

ブラインドベースボールとは？

ブラインドベースボールは視覚障がい者が行う野球競技で、日本生まれのスポーツです。全盲・弱視・晴眼（視覚障がいのない人）の選手が入り混じり、障がいの程度に応じたルールを、耳をすまして上手く活用しながら駆け引きを繰り広げる、他のスポーツにはない感覚を体験できる奥深いスポーツです。

※「グランドソフトボール」は2026年4月より「ブラインドベースボール」へ名称を変更いたしました。

魅力 1

迫力！

晴眼の野球経験者でも三振してしまうような剛速球、転がってくるボールに向かって全ての神経を集中して行われるフルスイング、打者の足元から空をさいて飛んでいく鋭い打球、コーチャー（指示者）を信じて全力疾走する選手など、息をのむ場面がたくさんあります。スピード感があふれる迫力満点のスポーツです。



魅力 2

戦略性！

視覚障がいの程度に応じたルールが設けられているため、打順や守備ポジションの戦略でゲームの流れが大きく左右されます。状況に応じてチームとして適切なプレーを選択することが勝利の必須条件です。チームメートが声で指示することが制限される中、全盲者が音や感覚を頼りにボールをキャッチしたときは、会場が沸く感動的な瞬間の一つです。



魅力 3

仲間ができる！

障がいの程度に関わらず一人ひとりが得意なところで100%の力を発揮し、チームに貢献しあって勝利が近づく競技です。自然と強い絆が生まれてチームはまるで家族のような存在になります。老若男女みな楽しめるスポーツなので幅広い繋がりができます。東京チームの最年長は60歳を超えていますが、バリバリのレギュラーです。



実際に聞いてみました！

現役選手の声 ①

全盲選手
Aさん



競技で楽しいことは？

少年時代から目が見えなかったため、気軽に取り組みえない球技に憧れがあり、盲学校でブラインドベースボールに出会ってすっかり好きになりました。障がい者スポーツとは思えないスピード感と迫力が一番楽しいところです。ゴロだけでなくライナーも音がするのです。晴眼者でも簡単には打てないような場面で、ホームランを打ったときは最高ですね。全盲者の働きで試合の流れが変わることも多いので、試合展開にワクワクしますし、やりがいがあります。

ブラインドベースボールの基本ルール

基本的には野球に似ていて、1チーム10名（そのうち、全盲者を4名以上）でプレーします。全盲者の中には「見えているのでは？」と思われるほどすごいプレーをする選手がいるため、「見えていません」ということを示すためにアイシェード（目隠し）をすることになっています。投手は全盲者が担い、捕手は投球前に手をたたくことでストライクゾーンの場所を伝えます。使うボールはハンドボールに似ているもので、中に鈴などは入っていません。地面を転がってくるかすかな摩擦音を頼りに、バットで打ちます。守備の最大の特徴は、全盲選手はゴロでもボールが動いている間にキャッチすればアウトにできることです。全盲選手は音を頼りにプレーするので、プレー中は不要に大きな音や声を出すのは禁止されています。

走塁では、コーチャーが手ばたきで塁の場所を知らせます。走者と守備の衝突を避けるため、ベースは走塁用と守備用に分かれています。



全盲選手は、ボールが地面についても動いている間に捕球すればアウトにできます。



投手は全盲者。投球は、3バウンド以上でホームに届くように転がします。



捕手は、手ばたきで投手にストライクゾーンを伝えます。全盲選手が打者の場合は、球の半分以上浮いた場合はボールになります。



プレー中に守備側が投手板の周辺エリアにボールを持ち込むと走者の進塁を止めることができます。

観戦者は、捕手の手ばたきが始まったら静かに観戦して、プレーが一段落したところで声援を送ります。



実際に聞いてみました！

現役選手の声 ②

弱視選手
Nさん



競技で楽しいことは？

視覚障がい向けの球技は激しくなさそうなイメージだったのですが、いい意味で予想が外れました。野球と同じでとても活発なスポーツです。私は強度の弱視なのですが、軽度の弱視者と同様に、弱視ルールが適用されて不利に感じることもあります。それでも、チームの足を引っ張らないぞという気持ちで工夫して取り組んでいます。

団体概要

東京都ブラインドベースボール連盟は、東京都のブラインドベースボールの普及・発展を目的として活動しています。「全日本ブラインドベースボール連盟」に属し、同連盟や「日本障害者スポーツ協会」と連携し、全国大会やその地区大会に参加したり、他県のチームと練習試合を行ったりと、全国のチームと積極的に交流しています。



活動内容

主な活動は、全国大会の予選会や遠征試合への参加、それらの大会に向けた練習会(月2〜3回／不定期)の開催などです。主要な大会として毎年秋に行われる「全国障害者スポーツ大会」と「全日本ブラインドベースボール選手権大会」の二つがあり、例年、春から夏にかけて「全国障害者スポーツ大会」の予選である関東地区ブロック予選会、夏から秋にかけて「全日本ブラインドベースボール選手権大会」の予選である関東地区リーグ戦に参加し、全国大会を目指して戦っています。

協賛・関係団体

- ・東京都障害者スポーツ協会
- ・東京都盲人福祉協会
- ・全日本ブラインドベースボール連盟



全日本ブラインド
ベースボール連盟
ホームページ



全日本ブラインド
ベースボール連盟
フェイスブック



Follow me



tokyoblindbaseball



@tokyo_bbc2023



東京都ブラインドベースボール連盟

お問合せ

TEL: 090-2431-8953

Mail: tokyo.bba@gmail.com

このパンフレットは「平成30年度東京都 障害者スポーツ団体基盤強化事業」として、プロボノによる支援を受け制作しました。

視覚障がいパラスポーツ

ブラインド ベースボール

耳をまさせて、ホームラン！

東京都ブラインドベースボール連盟