

7 トスボール

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	1チーム選手9人 交代選手6人以内	誰でも可	中度

特 色

トスボールは、多くの人に親しまれてきたベースボールを年齢・性別を問わず、だれでも楽しめるよう、投手の代わりにトスマシーンからトスされたボールを思いっきり打つという攻撃方法を取り入れた楽しさいっぱいのスポーツです。トスされるボールはすべてストライクです。したがって一回の攻撃時間は約5分と短く、わずかな時間で全員が運動できます。また、特に少年期の投手・捕手に多い、ボールの投げすぎによるスポーツ肘、肩の障害防止にも役立ちます。

用 具

- ＜ボ ー ル＞ 子供用 重さ約70g、材質 ウレタン系
大人用 重さ約130g、材質 ゴム質系
- ＜バ ッ ト＞ 子供用 重さ約500g、長さ約72cm
大人用 重さ約600g、長さ約80cm
- ＜トスマシーン＞ リモコン式

競技方法

- (1) チーム編成は、1チーム選手9名とし、交代選手は6名以内とします。なお、少年の部においては、成人の指導者2名をおくこととします。
- (2) 打者の正面に（ホームベースの正面で約2～3m離れた位置）トスマシーンを置き、球審によるリモコン操作でトスされたボールを打ちます。
- (3) 両チームの代表者により、球審立会いのもとに先攻か後攻かを決めます。
- (4) 選手は攻撃のときに1番から9番までのゼッケンを付け、打撃順はゼッケン番号順とします。
- (5) 打者は1イニングに1番から9番まで打ちます。2回目のイニングからは、打撃順の変更または打者の変更は自由ですが、打撃順にゼッケンを付け直します。ただし、同一イニングに同一打者が二度打つことはできません。

- (6) ストライクのトスボールを3球以内にフェアボールが打てない場合は、打者アウトとなります。打球がトスマシーンに触れた場合はファールボールとします。また、バントはできません。
- (7) 守備は9人とし、グラブを使用します。守備交替は自由であり、再度守備につくこともできますが、守備のみの選手は許されません。トスマシーンのボール補充は捕手がします。
- (8) 送球がトスマシーンに当たった場合はインプレーとし、プレーを続行します。
- (9) 走者の離塁はベースより2 m以内とし、盗塁はできません。また、走塁は打者がボールを打った時点とします。したがって、打者がボールを打つ前に走者が2 mラインを超えた場合は、走者アウトとなります。
- (10) 9番打者が打撃を行い、全てのプレーが終了した時点で、そのイニングの得点が記録され、アウト数に関係なく攻守が交代します。
- (11) 試合は5イニングとします。得点差に関係なく、最終回の裏、9番打者が打撃を行い、全てのプレーが終了した時点で、試合は終了します。総得点の多いチームの勝ちとします。
- (12) 子供・中高年の場合、塁間は20 m、一般の場合、23 mとします。但し、選手が少ない場合やグラウンドの広さ等により塁間距離の変更または、三角ベースの試合方法を取り入れることもできます。

