

# 審判講習会マニュアル

(BL3 級審判員)



愛知県西支部・愛知県中央支部

# 1 BL3 級審判講習会を受講するにあたって

## (1)ボーイズリーグの審判員として

ボーイズリーグでは「硬式野球を通じて次代を担う少年の健全育成を図る」ことを目的としています。

このことから審判員としてグラウンドに立つ以上、試合でのアンパイアリングを通じて貢献していくことが求められます。

(公財)日本少年野球連盟審判規定・公認審判員規定施行細則には以下のように位置づけられています。

- 1) BL3 級審判員はチーム代表の推薦を受け、支部が開催する審判員養成のための支部審判講習会を修了した者について、支部長及び支部審判長が認定する。
- 2) 中日本ブロック及び愛知県西支部が主催する大会に、主催者の委嘱により審判活動を行う。
- 3) 審判員が試合に出場する時は登録証を携帯し、指定のワッペンを付けなければならない。
- 4) BL3 級審判員の資格の有効期限は支部の認定した日より2年となっています。ただし毎年の支部の審判講習会を受講することで継続する。

## 審判員の遵守事項

- 1) 審判員はグラウンド内においては、常に駆け足で行動すること。  
プレイ中の動きを俊敏に、特に一步の動きに集中すること。  
ジャッジは、大きな声で明瞭・明確に競技場内の全員に伝えるという意識で行う。
- 2) 試合がスムーズに進行するように積極的に、監督・選手に働きかける。ただし、無理に急がせるような行為は慎むこと。
- 3) 試合会場では、監督やコーチ・チームスタッフ等と、グラウンド内においては、選手と必要以上の話をしてはならない。
- 4) イニング間の姿勢は、スタンディングの姿勢で所定の位置で待機すること。腕組み・後ろ手・腰に手を当てるようなしぐさを避ける。
- 5) 試合の前後には、必ず責任審判員・控え審判員を交えミーティングを行う。  
試合に臨む前に打球判定のテリトリーの確認やグラウンド状況等の打ち合わせを行い、試合後には反省点等を確認し、注意事項を記録する等して次回に活かすこと。

## (2)講習会の目的・事前準備

- 1) 講習会は、講習内容や各メニューのポイントなどを理解した上で、基本を反復練習して身体で覚えることを目的としています。このため、受講者に際しては、講習内容を事前によく理解して、受講することが大切です。
- 2) 実践で成果を発揮できるよう、講習会だけで終わるのではなく、日頃から練習試合に参加するなど、技術レベルの向上を目指してください。
- 3) 講習会は時間的な制約があり、各受講者に順番が回ってくることが多くないため、各メニューの目的を習得できずに終わってしまい、思ったような成果が得られないこともあります。そのためには普段から審判に対する関心、規則書（ルールブック）を目にする機会を増やすなど、3級審判員として十分な事前準備を行ってから受講することが大切です。
- 4) 3級審判員として、日頃から「審判員講習会マニュアル」と「キャンプゲーム・マニュアル」を繰り返し読んで、この二つのマニュアルの内容をよく理解しておきます。

## 2 ジェスチャー

### (1) ハズ・オン・ニーズセットポジション

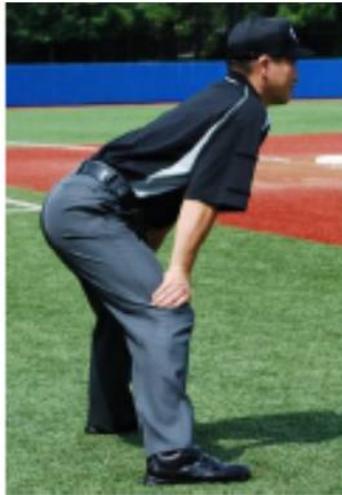
判定の基本である「止まって見る形」のハズ・オン・ニーズ・セットポジションは、一部の例外を除いて、審判員がジャッジするときに必ず用いる基本姿勢です。

通常このハズ・オン・ニーズ・セットポジションのことを「セットポジション」といいます。

- 1) 両足を肩幅よりやや広く開き、ヒザを軽く曲げ、背すじを伸ばし、両手をヒザの上部あたりに置きます。  
(写真①、②)
- 2) 両手をヒザに置く際は、親指とその他4本の指とを分けて、ヒザをつかむイメージで固定します。(写真①)
- 3) 視野を広くする(帽子のつばで視野をさえぎらない)ために、頭を上げ、視線を地面と平行にします。  
(3頁写真③)
- 4) 肩を落とさず腰を曲げないで、両ヒジをまっすぐにします。カメラの三脚をイメージしてください。
- 5) 機敏に動けるように重心は前に置き、肩の力を抜いてリラックスします。



写真①(良い例)



写真②(良い例)



ヒザが伸びている



重心が後ろ



ヒジが曲がっている



背中が丸まっている



指が開いている

手を足の付け根に置く

写真③（良い例）

顔が下を向いている

## (2)スタンディング・セットポジション

1)両足を肩幅よりやや広めにして、ヒザに余裕をもって立った（いつでも前後左右に動ける）姿勢です。

（写真①）

2)機敏に動けるように重心は前に置き、体の力を抜いてリラックスします。

3)内野や外野への平凡な飛球の判定など、視野を広げてプレイを見るときに用います。

4)また、時間的にハンズ・オン・ニーズ・セットポジションへ移行できないプレイ

のときにも用います。主な例は次のとおりです。

A)2塁を起点としたダブルプレイのときの2塁塁審

B)本塁を起点としたダブルプレイのときの球審

C)けん制のときの2塁塁審

D)3塁フォースプレイのとき（野手がマウンドの近くで打球を処理したとき）の3塁塁審



写真①

## (3)アウトのコール

1)まずセットポジションの姿勢をとり(4項写真①)一連の動作で立ち上がりながら、

右手を自然に開いた状態で握手をするように腕を上げていきます。(4項写真②)

2)そして右ヒジを顔の高さまで上げます。このとき腕の力を抜いて（ヒジは自然と90度程度に曲がります）、手は頭より後ろにある状態となります（手のひらは自然に開いたままです）(4項写真③④)

ヒジが低いと手が顔の前で止まってしまう、キレのあるジェスチャーができません。

3)『ヒー・イズ・アウト』“He is out!”のコールとともに、ヒジを肩の高さに下しながら、ヒジを基点に腕を振り下ろします。このとき手は軽く握りながら、頭の上から弧を描くように通ってきます。(4項写真⑤⑥)

この腕を振り下ろすときのスピードが、キレのあるジェスチャーにつながります。



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤



写真⑥



ヒジの位置が低い



コブシが体の正面



コブシが 180 度



ヒジが伸びている



ヒジの位置が低い



写真①(良い例)

手の甲が前を向いている

手のひらが前を向いている

4) 最終的にヒジが肩の高さで止まり、右手のコブシをつくり、ヒジから先が地面と 90 度になるようにします。

(写真①)

A) イメージとしては、右 45 度の方向で、頭頂部の高さにある「平面」を右のコブシで「バチン！」とたたくような感じです。

B) 右 45 度の角度は、アウトのジェスチャーを大きく見せるためのものです。

ヒジの位置が低かったりすると、ジェスチャーが小さく見えたり、キレのあるジェスチャーができなくなります。

C) 右手はコブシをつくり、小指の付け根あたりで「平面」をたたきます。手の甲の部分ではなく、また手のひら（指側）でもありません。(写真①)

5) 左腕は、手を自然に開いた状態で下げます。(写真②)

A) わきの下あたりに握った手を置く姿勢が見受けられますが、あまり格好がいいとは言えません。

(写真③)

B) 腕を下におろした方が、体が大きく見えます。

6) コールを終えたら、腕をそのまま自然に下し、スタンディングの姿勢に戻ります。(写真④)



写真②



写真③



写真④

## (4)セーフのコール

- 1) まずセットポジションの姿勢をとり（写真①）、一連の動作で立ち上がりながら、両腕を身体の前面の肩の高さで止めます。（写真②）
- 2) このとき、両手を交差させないようにします。  
自分の手で視界をさえぎり、プレイが見えなくなってしまう。（写真③）



写真①



写真②（良い例）



写真③（両手が交差）

- 3) 『セーフ』“S a f e！”のコールとともに、両腕を水平に広げます。（写真④）  
『セーフ』と発声すると、ジェスチャーも緩慢になりがちです。むしろ『セイフ』と発声することにより、キレのある形になります。
- 4) 両腕を広げる勢いで、腕が体より後に行かないように注意します。（写真⑤）
- 5) 指先をピンと伸ばすと、きれいなセーフの形になります。（写真④）
  - ・悪い例：指先が伸びていない（上向き）（写真⑥）
  - ・悪い例：腕（ヒジ）が伸びていない（7頁写真⑦）
- 6) コールを終えたら、両腕を閉じて肩の高さの位置に戻し（7頁写真⑧）、そのまま自然に下ろします。（7頁写真⑨）



写真④



写真⑤（腕が後ろ）



写真⑥（指先が伸びていない）



写真⑦(腕が伸びていない)



写真⑧



写真⑨

### 3 ストライクゾーン

- 1) ストライクゾーンとは、「打者の打撃姿勢の際の肩の上部（捕手側）と、ユニフォームのズボンの上部との中間点に引いた水平のライン」を上限とし、「ひざ頭の下（投手側）のライン」を下限とする「本塁上の空間」です。
- 2) ストライクゾーンは、打者が投球を打つときの姿勢で決められます。
- 3) 打者が、バントの構え等いつもと異なった打撃姿勢をとって、ストライクゾーンを小さく見せるためにかがんだりしても、これに惑わされることなく、その打者が投球を打つための姿勢に従って、ストライクゾーンを決めます。  
きわどいコースの投球については、積極的にストライクと判定するようにします。

### 4 球審の構え方の確認

#### (1) ポジションとスタンス

- 1) 球審のポジションには、「スロットポジション」と「センターポジション」の二つがあります。ボーイズリーグでは「スロットポジション」を基本としています。
- 2) また球審のスタンス（両足の置き方）には、「スロット」「スクエア」（両足を並行にする）「シザース」（両足を前後に開く）の三つの形があります。ボーイズリーグでは「スロットスタンス」を基本としています。

#### (2) スロットポジション

- 1) スロットとは「何かと何かの間」という意味です。スロットポジションは「打者と捕手の間」に位置するポジションです。（8頁写真①②）
- 2) 目安としてホームプレートの内側のエッジに、体の中心を置くようにします。（8頁写真③）
- 3) また捕手の左肩に自分の右耳を合わせる（右打者の場合）ことも、スロットの位置取りの目安になります。
- 4) 捕手の頭や打者の腕などで視界をさえぎられ、ホームプレート全体や投手のリリースポイントが見えなくなったときは、少し打者側に移動したり、構えを少し高くしたり、またはセンターポジションに移動したりして、視界を確保します。ただし打球に当たりやすくなるなど危険なため、センターポジションを越えないようにします。

## スロットポジションの利点

- A) スロットポジションは、ストライクゾーンの「高め/低め」と「内角/外角」の両方を見ることができる位置として、考えられたポジションです。
- B) 捕手に視界をさえぎられることなく、ホームプレート全体（特にアウトコース低め）を見ることができます。
- C) 打者の体側に近づくので、ファウルボールが当たりにくくなります。



写真①



写真②



写真③

### (3)センターポジション

- ①ホームプレートの直後に位置します。
- ②ホームプレートの中心線に、身体を中心を合わせるようにします。  
捕手が極端にインコースに寄り、ホームプレートが見えなくなったときなどに用います。

### (4)スロットスタンス



スロット



スクエア



シザース

- 1) 捕手に近づくため、捕手のかかとのラインに、球審の打者側の足 (Slot foot:スロットフット) のつま先を合わせます (9 頁写真①)

捕手に近づくことにより、捕手の身体やミットで、ホームプレートが見えなくなることを防ぎます。

つま先を9 頁写真②のように捕手のかかとより前に出していると、捕手が動くと接触してしまいます。また次頁写真③のように捕手との距離が遠すぎると、捕手の頭などでホームプレートの一部が見えなくなってしまいます。



写真①



写真②（つま先が前すぎる）



写真③（捕手との距離が遠すぎる）

2) スロットフットを置くとき、投手に正対するために、スロットフットつま先を、まっすぐ投手に向けます。（写真④）

投手に正対しないと、「投球を受ける面の形」が変わってしまいます。（写真⑤）



写真④



写真⑤（つま先が開いている）

3) 次にスロットフットのかかとのラインに、球審のもう一方の足（Trail foot: トレルフット）のつま先を合わせます（10 頁写真①）。このとき、ゲット・セットしたときにヒザに負担がかからないよう、つま先を少し開きます。（10 頁写真②）

A) トレルフットを引き過ぎると、投手に正対したとき下半身に負担がかかります。（写真③）

B) 両方の足を平行にするスクエアスタンスでは、ゲット・セットしたときにトレイルフットのヒザが捕手に接触してしまい、捕手に近づくことができません。



写真①



写真② (トレイルフットのつま先を開く)

4) このヒール(Heel:かかと)・トゥー(Toe:つま先)・ヒール・トゥーの形が、スロットスタンスです。(写真①)

A) 両足は肩幅以上に開き、一番楽な広さにします。(写真②)

B) 両足の幅が広すぎると、下半身に負担がかかります。(写真③)

C) 両足の幅が狭いと、安定感に欠けます。(写真④)



写真③ (スタンスが広すぎる)



写真④ (スタンスが狭すぎる)

## (5) オン・ザ・ラバー(On the rubber)

1) 投手がボールを持って投手板についたら、スロットポジションに位置してスロットスタンスをとり、投球への準備を開始します。この状態を「オン・ザ・ラバー」といいます。(11 頁写真①)

A) スロットの位置にいること、捕手との距離が適正(スロットスタンス)であること、そして、身体が投手に正対していることなどを確認します。

B) 「オン・ザ・ラバー」についたら、投手から目を離さないように注意します。投手は、投手板についたときから「投手としての制約(ボークなど)」がかかります。「内野手」から「投手」になります)

## (6) ゲット・セット(Get set)

1) 投手が投球動作を開始したら、姿勢を低くして、投球を判定する姿勢を作ります。これを「ゲット・セット」といいます。(11 頁写真②)

2) 投手の投球動作に合わせ、エレベーターが降りるようにスーッと下がって、ピタッと止まるようにします。

- A) オン・ザ・ラバーの姿勢から投球動作に合わせてゆっくり・ゲット・セットすることにより、堂々とした雰囲気を出すことができます。
- B) 急に低い姿勢をつくと、あわてているようで、落ち着きがないように見えてしまいます。



写真① (オン・ザ・ラバー)



写真② (ゲット・セット)

- 3) 投球に立ち遅れないようにするため、遅くとも投手の自由な足がマウンドについたときにはゲット・セットの体勢を整えます。投球を判定する際も待ち受ける状態を作ります。
  - A) ゲット・セットが早すぎると体が硬くなり、集中力を維持できなくなります。
  - B) 投球動作のどの時点でゲット・セットに入るか、自分のリズムを確立しましょう。
- 4) 投手がボールをリリースした後、頭がゲット・セットの位置から下がらない（沈み込まない）ように注意します。ストライクゾーンの高低が、微妙に動いてしまいます。
- 5) 肩は投手に正対させ、地面と平行にします。  
投手に正対しないと、“投球を受ける面の形”が変わってしまいます。ホームベースの前縁を基準にするのも一つの方法です。
- 6) あごは捕手の頭頂部に合わせます。(写真③)
  - A) あごが捕手の頭頂部より低くなると、捕手の頭やミットに視界をさえぎられてしまいます。(写真④)  
※ホームベースの全部が捕手にさえぎられて、見えなくなってしまいます。
  - B) 頭の位置が高すぎると、低めの投球が遠くなり、判定が難しくなります。また、ファウルチップに当たりやすくなります。(写真⑤)



写真③ (良い例)



写真④ (構えが低い)



写真⑤ (構えが高い)

7) 体はやや前方に傾け重心を足の中心に置き、目線を地面と平行にします。(写真①)

A) 体の重心を前(足のつま先)にかけすぎると、上目づかいになってしまい、高めの判定が難しくなります(実際より高く感じます)。(写真②)

B) 体の重心が後ろ(足のかかと)にあると、構えに安定感がなく、下目づかいになってしまい低めの判定が難しくなります(実際より低く感じます)。(写真③)

C) 一試合を通じて無理なく、判定できる姿勢をとります。



写真① (良い例)

写真② (前かがみ)

写真③ (重心が後ろ)

8) 打者側の腕は90度程度に曲げ、ベルトのバックルの上あたりに止めます。そして、捕手側の腕はヒザの上部をつかむように置きます(軽くロックします)。(写真①)

A) 打者側の腕は、投球がチェストプロテクターで保護されない腹部に当たるのを防ぐため、ベルトのバックルの上あたりに止めます。(写真④)

・腕が下がってしまうと、左肩が落ちて、身体が斜めになってしまいます。

B) 打者側の手(コブシの指側)の部分をつき、体につけるようにします。

・腕全体を体につけると、構えが小さくなり「どっしり感(堂々とした雰囲気)」を出せません。また肩が下がって体が斜めになってしまいます。(写真⑤)



写真④ (良い例)



写真⑤

手の部分を体につけることにより、投球が腕に当たったときの衝撃を、体全体で吸収できるとされています。

手が体から離れていると、投球の衝撃を全部腕で受けてしまい、ダメージが大きくなる可能性が高くなります。(写真①)



写真① (手が体から離れている)



写真② (小指が投手に向いている)

C) けがの防止のため、打者側の手の甲を投手に向けます。(前頁写真④)

小指側が投手に向いていると、投球が当たったときに骨折などのおそれがあります。(写真②)

D) 捕手側の腕は、カメラの三脚をイメージし、自然に横に張ります。(写真①)

ヒジを体につけると、構えが小さくなり、「どっしり感(堂々とした雰囲気)」を出せません。(写真②)  
体が斜めにならないため、両方のヒジの位置(高さ)を同じにします。

※球審の構えのポイントは、次の三つです。

- ①スロットフットつま先は投手板方向を向いていますか。
- ②ホームプレートが全部見えていますか。
- ③構えた姿勢が自分にとって快適ですか。

## 5 球審のコール(プレイ/ストライク/ボール)

プレイの宣言→ゲット・セット→ストライク/ボールのコール→リラックス

### (1)プレイの宣言

- 1)「オン・ザ・ラバー」の姿勢から、右手で投手を力強く指さしながら『プレイ』と発声します。  
ダーツの矢を投手に向かって投げるようなイメージです。

## (2) ストライクのコール

- 1) ゲット・セットの姿勢から、一連の動作で立ち上がりながら、右手を自然に開いた状態で握手をするように腕を上げていきます。
- 2) そして右ヒジを顔の高さまで上げます。このとき腕の力を抜いて（ヒジは自然と90度程度に曲がります）、手は頭より後ろにある状態となります。（手のひらは自然に開いたままです）。  
ヒジが低いと手が顔の前で止まってしまい、キレのあるジェスチャーができません。
- 3) 『ストライク』のコールとともに、ヒジを肩の高さに下しながら、ヒジを基点に腕を振り下ろします。このとき手（軽く握りながら）は頭の上から弧を描くように通ってきます。
  - A) この「腕を振り下ろす」ときのスピードが、キレのあるジェスチャーにつながります。
  - B) 発声は『ストライク・ワン』、『ストライク・ツー』、『ストライク・スリー』とするか、または『ストライク』のみのどちらでも構いません。
  - C) キレのあるジェスチャーにするために、『ストライク・ワ〜〜ン』または『ストライ〜〜ク』と発声するのではなく、『ストライク・ワン!』または『ストライク!』と発声します。
- 4) 『ストライク』のコールと、右腕を振り下ろすジェスチャーを一致させます。
- 5) 最終的にヒジが肩の高さで止まり、右手のコブシをつくり、ヒジから先が地面と90度になるようにします。
  - A) イメージとしては、右45度の方向で、頭頂部の高さにある「平面」を右のコブシで「バチン!」とたたくような感じです。
  - B) 右45度の角度は、ストライクのジェスチャーを大きく見せるためのものです。  
ヒジが低いと手が顔の前で止まってしまい、ジェスチャーが小さく見えたり、キレのあるジェスチャーができなくなったりします。
- 6) 右手はコブシをつくり、小指の付け根あたりで「平面」をたたきます。  
「平面」をたたくのは、コブシの甲の部分ではなく、また、指側でもありません。
- 7) 左の腕は手を自然に開いた状態で下げます。
  - A) わきの下あたりに握った手を置く姿勢も見受けられますが、あまり格好がいいとは言えません。以前はこの姿勢でジャッジしていたこともありましたが、今はこの姿勢ではジャッジしません。
  - B) 腕を下におろした方が、体が大きく見えます。
- 8) 上体をしっかり起こし、背すじやヒザを伸ばして、ジェスチャーを大きく見せます。
- 9) コールを終えたら、右腕をそのまま自然に下します。

## (3) ボールのコール

- 1) ゲット・セットの姿勢のまま、ボール（捕手のミット）から目を離さず、顔を動かさずにコールします。
- 2) 発声は『ボール・ワン』、『ボール・ツー』、『ボール・スリー』、『ボール・フォア』とするか、または、『ボール』のみのどちらでも構いません。
- 3) コールを終えたら、ゆっくり立ち上がります。  
・『ボール』と言いながらゲット・セットを解いて立ち上がると、安定感や「どっしり感（堂々とした雰囲気）」に欠けます。またストライクのコールを途中でやめて判定に迷ったような印象を与え、判定の信頼性を損なうことにもなりかねません。

## (4)リラックス

- 1) ストライク/ボールのコールを終え、オン・ザ・ラバーの姿勢に戻ったら、2歩後ろに下がってリラックスします。
- 2) このとき、スロットの位置をキープするため、まず捕手側の足（トレルフット）、次に打者側の足（スロットフット）の順に一步下がります。
  - A) スロットの位置をキープしていれば、次の投球のオン・ザ・ラバーのとき、そのまま前に出ればスロットポジションに位置できます。
  - B) センターポジションに戻ってしまうと、再度適切なスロットポジションを考えて両足を置かなければなりません。
- 3) リラックスの姿勢は、両足を肩幅程度に開き、両足に均等に体重をかけ、背すじを伸ばします。  
(スタンディング・セットポジションの姿勢です)。
  - A) 「今の判定に自信がある」という、堂々とした雰囲気をかもし出しましょう。
  - B) 両足を揃え、かかとをつけた「起立」の姿勢では、余裕や落ち着きがないように見えてしまいます。
    - C) 片方の足に重心をかける姿勢は、だらしく見えます。また腰に手をあてたりする姿勢も横柄に見えてしまいます。

## 6 実技

### 1 準備運動

- 1) 会場に着いたら、各自でストレッチなどの準備運動（「各自アップ」）を行います。  
講習の中で準備運動は行いません。実技の時間をより長く確保することにもつながります。
- 2) この各自アップは、受講者が自らが各自の年齢や体調、その日の天候（気温）等を考え、自分のペースで準備できるという利点もあります。