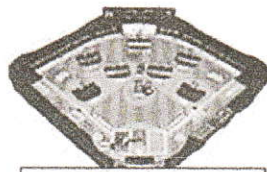


運動の苦手な方も

リアル野球盤の楽しみ方

いつまでも楽しく運動！

リアル野球盤とは？



卓上野球盤の
基本はそのままに



広いところで人が動いて
楽しく運動する！

競争激化を生き抜く現場戦略・運営が見える！

通所介護&リハ

会員制 隔月刊誌

第12巻第5号 平成27年1月30日発行より

【お問い合わせ先】

〒428-0039
静岡県島田市金谷猪土居2786-2

NPOリアル野球盤協会

Tel. 090-1281-4578

Fax. 020-4624-2487

Mail. info@real-yakyuban.com



誰でも！ 楽しく！ 安全に！ できるリアル野球盤

NPOリアル野球盤協会 会長 鈴木久雄

旭テック株式会社に在職中の1998年にリアル野球盤のアイデアがひらめき、高齢化・高ストレス社会に役立てるためにこのアイデアを育み、2007年にはこのアイデアで「第5回SOHOしずおかビジネスプランコンテスト」に応募、最優秀賞を受賞。2008年の同社定年退職後に普及活動を開始した。地元では、シニアの生きがい創出活動や地域活性化活動にも奮闘中。



ゲームはいよいよ最終回、得点は9対9の同点、打席には92歳のおばあさん。ナインの声援を背に、第一球を打ち返すと、なんとこれが、「ホームラン」に当たりました！ 打席でバンザイをした後、ゆっくりと自分のペースでダイヤモンドを1周。笑顔があふれています！ ベンチに戻るとハイタッチで迎えられ、「やったね！」「ありがとう！」と声がかかり、相手チームからも拍手が。



「リアル野球盤」では、このような「野球」の魅力「ホームラン」が介護の現場で味わえます！

「リアル野球盤」とは

リアル野球盤は、卓上ゲームの野球盤の基本はそのままにして、広い場所で人が動いて楽しもう！という趣旨で考案したレクリエーションゲームです。人形ではなく人がリアルに動いて行う野球盤なので、「リアル野球盤」と名付けました。

投手が投球器というスロープの上にボールを置き手を放すと、ボールはホームベースの方に転がっていきます。これを打席のバッターがスティックで打ち返し、打ち返したボールの行く先でバッターの成績が決まります。「ホームラン」の標的に当たればホームラン、どこにも当たらなければヒット（単打）、「3塁打」に当たればバッターの体力に合った方法で1、2塁ベースを踏み3塁へ。「アウト」の標的に当たれば、残念！アウトです。外野手は、座ったいすからお尻を離さず、持っているタモのような守備用具で打球をすくいます。

必要な材料・用具

写真1に標準用具一式を、写真2に用具展開例を示しました。

このほかに、オプションとして車いすの人が打撃しやすい「車いす用スティック」（写真3）や、指や顎でレバーを押すとバットが振れる「回転式打撃装置」（写真4）などがあります。

レクリエーションの目的と期待される効果

リアル野球盤は、「誰でも、楽しく、安全に」プレーしていただけるように配慮して作りました。

誰でも：高齢者・障害者・児童の皆さんにもプレーしていただけます。もちろん、健常者も一緒にプレーできます。

楽しく：ルールが簡単で分かりやすいため、野球をご存じでない方も楽しくプレーしていただけます。

安全に：用具はできるだけ柔らかい素材を使っていますので、ルールを守ってプレーしていただければ安全です。

とりわけ、「運動不足に陥りやすい高齢者が、楽しみながら知らない間に運動できたら素晴らしい」と考え、これを目標として考案しました。併せて、障害者施設にリアル野球盤用具の製作の一部をお願いし、施設の収益向上にも貢献したいと考えました。

「リアル野球盤」の特長

- ・基本が日本人が最も好きなスポーツの「野球」であり、高齢者から子どもまで楽しめます。特



殊な能力はいりません。体力に合わせた楽しみ方を工夫しましょう。また、誰でも「ホームラン」を打てる可能性があり、「野球」の魅力、エッセンスが体験できます。

- 広さに応じてゲームを楽しめます。例えば、体育館のような広い所でも、テーブルといすを片付けただけの食堂のような狭い所（プレーエリア：3.5×5 mで体験済み）でも、楽しめます。
- リアル野球盤のように、転がってくるボールをスティックで打ち返すゲームはあまり見たことがありません。動いているボールを打つので、止まったボールを打つのに比べ集中力が高まります。
- 「ホームラン」を打った時はとにかくうれしいようです。普段ほとんど笑わないおばあさんの“あふれる笑顔”が見られて、スタッフも「このおばあさんにこんな笑顔があったなんて!」とびっくり。ナインも相手チームもうれしくなります!
- この笑顔は、“みんなを巻き込む”ようです。ダイヤモンドを一周し、ナインにハイタッチで迎えられる…。迎える人と迎えられる人の笑顔の接触は、仲間意識を盛り上げます。中には、相手のベンチにまでハイタッチをしに行く人もいて大爆笑!!

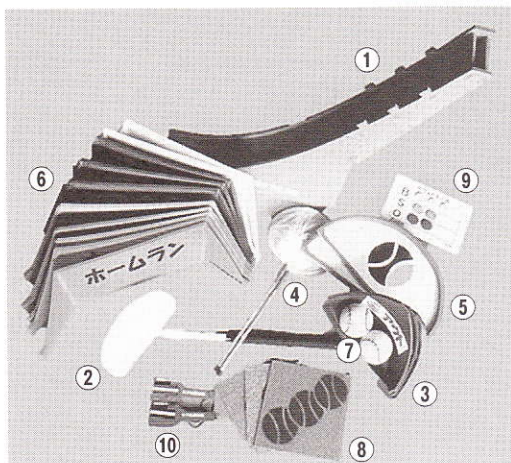


写真1 標準用具1式

- ① 投球器（投球用スロープ）
- ② スティック（バットの代わり）
- ③ 守備用具（内野用）
- ④ 守備用具（外野用）
- ⑤ 打球判定器（内野用）
- ⑥ 打球判定器（外野用、計10枚）
- ⑦ ボール（中に鈴またはビーズが入ったもの（以下、鈴入りボール）、入らないものあり）
- ⑧ ベース 1～3塁用（ホームベースはテーブルで作る）
- ⑨ カウント表示板（BSOを表示）
- ⑩ 次打席グッズ（次の打者が誰かがすぐに分かる）

写真2 用具展開例

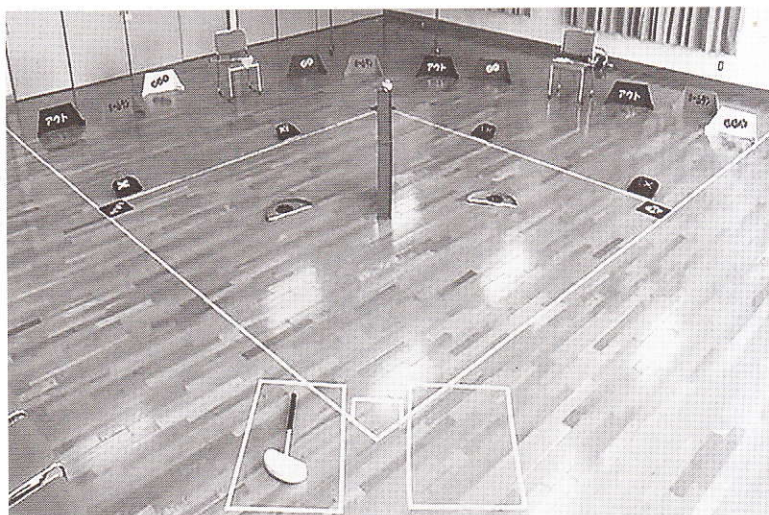
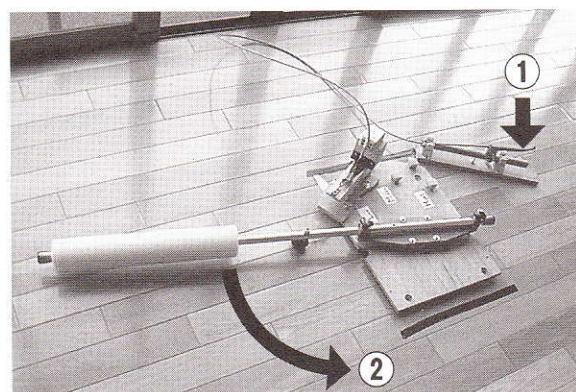


写真3 車いす用スティック



写真4

回転式打撃装置



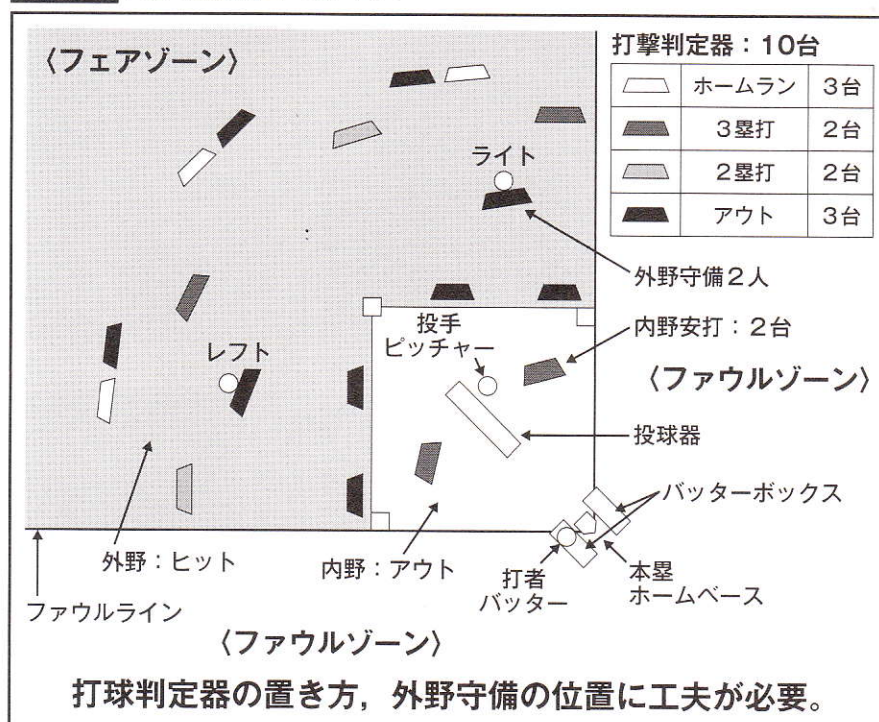
- ①のレバーを押すと、②のバットが回転しボールを打つことができる。

ゲームの進め方と注意点

基本の進め方は、野球（盤）と同じです。チーム対抗で行います。1チームの人数は8人以上が理想ですが、5人でも可能です。

走者がホームへ帰ってくれば1点、フェア・ファウルボール、三振などのルールは野球と同じで、総得点を競います。投手が転がすボールを打者が打ち返し、打球の行方によって打撃成績を決めることは野球盤も同じです。盗塁、ダブルプレー、バント、牽制球、タッチアップなどはありません。

図1 用具展開図(標準)



◆野球場づくり

まず、プレーする場所（リアル野球盤の球場）をつくります。**図1**が標準的なイメージ図です。また、**図2**のように、リアル野球盤はいろいろな形のスペースに対応できます。

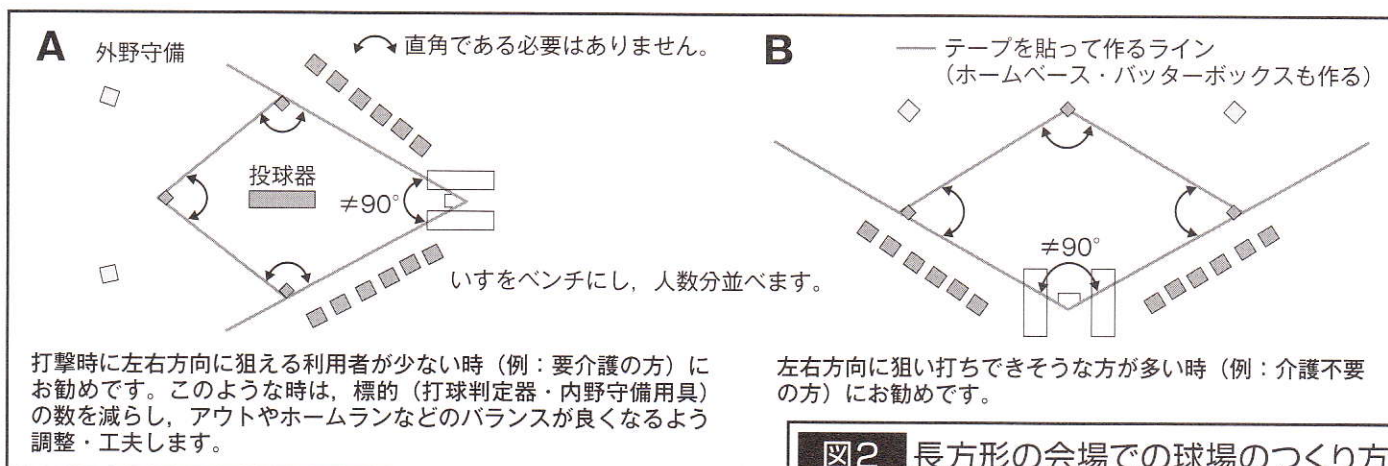
①球場の構想

必ずしも図1のようにする必要はありません。
プレーエリアが長方形の場合は、図2のAまたは
Bのどちらかを採用します。

② ラインを引く

球場の構想を決めたら、ラインを引きます。ビニールテープを用い、ファウルライン、塁間、

ホームベース、バッターボックスをつくりま
す(写真5)。塁間は、広い所ならば4.5mが適当です。狭い球場の場合は、バランスを見



ながら設定します。

③用具を展開する

図1を基本として、会場に合うよう工夫し用具を展開します。外野の両翼には守備用のいすを置きます。

④両軍のベンチを作る

左右に両チームの人数分のいすを置きます。球場が畳の場合はいすの代わりに座布団で大丈夫です。これでリアル野球盤球場が出来上がりました。

□チーム分け

1チーム6～15人がお勧めです。参加者を2チームに分けて、それぞれ監督（またはキャプテン）とチーム名を決めます。

□スタッフの役割

主審（1人）はスタッフが務めます。スタッフが何人かいる時は、カウントやスコアを表示する担当、外野を抜けた打球を拾い投手に返す担当と分担します。スタッフが少ない時は、スコアなども主審が行い、打球拾いは守備側チームに依頼します。

□プレイボール

両軍ナインがホームベースを挟み整列し、先攻を決めて好守に分かれます。トップバッターが打席に入り、守備側の投手・外野手が配置についたら「プレイボール」です。野球同様、3アウトで攻守を交代し、イニングをこなして進めますが、初回だけは全員が打席を体験する方法も好評です。

□盛り上げるための工夫

必ず実施していただきたいのは、「ホームランを打った人をベンチのナインがハイタッチをして迎えること」です。素敵な笑顔がこぼれます！ 甲子園の応援マーチをBGMで流したり、「4番○○さん、前はホームランでした」などの場内放送をしたり、鉢巻を着用したりするのも盛り上げる工夫の一つです。

アウトになりにくく得点が入りすぎたり、逆にアウトばかりで得点が入らない時は、イニングの変わり目に試合が盛り上がるよう用具位置を調整

します。例えば、アウトになりにくい時は外野守備の位置を前にしてホームランなどの標的を後ろにずらします。逆にアウトが続き出塁が少ない時は、外野守備の位置を後ろに下げ、ホームランなどの標的を前にずらします。リアル野球盤でも「流れ」があり、同じ条件でも一方のチームの得点だけが続き、もう一方のチームはアウトが続いたりすることがあることを承知して調整することが大切です。

実施上のポイント

□利用者の身体機能を考慮した実施ポイント

・いすの使用

足の弱い方が打者や投手、走者になった時は「いす」を使用します。打席も、投球も、塁上の走者もいすに座ってプレーできます。車いすも可です。チャンスでの打席は、いすを使っている方も張り切って立って打席に入りたくになります。この時は、スタッフがプレーヤーの腰を支え転倒を防ぎましょう。

・ボールの使い分け

写真1のように、ボールには鈴入りと鈴なしがあります。両者を比べると鈴なしの方が軽いので、腕力がない方にはこちらを使うよう配慮します。

・投球スピード

投球のスピードを遅くするには、投球器の傾斜の途中からボールを放します。目の悪い方には、ホームベース上へボールを置き、これを打ち返すという方法もよく採用します。

このように、リアル野球盤はちょっとした工夫をすることによってみんなで楽しめます。

□認知症を考慮した実施ポイント

認知症の方も利用している富士市の介護施設「愛心援助サービス株式会社2人3脚」では、初期からリアル野球盤を導入してくれました。代表取締役の石田友子さんによると、「認知症の度合

写真6 みんなで作った表彰用メダル



写真7 施設長の野崎さんからの表彰



いに合わせてスタッフが工夫しています。重度の方は、出塁する代わりにホワイトボードに打撃成績を書き、利用者は出塁しません。それでも十分楽しんでくれるのでそんな工夫をしています。臨機応変にできるのがリアル野球盤の良いところです」と、認知症も考慮して実施されていました。

施設規模別での導入のポイント

一番狭いところでの経験は、プレイスペースが「3.5×5m」でした。逆に、広い所では体育館に

「15m×15m」のスペースを6面とり、36チームでチャンピオンを争ったこともあります。どのようにすればよいのか分からない時には、プレイスペースや身体機能、プレイする方の人数などを配慮した楽しみ方や必要用具を提案しますので、NPOリアル野球盤協会のホームページ (<http://real-yakyuban.com>) から連絡ください。

楽しみを増やす応用テクニック

リアル野球盤の定期戦をしている「特別養護老人ホームかなや」では、定期戦前にデイサービスの利用者が「表彰賞品」の数々を手作りし(写真6)、試合後には施設長が賞品授与式を行っています(写真7)。

この賞を目指し「練習しよう!」という意見が出ることもあるようで、施設長の野崎さんは、「楽しみながらリハビリテーションができる!」と話してくれました。

* * *

リアル野球盤は、2013年からプロ野球「埼玉西武ライオンズ」と「北海道日本ハムファイターズ」の2球団の地域貢献活動に使われています。主として高齢者が対象で、「どこへ行っても喜んでもらえる!」と大好評とのこと。活動の様子は、両球団のオフィシャルホームページに紹介されています。

すぐに使えるスキルを体感!

論理的思考・伝達・議論・交渉・管理・教育ワークショップ



特典 院内研修に使えるスライド進呈

佐藤和弘氏

メディカルアートディレクター
医療教育団体MEDIPRO! 創業者/代表
一般社団法人LINK 共同創設者/元理事

大阪

15年 2/1 (日)
田村駒ビル

東京

15年 2/8 (日)
日総研 研修室 (廣瀬お茶の水ビル)

参加料/税込 本誌購読者 15,500円 一般 18,500円 [時間] 10:00~16:00

チーム医療・多職種連携・医療安全・感染対策・業務改善・患者説明・リーダー育成・新人教育・院内研修に役立つ

プログラム

- 【はじめに】医療になぜノンテクニカルスキルが必要なのか
- 【思考編】問題解決のための論理的思考
- 【伝達編】納得感を高める伝達手法・資料作成方法
- 【議論編】会議で議論を効率化させるファシリテーション手法
- 【交渉編】対立場面で相手を説得する技術
- 【管理編】計画を確実に実行に移すマネジメント方法
- 【教育編】能力開発を最大化させる教育設計手法

詳しくはスマホ・PCから 日総研 14013 で検索!