

# ティーボール

運動強度 ★★☆☆☆ 屋内・屋外

ティーボールは、野球によく似たゲームです。野球と違うところは、投手が投げたボールを打つのではなく、バッティングティーと呼ばれる細長い台の上に置いたボールを打ちます。止まっているボールを打つので、スポーツが苦手な人でもちゃんとバットに当たります。バットにボールが当たるので、チーム全員が協力しあって楽しむことができます。また、ティーボールの球はやわらかい球なので、室内でもプレイできます。1ゲームの目安の時間は、30分程で、人数も1人~20人で遊べます。

## 用具

- バッド
- ボール
- バッティングティー

## 簡単なルール

- ピッチャーがないこと以外はほぼ野球と同じルールです
- 1チームの人数は10~15人で、両チームの選手の人数は同じにします
- 守備は10人で行い、ポジションは6人の内野と4人の外野になります
- 空振りしたり、バッティングティーだけを打ったりした場合は、ストライクになります
- 攻撃側が一巡したり、3アウトでチェンジしたり、年齢や人数によってルールを決めます