

特殊な技術が必要な

投球フォーム・投法

多くの投手(ピッチャー)が、風車のように腕を大きく1回転させ、遠心力を利用して下からダイナミックにボールを投げる「ウィンドミル投法」によって、投球しています。

この投法では、ボールを投げる前に、腕の内側を、腰や太ももに擦り当てることで、スピードが加わったり、キレのある変化球が生まれます。

ソフトボールの投球や投法には、野球にはない独自のルールが厳しく定められており、この特殊なピッチング技術を習得するのは、大変難しいといわれています。



両手でボールを持ち
2~5秒間完全に停止してから投球動作に入る



下手投げ・腕の回転は1回のみで投球を行う

星陵高等学校 男子ソフトボール部 前島東悟投手



野球のアンダースローとは異なり
腕が体の横を通過するようにボールを離す

星陵高等学校 女子ソフトボール部 望月美心投手

野球と同じ? 違う? ソフトボールの基本ルール ④

日本リーグや国際大会などでは、黄色に赤いステッチの入った円周12インチ(30.2~30.8cm)、重さ6.5~7オンス(177.5~198.8g)のイエローボールが使用されます。



大きさと重さは
野球で使用する
硬式ボールの約1.3倍

野球と同じ? 違う? ソフトボールの基本ルール ⑤

野球では、少し盛り上がったマウンドでピッチングを行います。ソフトボールでは、半径2.44mの平坦な円形のピッチャーズサークルでピッチングを行います。



わたしたちも大会を応援しています

星陵高等学校 ソフトボール部



「明るいバカになれ」をモットーに
ピンチのときこそ大きな声を掛け合います

One for all, All for one
一人はみんなのために みんなは勝利のために戦います

ソフトボールの魅力は

ソフトボールでは、重く飛びにくいボールを使用しますが、グラウンドが狭いため、野球よりもスピード感があります。

際どいプレーが多く、一つのセーフティバンドや内野ゴロで試合展開が大きく変わることもあるため、一瞬も気を抜くことができない緊迫感が、ソフトボールの魅力です。

お互いに励まし合い、ミスをみんなで補い合えたとき、チーム戦の良さを感じられます。

大会のココに注目!

世界で活躍する選手が、富士宮でプレーをすることを知り、とても嬉しいです。

大会では、自分の守備位置はもちろん、バッターの打ち方や出塁の仕方、塁上での動きなどに注目し、今後のプレーに生かせるようにさまざまなものを吸収したいです。

世界のトップ選手の一挙手一投足に
一瞬も目が離せません!

野球と同じ? 違う? ソフトボールの基本ルール ⑥

投手と捕手(キャッチャー)の距離は、ソフトボール女子では13.11m、男子では14.02m、野球では18.44mであり、野球とソフトボールには約1.4倍の差があります。そのため、ソフトボールの投手が投げるボールのスピードの体感速度は、野球の約1.4倍となります。

日本女子最速記録(121km/h)を持つ上野由岐子投手の場合、投球してからキャッチャーミットに届くまでの時間は約0.3秒であり、体感速度は、野球における球速160~170km/hに匹敵するといわれています。

