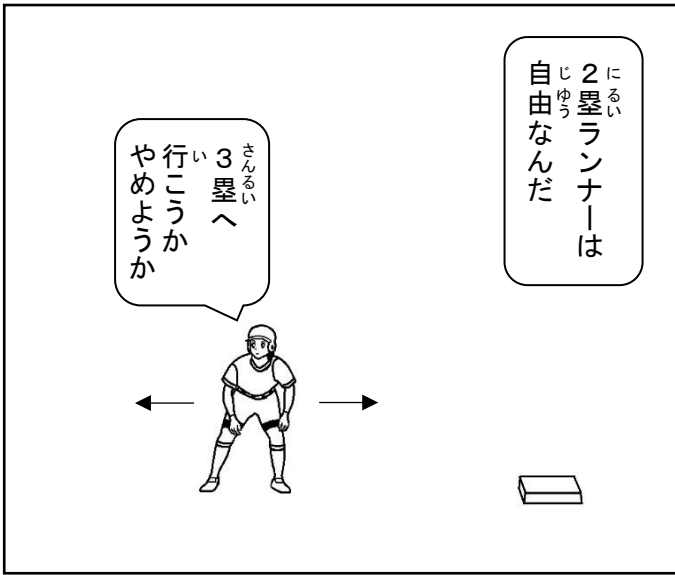


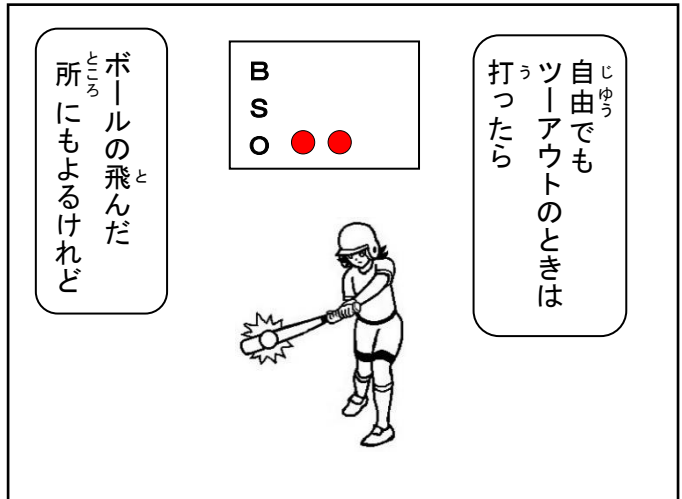
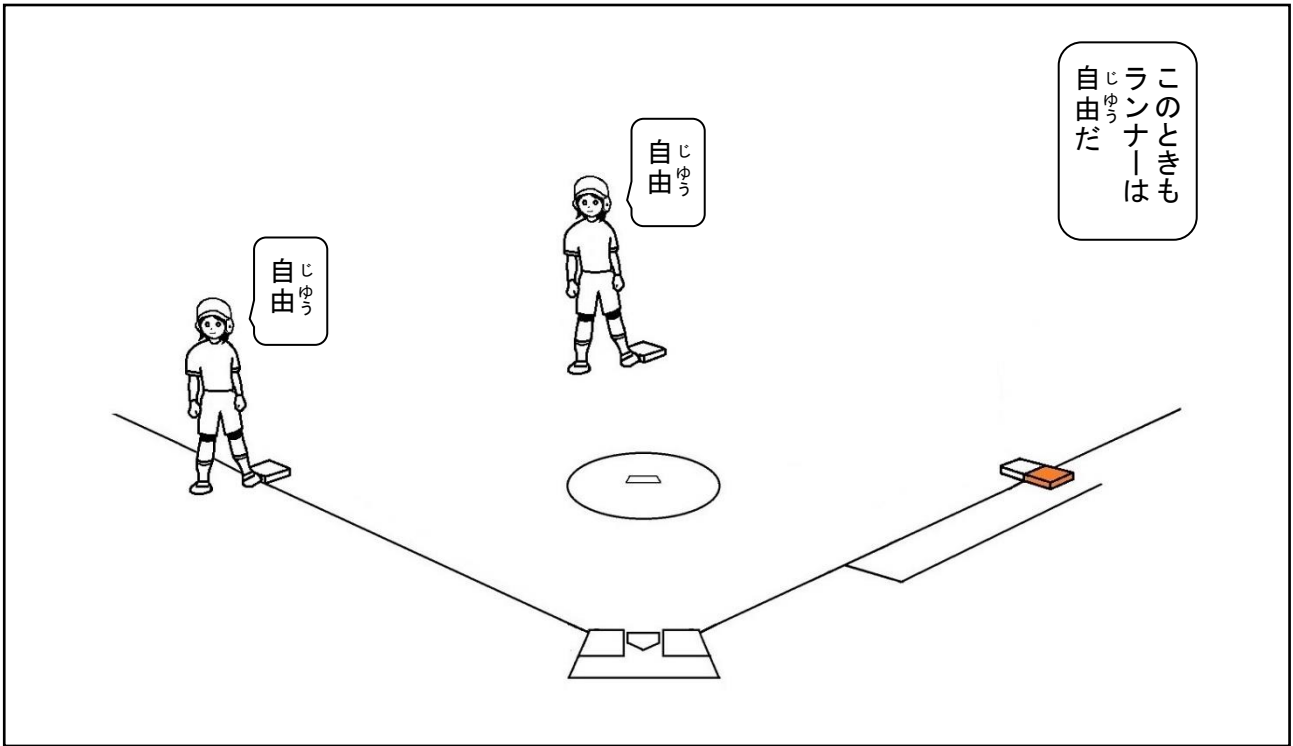
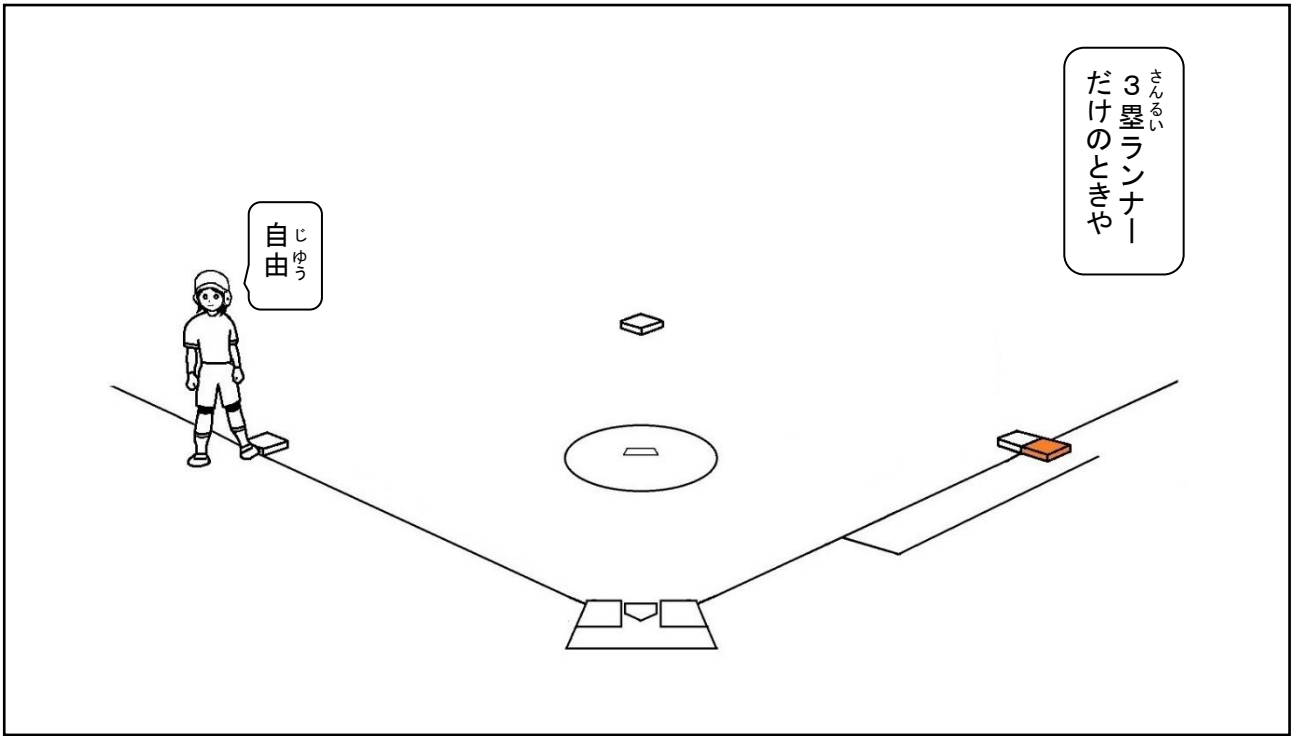
次は  
進塁義務がない  
ランナーを  
見よう

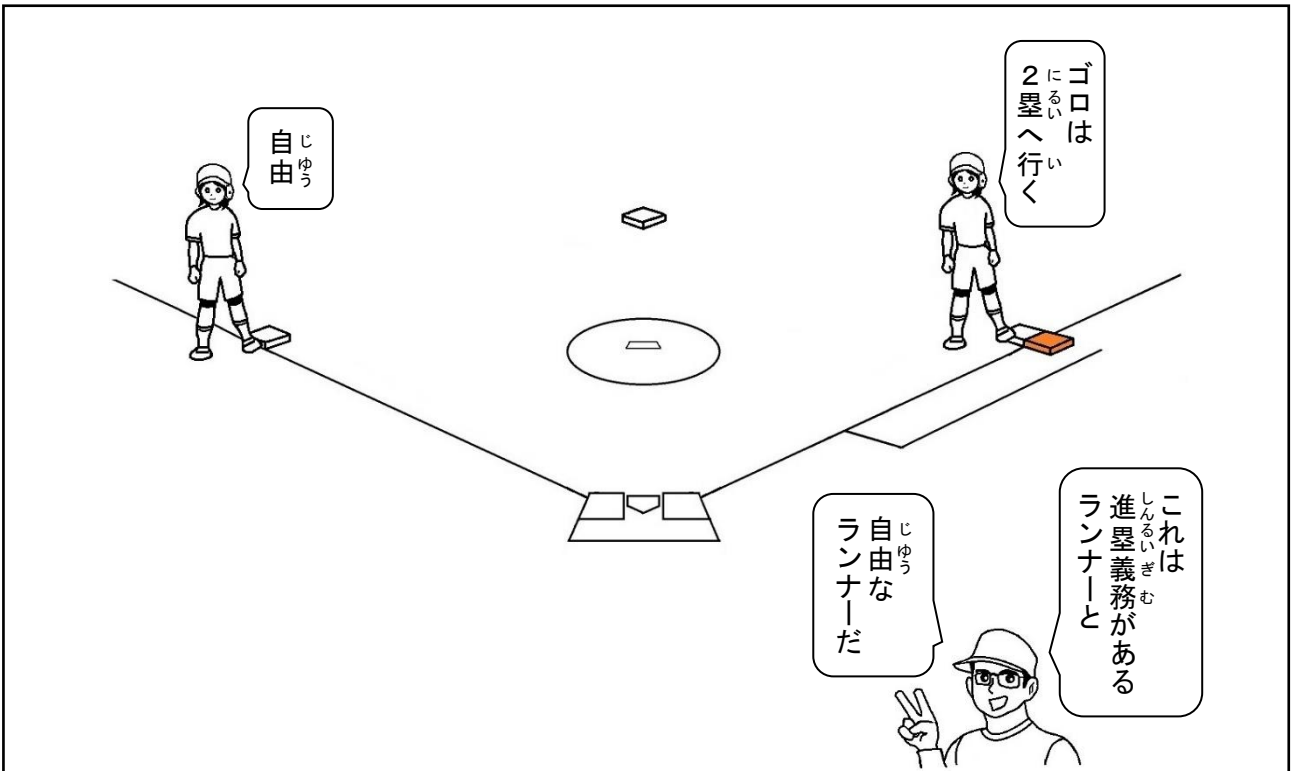
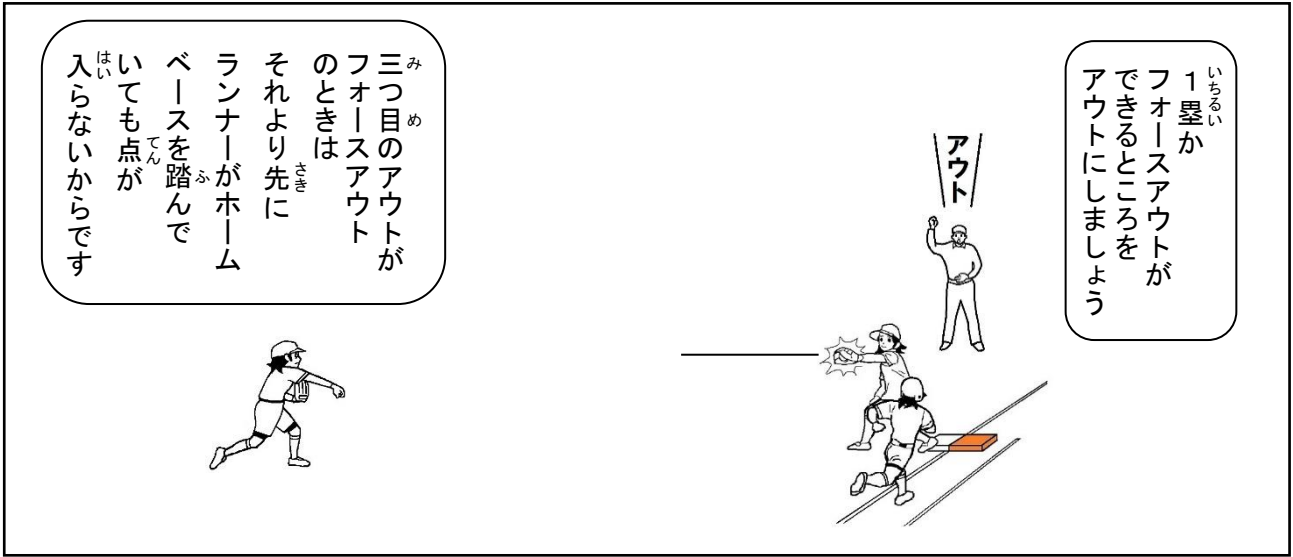
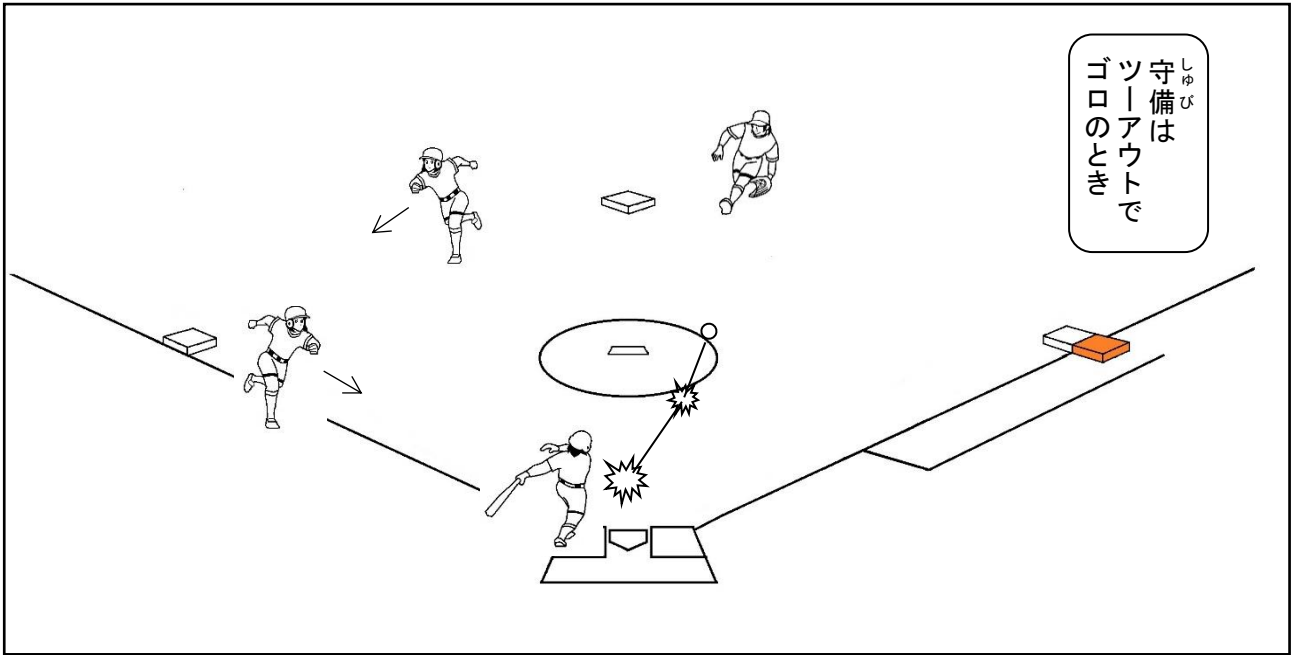


このときは

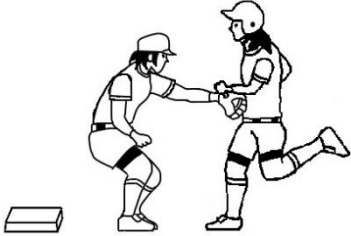








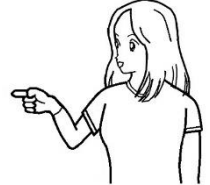
自由のランナーはタッチプレイになる



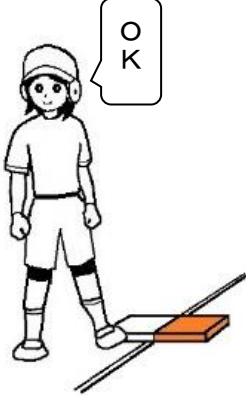
進塁義務のランナーはフォースプレイができる



確認をします



いつも今の状況を確認します



OK



ゴロは走るのよ!

だから試合でランナーと野手たちは



ワンアウト! ランナー1塁!

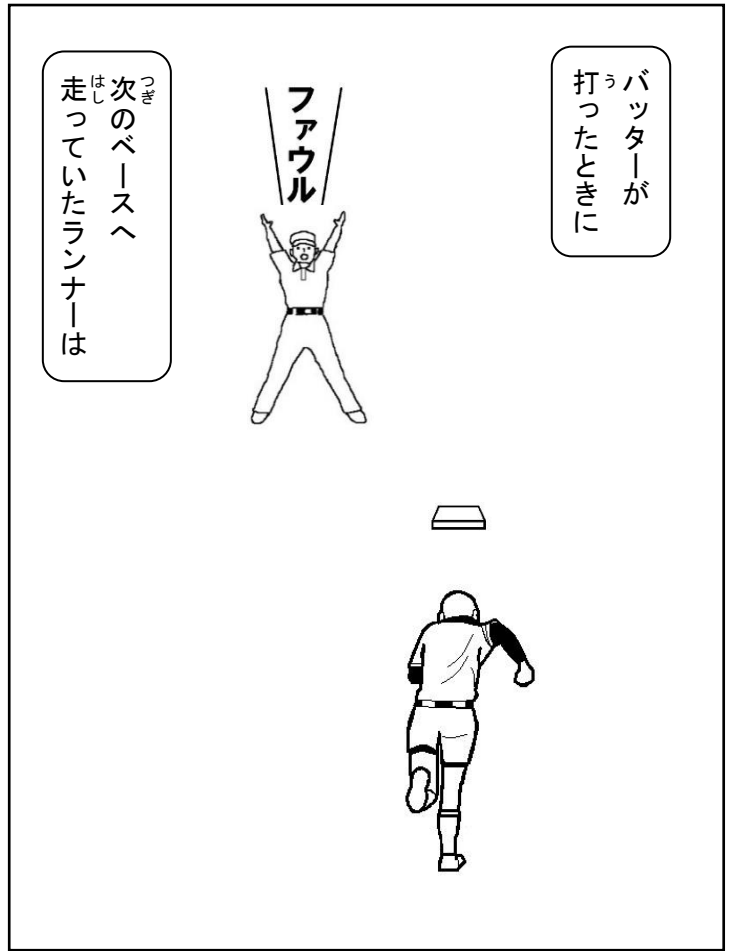
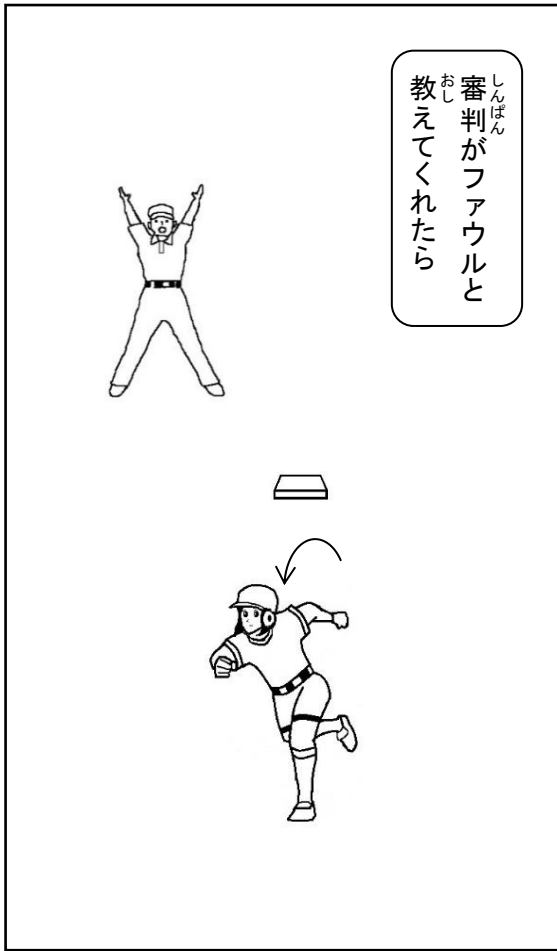
見てみましょう



最後はランナーがファウルをすることに

なるほど







本テキストは、2026 年度のオフィシャル・ソフトボール・ルールです。

ソフトボール  
壘球ゲーム 2026 年度版 前編

---

2026 年 3 月 13 日 初 版発行

著 者 あだち ゆうじ  
阿立 有司  
©2026 Yuji Adachi

連絡先メールアドレス [toikanm@gmail.com](mailto:toikanm@gmail.com)

---

本作品または本デジタルデータの一部または全部を無断で転載（ダウンロード機能を有するホームページなどを含む）、改ざん・改変することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。全日本大学ソフトボール連盟のホームページからダウンロードをして、個人・団体・組織などが、ソフトボールの発展・普及・知識の習得を目的として本作品または本デジタルデータの複写、印刷などをして、使用や配布することは許可をします。

---

Made in Japan