

Hand Hitball ってなんでしょう？

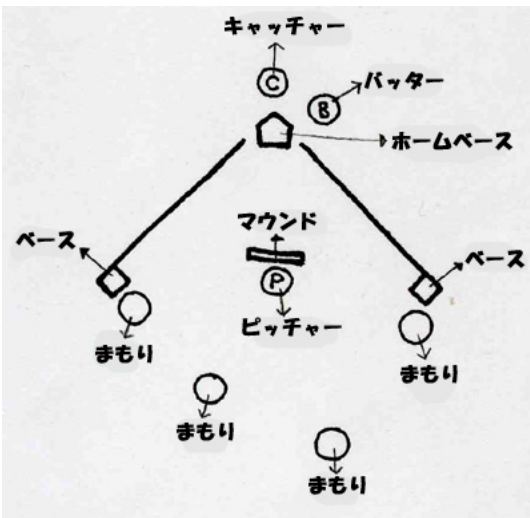
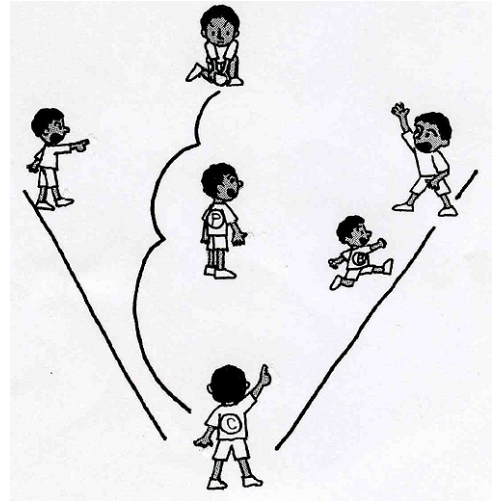
こうえんでもおとなのひとにおこられずにあそべる、
やきゅうに似たあそびです。

どうぐはボールいがいにいりませんが、かんたんな
ルールはおぼえてください。

(あそびかた)

1. ばしよをきめよう

こうえんなかで、みぎのずのように、おうぎのかたちで
ばしよをとります。したのず↓のように、2つのベースと、ホームベースのばしよをきめてください。



2. ふたつのチームにわかれよう

チームは2つにわかれて、「うつ」ことと、「まもる」ことを、
こうたいに、やります。
じゃんけんなどでじゅんばんをきめて、どちらをさきにやる
かをきめましょう。

3. ボールをうってみよう

Hit Ball では、「まもる」チームのひとりが「マウンド」につき、
ボールをなげたり、ころがしたりします。
なげるときは、うつひと(バッター)がうちやすいように、かるく、

じめんでいちどはねさせるようになげてください。

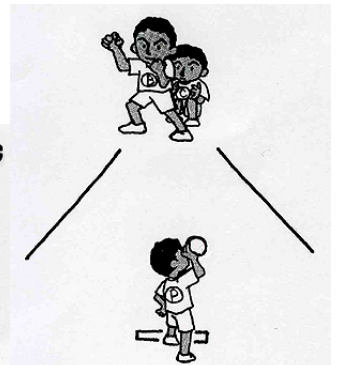
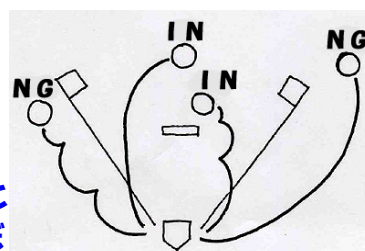
そして、バッターは、それを、てのひらか、ペットボトルでうってください。
ボールは、おうぎのそとではなく、なかにはいるようにうってください。

4. アウトとセーフ

バッターは、うったら、いちばんうへのずのように、
みぎのベースに向かって、はしってください。

そして、「まもる」チームのひとたちは、ボールをとり、
すばやく、ベースについているひとになげてください。
ベースについているひとが、バッターがくるよりかはやくボールをとったら、
バッターは「アウト」になり、とれなかったら、「セーフ」になって、
バッターはベースのうえにつきます。

また、バッターがうったボールを、じめんにつかなくいうちにまもるチームのひとがとれば、
それはアウトです。



5. とくてんとチェンジ

ベースについたら、バッターは「ランナー」になります。そして、「ランナー」は、つぎの
バッターがうったら、つぎのベース→ホームベースをめざしてはしります。ホームベース
までかえってきたら、1てんです。

「うつ」チームは、3かいアウトがでたら、「まもる」がわにまわります (チェンジ)。

(NPO法人 アフリカ野球友の会)