

2019.02.23,25 土,月曜日

【練習会場】 Marina international School

【対象グループ】 All members 30 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ
- ・キャッチボール、クイックスロー、ゴロ捕球
- ・ロングティーバッティング
(グローブの数の関係で上記の練習はチーム毎にローテーションで行う)
- ・ミニゲーム

人数に合わせて 9 名以上のチームを作る

その中でピッチャーが出来る人が分かれるようにチーム編成

守備側は 9 人だが攻撃時はチームの人数分打順が回ったらチェンジとする

フォアボールは無効、三振のみ有効

1 試合 1 イニング制 (時間の関係により)

より多くの得点を取ったほうが勝利

【感想】

実際にプレーをする試合の中でプレーに関する様々な疑問が出てくる。特に選手たちが混乱を招くのがベース上でのプレーであった。ランナーがベース上に居て打球が飛んだ時にフォースプレー、タッチプレーでアウトにするか、フライが飛んだ時にランナーがどのような動きをするのか。細かいプレーになればなるほど混乱を招いている様子であった。試合中にも一時中断し、1 つのプレーについて説明や議論をし、選手たちがルールを理解し納得をした上で試合を再開する。ストライクゾーンやポジショニングに関しては回数を重ねる度にそれぞれが学び、理解してきている様子が受け取れた。

試合前にはチームで円陣を組み意識を高めている姿や、試合中に選手同士で打ち合わせをしている姿、守備者やランナーに対して指示を出している選手等もいてチームワークが芽生えて来たことを感じたのと同時に、一人一人の個性がチームの中で光っているのが見て取れたのが良かった。

基本的な技術練習の中では上手くいかなかった事も、次の練習や試合に向けて各自がソフトボールの動画を見て勉強している様で、実際に試合で良い結果を生んでいる選手もいた。その時は非常に嬉しそうな表情を見せていた。







2019.02.26 火曜日

【練習会場】 Marina international School

【対象グループ】 All members 30 名程度

- ・ウォーミングアップ
- ・ベースボール5

ルールを説明する

各5名以上のチームを作る





【感想】

今回ガンビア側からの要望があり、ベースボール5を実施した。通常はグラウンドにのみで行っているところ、2面のフィールドで行うことが出来た。また、柔らかいボールを手で打つという簡単な動作の為、女性でもより参加しやすく性別関係なく楽しめていた。フィールド自体もコンパクトで試合がとてもスピーディーに進んでいるのが印象的であった。

私自身も初めてのベースボール5であったが、とても手軽にできるスポーツだと感じた。場所を選ばず、多くの道具を必要とせず、皆で楽しめる。

2019.02.27 水曜日

【練習会場】 Serrekunda East

【対象グループ】 All members 30 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ
- ・キャッチボール、クイックスロー、ゴロ捕球
- ・ミニゲーム

人数に合わせて 9 名以上のチームを作る

その中でピッチャーが出来る人が分かれるようにチーム編成

3 アウトで攻守交代し三振、フォアボール有効

1 試合 2 イニング制（時間の関係により）

より多くの得点を取ったほうが勝利







【感想】

本日、技術練習最終日となり、試合を行った。怪我を回避するために柔らかいボールを使用して行った。どのようにして点をとっていくのか戦略をチーム毎で立てながら試合に臨んでいる。野手の隙をつく好走塁や、会心の一撃

を打つものの守備の好プレーでアウトにする場面など前回の試合に比べても技術的な成長も多く見られた。次第にルールを理解してきて試合が円滑に進むようになってきていることやアピールプレーをする場面も出てきた。よりソフトボールの楽しさを一人一人が実感している様だった。このトレーニングが終了した後も引き続きソフトボールに興味を持ち続けてもらい、より多くに人に浸透していつてもらいたい。