



ソフトボール競技の見方

1. ソフトボール競技の歴史

ソフトボールは、1900年頃アメリカで「インドア・ベースボール」として始められたとされています。日本では1921年東京高等師範学校教授『大谷武一』氏によって紹介されたことに始まるとされており、当時は「インドア・ベースボール」「プレイグラウンドボール」と呼ばれていました。

その後、アメリカ駐留軍がソフトボールを全国各所で展開したことから、1945年に日本軟式野球連盟にソフトボール部が併置されました（普及は進みませんでした）。当時、武道を禁じられていた日本は、青少年の健康と明朗な精神を取り戻すため、文部省で協議した内容に、岩野次郎（当時文部省体育官。後の日本協会副会長）、栗本義彦（当時文部省体育官。後の日本協会副会長及び日本体育大学学長）の提案が加わり、ソフトボールの普及が強調されるようになりました。

1946年には日本で初めてのソフトボールの大会が開催され、その翌年の第2回石川国体では高校硬式野球の準決勝、決勝の間に女子ソフトボールの試合が非公式のオープンゲームとして行われました。

1949年には、日本軟式野球連盟から分離独立する形で日本ソフトボール協会が創立されました。また、同年に日本体育協会に加盟したことを契機に、第1回全日本高等学校女子選手権大会と第1回一般女子選手権大会が開催されました。この年に公式ソフトボール規則が発行されています。

1950年の第5回愛知国体から高校女子、一般女子が正式競技となり、翌年の1951年に国際ソフトボール連盟（ISF）が設立し、日本も加盟しました。そして、1955年に第1回全日本一般男子選手権が開催され、1957年の第12回静岡国体から一般男子も正式競技になりました。更に1966年には、第1回高等学校男子選手権、第1回大学男女選手権大会が開催され、1975年の第30回三重国体から、少年男子も正式競技に追加されました。

国際大会としては、1965年に第1回世界女子選手権大会（オーストラリア）が開催され、日本は第3位に。1966年には、第1回世界男子選手権大会（メキシコ）が開催され、日本は6位になりました。1970年の第2回世界女子選手権大会は日本で開催され、日本チームは見事優勝、その後しばらくはアメリカの後塵を拝していたが、2012年の第13回世界女子選手権大会（カナダ）、2014年の第14回世界女子選手権大会（オランダ）で王座奪還、その後もアメリカとは紙一重の戦いを行い、今年2024年の第17回WBSC女子ワールドカップ（改称）で再び王座を奪還しました。男子も、2000年に南アフリカで開催された第10回世界男子選手権大会において、準優勝、また2019年の第16回男子ワールドカップでも準優勝を果たしており、ジュニア世代でも数度世界一の座を獲得し、世界の強豪国として認識されています。

1996年アトランタオリンピックから女子ソフトボールが正式競技となり、2008年北京オリンピックでは宿敵のアメリカを倒し悲願の金メダルに輝きました。2012年ロンドンオリンピック以降は正式競技から除外されましたが、オリンピック正式競技への復帰に向け、WBSC（世界野球ソフトボール連盟）を設立しました。その後、「野球・ソフトボール2020年復帰を！」をスローガンに取り組んだ結果、2020年東京オリンピックでは（開催都市が追加できる）正式競技として復活を果たしました。決勝では再度アメリカと対戦し、手に汗握る激闘を制した日本が金メダルを獲得してオリンピック二連覇を達成しています。2024年パリオリンピックでは再び実施種目から外れましたが、2028年ロサンゼルスオリンピックでは再び実施競技に

選ばれており、オリンピック三連覇を目指しています。

2. オフィシャルソフトボールルール

(1) 競技場

① 本塁から外野フェンスまでの距離

成年女子が67.06m以上、成年男子が76.20m以上。少年女子が60.96m以上、少年男子が68.58m以上で実施しています。

② 投・捕間の距離（投手板から本塁までの距離）

男子が14.02m、女子が13.11m。

投手板には半径2.44mのピッチャーズサークルがあり、平坦でマウンドはありません。

③ 塁間の距離

18.29m。一塁には危険防止のためダブルベースが使用されています。

(2) 用具

① バット

長さは86.36cm以内で、重さは1080g以内、太い部分の直径は5.72cm。グリップには安全のため、グリップエンドから25.4cmから38.1cmの範囲で滑り止めのテープを巻くことがルールで定められています。

材質は、木材・金属・プラスチック・グラファイト・カーボン・ガラス繊維・セラミック・チタン合金あるいは複合材料で作られたもので、1号から3号のバットがありボールの規格と同じものを使用しなければなりません。

② ボール

ボールの大きさ（円周）は、3号球で30.48cm。誤差範囲は±0.32cmとされています。

ボールの重さは、3号球の革ボールで187.82g。誤差範囲は±10.63gとされています。日本では、高校生以下は白色のゴムボールを使用しており、3号球のゴムボールの重さは190g±5gです。ゴムボールには1号球から3号球までがあります。

③ グラブ・ミット

グラブは全ての選手が使用可能ですが、ミットは捕手と一塁手に限定されています。色は紐を含めて多色でもかまいませんが、投手のグラブのみボールとの同色は禁止されています。

④ 靴（シューズ）

靴はすべてのプレーヤーが使用しなければなりません。

⑤ マスク・プロテクター・レガース・ヘルメット

捕手は、安全のためスロートガード付きマスク及び捕手用ヘルメット、ボディプロテクター、レガースを着用しなければなりません。

打者、打者走者、走者、次打者は、安全のため両耳当てのあるヘルメットを着用しなければなりません。また、プレー進行中意図的にヘルメットを脱ぐとアウトになります。

⑥ ダブルベース

ソフトボールは塁間が短いため（18.29m）、一塁でのクロスプレーが多く、守備者と打者走者の衝突により大ケガをすることなどもありました。そのため、1987年の



ISF（国際ソフトボール連盟）ルール委員会において、接触プレーによる事故防止を目的として、一塁に「セーフティーベース」の名称で、ダブルベースを置くルールがカナダから提案され、可決されました。

1994年の第8回世界女子ソフトボール選手権大会から使用され、1997年からJSA（公益財団法人日本ソフトボール協会）ルールにも採用され、現在に至っています。

このダブルベースは、38.1cm×76.2cmの大きさで、白色の部分（白色ベース）をフェア地域に、オレンジ色の部分（オレンジベース）をファウル地域に固定します。

打者が内野ゴロを打ったり、一塁でプレーが行われるときは、打者走者は原則としてオレンジベースを走り抜け、守備者は白色ベースを使用することによって、一塁での打者走者と守備者の接触する危険を回避することができます（ヒットを打って一塁をオーバーランしたり、長打を狙って一塁を回るときや一旦走者となって一塁ベースに帰塁するときは、白色ベースのみを使用します）。

（3）投手の投球方法

打者に対して下手投げで、手と手首が体側線を通りながら球を離さなければなりません。代表的な投球方法として次のようなものがあります。

● ウインドミルモーション

ウインドミルはもっともポピュラーな投げ方で、風車のように腕を大きく1回転させ、その遠心力を利用して投げるため、大きなスピードを得ることができます。腕の回転は1回に制限されています。

国際的なトップレベルの投手は、女子が105～110km/h、男子が110～130km/hを超えるスピードボールを投げ、野球に置き換えると150km/hを超えるスピードを体感するといわれています。

● スリングショットモーション

スリングショットはソフトボールの原点とも言える投げ方であり、時計の振り子のよう腕を後方に振り上げた後、前方に振り戻して投げる投法です。現在ではほとんど見られなくなりました。

（4）走者の離塁制限

各走者は、ボールが投手の手を離れるまで塁を離れることはできません。もし塁を離れるとその走者にはアウトが宣告されます。

このため、投手の投球モーションを盗んで盗塁することはできず、投手が投げた後に盗塁することは、バッテリーにミスがない限りなかなか成功しません。ただし、野球と比べ、バントが多用されるため、一塁手と三塁手がベースより前に位置するような前進守備をすることが多く、三塁への盗塁を狙うケースが多く見受けられます。

（5）プレイヤーの交代等

① 選手交代

プレイヤーは1チーム9名か、指名選手（DP）制を採用した場合は10名の編成となります。プレイヤーの人数がそのチームの編成人員を欠いた場合は没収試合となります。

② 打ち合わせ

監督またはコーチが、投手や打者、走者と打ち合わせを行うときは、「タイム」を要求してから行わなければなりません。この打ち合わせは、攻撃のときは1イニングに1回

しか行うことができません。再度行くと監督は退場となります（ただし高校生以下の試合には適用されません）。守備のときには、1回から7回までの間に3回行うことができます。8回以降は1イニングに1回行うことができます。これに違反した場合は、投手が交代しなければなりません。また、交代した投手はこの試合で投げることはできません。

③ 再出場（リエントリー）

ソフトボールでは、1979年のISF（国際ソフトボール連盟）ルール改正で、「リエントリー（再出場）」が採用され、スターティングプレーヤーはいったん試合から退いても、一度に限り再出場することが認められました。

再出場する場合には、自己の元の打順を引き継いだプレーヤーと交代しなければならず、それに違反し、相手チームからアピールがあると、「再出場違反」となり、違反した選手と監督が退場となります。

JSA（公益財団法人日本ソフトボール協会）ルールには、1980年に採用され、現在に至っています。

④ DP（指名選手・DESIGNATED PLAYER）

1979年ISF（国際ソフトボール連盟）ルールに、DH（DESIGNATED HITTER／指名打者。打撃専門で守備につかないプレーヤーのこと。DHにより、守備専門のプレーヤーとなったものは打撃を行うことはできず、また、DHはスターティングプレーヤーであってもリエントリー（再出場）は認められていませんでした）が採用され、JSA（公益財団法人日本ソフトボール協会）ルールにも1980年から採用されました。

その後、2002年のISFルール改正で、DHは、DP（DESIGNATED PLAYER／指名選手）に改められ、打撃専門だけではなく、守備につくこともできるようになりました。

DPを採用する場合には、その人数は常時1名に限られ、試合開始から終了まで継続しなければなりません。また、DPはどの守備者（DPによる守備専門のプレーヤーは、FP（FLEX PLAYER）という）につけてもかまいませんが、その試合中は同じ打順を継続し、DPを採用した場合には10人で試合を行うこととなります。

DPもFPも、いつでも他の控え選手と交代できる点では他のプレーヤーと何ら変わる点ではなく、出血を伴う負傷の場合に代替プレーヤーを使うことができる点も何ら変わりはありません。また、DPもFPもスターティングプレーヤーであれば、一度に限りリエントリーすることができ、「攻撃だけ」「守備だけ」に限定されることもありません。

DPは、基本的には攻撃を重視して起用されるプレーヤーですが、FPの守備を兼ねることも可能です。この場合には、DPが打撃・守備ともに行うことになり、試合に出場しているプレーヤーは10人から9人になります（DPがFPの守備を兼ね、攻撃・守備共に行う場合には、FPは一旦試合から退いたこととなります）。

逆に、FPがDPの打順に入って打撃を行うことも可能で（DPが塁上にいる場合にFPがDPに代わって走者となることも可能）、この場合にはFPが打撃・守備ともに行うことになり、DPがリエントリーしない限り、試合に出場しているプレーヤーは10人から9人になります（FPがDPの打撃を兼ね、攻撃・守備ともに行う場合には、DPは一旦試合から退いたこととなります）。



ただし、DPとFPが完全に入れ替わり、DPが守備のみ、FPが攻撃のみを行うことは認められないため、これに違反するとDP違反（不正交代）となります。

さらにDPがFP以外のプレーヤーの守備を兼ねた場合には、その守備者はOPO（OFFENSIVE PLAYER ONLY／打撃専門選手）となり、打撃のみを行うこととなります。

DPルールを正しく理解し、活用することができれば、戦術的な選択肢が増えるだけでなく、少人数編成のチームでもその限られた人員をフルに活用することができるというメリットがあります。

（6）ゲーム全般

攻守の決定は、コイントスにより行われます。ソフトボールの正式な試合は7イニングで行われ、日没、降雨その他で中止となった場合は、5イニング以上の均等回が完了していれば試合が成立となります。また、7回終了時同点の場合は、8回からタイブレークにより試合を継続します。

「タイブレーク」は、ノーアウト走者2塁を設定して、攻撃を継続します。打者は前の回から引き継ぐものとし、二塁走者は前の回の最後に打撃を完了した者となります。裏の回も同様に行われ勝敗がつくまで行われます。

3. ゲームの見所

● スピードボールと多彩な変化球を織り交ぜたピッチング

変化球は、カーブやシュート、ドロップ、打者付近で浮き上がるライズボール、そして緩急を活かしたチェンジアップなどがあります。男子はダイナミックなフォームから繰り出されるスピードボール、女子は磨き抜かれたコントロールと緩急自在のピッチングが見ものです。

● 観察力と判断力がカギとなる“駆け引き”

短い投球距離でのスピードボールと鋭い変化球を打ち返すには高度な技術を要します。打つ以外にもグラウンドの狭さを活かした「セーフティバント」や、走りながら打って内野安打を狙う「スラップ」などを駆使して、守備者との駆け引きをしていきます。守備者もバッターの動きを常に観察し、守備位置を調整することが必要です。バッターとバッテリーの駆け引きだけではなく、バッターと守備者との駆け引きにも注目すると違った面白みが出てくると思います。

● 勝敗を左右する采配

DPやFP、リエントリーといったソフトボール独自のルールにより、戦術の幅はかなり広がります。どのタイミングで交代カードをきるのか、監督の采配にも注目です。

このように、使う用具や大まかなルールは野球に似ていますが、似て非なるソフトボールのスピード感と緻密さが面白さとなっています。

国民スポーツ大会ソフトボール競技会には、全国各ブロックを勝ち抜いた13チームが出場します。日本のトップレベルの選手達が繰り広げる、スピード感と迫力のあるゲームをお楽しみください。