



中学校部活動

軟式野球 指導の手引き



公益財団法人**全日本軟式野球連盟**
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION

はじめに	
1. 日本野球界における中学生の位置づけ	P4
2. 全軟連の軟式野球部活動に対する考え方	P5
3. スポーツマンシップを実践する意義	P7
4. 中学生の指導において大事なこと ー競技力向上と育成ー	P9
5. 部活動における合理的・効率的な練習方法について	P12
6. 練習計画の作成 ー練習における頻度と強度ー	P15
7. 練習環境 ー安全上の配慮ー	P27
8. 指導上の留意点 ーティーチングと正しいコーチングー	P32
9. 野球の考え方の基本 ーストライクを打つということー	P34
10. 野球の基礎動作 ー投動作・捕球・打撃・走るー	P36
11. 中学生選手の障がい・外傷について	P42
12. 野球競技人口増のために ー普及振興の考え方ー	P47
13. 全軟連の取り組み	P51
様式集	P55
おわりに	

はじめに

野球の起源ははっきりとはわかりませんが、「Baseball」は、19世紀中頃、アメリカで誕生しました。当初、Baseballは、「打つスポーツ」「攻撃側を主に考えられたスポーツ」であったことがわかっています。その理由は、「打つことが楽しい」というシンプルなものでした。その後、アメリカ人教師ホーレス・ウィルソンにより、1872年日本に伝来し、「野球」と名づけられました。

「野球」は日本人の国民性にうまく合致し、多くの人々に愛され発展を続けてきました。近所の空き地での野球遊びから始まり、小・中学校での教育・体育の一環としても普及、そして甲子園に代表される高校野球、「世代ごとの野球」として成長、繁栄を続けてきました。

その中で、今日の日本野球の発展に欠かすことのできない「軟式ボール」が誕生し、小・中学生の子どもから、幅広い年齢層の野球愛好者の楽しみとして、生涯スポーツとして、「いつでも、どこでも、誰でも安全に参加することができるスポーツである軟式野球」があります。

中学校部活動における軟式野球の役割は、心身ともに発育段階である中学生に対し、「自主性・主体性・チャレンジ精神・コミュニケーション能力」を伸ばしてもらうことだと考えています。野球の競技性として、プレーヤー全員に均等にバッターボックスに立つチャンスが与えられ、ピッチャーに向かいます。そこでの勝負は、双方の自主性・主体性・チャレンジ精神を発揮する最適な場です。野球の基本といえるキャッチボールは、コミュニケーション能力を育むツールとしては最適であり、野球がチームスポーツであることも協働の精神を育むことが可能な環境と考えます。

現在の中学校部活動の現場の状況は、少子高齢化やスポーツの多様化、専門的指導知識を持った指導者が必ずしも多くない現状です。そして、本来野球は「楽しい」ものだったはずが、勝利至上主義や選手の酷使などにより、子ども達に負担をかけている状況も報告されています。自ら考え行動のできる選手を育てるために育成主義へ転換することが期待されています。

先生方だから子ども達に与えられる夢があること、先生方でなければ導くことができない子ども達の将来があると考えます。

本書では、我々が愛する「野球」を一人でも多くの中学生に「好きになって欲しい」「愛して欲しい」との主旨で制作をしました。また、現在では新型コロナウイルス感染症など、新たなリスク管理の必要性和指導者として、その知識習得が、子ども達の安全管理上、不可欠な状況となりました。多くの先生方のお力となり、子ども達の将来の道しるべになることを期待しています。

1. 日本野球界における中学生の位置づけ

我が国の野球を取り巻く、プロからアマチュアまでの野球団体は、硬式・軟式の別、さらには選手の年齢層によって統括団体が異なります。

小・中学生の野球離れは、本連盟ならびに(公財)日本中学校体育連盟(以下、中体連)のみの課題ではなく、日本野球界全体の課題として取り上げられています。単純に言えば、人口減少の影響もありますが、小・中学年齢層の野球競技者が減少すれば、当然、それ以降のライフステージである高校、大学でも競技人口の減少につながり、日本野球界全体の競技レベルの低下など影響が出てくることが予想されます。

中学生数の減少	競技人口の減少	野球人気の低下
生徒数 361万人→325万人 部活動加入者数 263万人→203万人 (2007年-2018年)	登録競技者数 161万人→127万人 中学生競技人口 35万人→22万人 (2007年-2018年)	最も好きなスポーツ 20.7%→17.1% プロ野球ファン人口 4,183万人→2,775万人 (2007年-2018年)

*文部科学省「文部科学統計要覧」より引用

* (公財)日本中学校体育連盟「加盟校調査集計」より引用

* (一財)全日本野球協会「アマチュア野球競技者数調査」より引用

*三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)「スポーツマーケティング基礎調査」より引用

しかしながら、中学校部活動における指導の目的の全てが、プロ野球選手の育成や国際競技力向上ではありません。軟式野球部に入部する子ども達の多くは、野球を楽しみたい、上手になりたいとの思いが強いと思います。軟式野球は硬式野球と比較し、安全な競技と言われており、我が国の現在の野球の地位を築いた重要なツールであり、生涯スポーツとして確立していることは間違いありません。子ども達はそのライフステージの中で、高校野球(甲子園)やプロ野球選手になるということを目指し、夢として持っていることを十分に理解し、将来的に成熟期に達した際に、十分なパフォーマンスを発揮できるよう「育成主義」で指導していくことが望まれます。

指導者の目線で、成長段階の子ども達の身体に無理な指導をしたり、過剰な負荷はかけられません。本連盟においても投球数制限(障がい予防)・指導者育成(指導者の意識改革)・大会日程の調整(ダブルヘッダー・連戦の回避)など、子ども達を守るための対策は急務であります。中学校部活動指導現場においても「野球を楽しむ・うまくなる」ために合理的かつ、効果的になされるように工夫をしなければなりません。

参考-野球団体関係図 2020年5月31日現在

https://www.baseballjapan.org/jpn/bfj/organization_japanbaseball.html

* (一財)全日本野球協会HPより引用

2. 全軟連の軟式野球部活動に対する考え方

1 全日本軟式野球連盟における中学年齢層の登録競技者数

全日本軟式野球連盟では、中学年齢層の競技者が「少年部」に登録され、2019年は、7,273チーム（132,314名）の登録競技者数となっています。近年の登録者数推移をみると野球離れが各方面で叫ばれている昨今、少年部の登録競技者数も減少傾向にあります。

〈2014年以降の少年部の登録競技者数一覧〉

	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年
チーム数	8,145	8,050	7,853	7,703	7,446	7,273
登録者数	-	-	-	-	136,752	132,314

※2017年以前は、競技者数の算出を行っていないため未集計

〈参考 2014年以降の中体連加盟校及び加盟生徒数一覧〉

	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年
加盟校数	8,784	8,706	8,639	8,475	8,384	8,318
加盟生徒数	223,133	205,147	187,752	177,029	169,690	167,475

※（公財）日本中学校体育連盟「加盟校調査」より引用

登録競技者数の減少の理由は、社会的な少子高齢化の影響、野球用具の価格の高騰化、野球を「する・観る・支える」環境面の変化、スポーツの多様化など様々ですが、小中学生の指導現場では、指導者の数・質もその大きな理由であると考えられます。

中学年齢層の競技者の大多数は、軟式野球を選択し、本連盟と中体連に登録し、それぞれ社会スポーツ、学校体育の環境下で活動しています。その中でも学校体育、部活動の役割は非常に重要なものであると考えており、本連盟でも、「ジュニア育成」を百年構想の重要事項として捉え、軟式野球部活動の活性化を図ることとしています。

2 軟式野球部活動に対する考え方

● 軟式野球部活動に求めること

- 学校での野球を通じた重要な教育活動（心技体の充実）
- 生涯スポーツとして、部活動を通して野球への理解を深める（野球を愛する心）
- 豊かな人間性の育成（スポーツマンシップ、意思決定能力、他者理解）

● 軟式野球部活動の効果

- 限られた環境と時間内での競技力向上のための創意工夫
- 競技の本質、目的、魅力の体感による喜びと生きがいの発見
- 仲間との協働を通して、学校社会ひいては将来的なリーダーの育成

中学年齢層の指導では、育成主義のもと、野球を通じて「フェアプレー」「協調性」「自立」「意志決定能力」の育成、養成に重点を置き、指導されることを強く望みます。全ての子ども達がスポーツ障がいにも悩まされることなく、次のステージで好きな野球に思い切り打ち込める環境と人格形成をすることが、望ましい育成です。それがのちに日本野球界全体の効果として、国民に愛される日本野球につながると思います。

3 勝利至上主義と中学校部活動

上記に示す通りの中学校部活動は、教育活動の一環として位置づけられています。昨今、小・中学生の指導現場においても「勝利至上主義」が教育活動に相反する考え方として、取り扱われることがあります。しかしながら、勝利を目指すことが完全に否定される必要はなく、考え方と指導法を正しく理解することが重要です。ここでは、勝利至上主義について、考えていきます。

公認野球規則には、「各チームは、相手より多くの得点を記録して、勝つことを目的とする」と記されており、野球においては、勝つことが最大の目的であるとされています。その目的達成のためには、負けてもいい試合はなく、全力でその試合に向かう必要があります。しかしながら、勝つためには何をしてもいいのか？ということになるとそうではありません。教育活動の一環として位置づけられている中学校部活動であるならば、なおさらであると考えられます。

勝利を目指す過程において、得られる勇気や責任感、試合でともに戦うチームメイトや相手チームの中に生まれる友情や信頼関係、勝利した際の達成感など、真剣勝負を繰り広げ、その目的が達成されることで育まれる精神的な成長が特に中学生には重要ではないでしょうか。

例えば、勝利するために道徳や倫理に反した指導を行ったり、指導者優位の押しつけ型の指導をしたりすることで、本来、自らの経験から得られる人間的な成長の機会を指導者が奪いかねない危険な状況に陥ります。子ども達は、言われたことや指示されたことはできるが、自身の発想やその考えに基づくチャレンジ、意思決定をしなくなります。野球(スポーツ)をすることで多くのことが得られるはずなのに、行きすぎた勝利至上主義の指導を行うことが子ども達の人間的成長に悪影響を及ぼします。指導者は、従順にプレー、行動させるのではなく、子ども達に考えさせ、判断をさせるよう指導することが求められます。

勝利のために全力を尽くすことと、勝利至上主義は別のものです。中学年齢層の指導においては、勝敗にこだわりすぎず、将来への通過点として捉え、野球に「夢中」になる、「熱中」できる環境を作ることを目指しましょう。

3. スポーツマンシップを実践する意義

1 スポーツマンシップとは何か

スポーツマンシップは、スポーツマンになるための心構え、「Good Gameを実現するための心構え」です。スポーツマンシップは、スポーツマンがとるべき最も基本的な態度であり、私たちが競技を通じて少しずつ身につける人格的な総合力といえます。

Good Gameを実現するための条件として、スポーツに参加するすべてのプレーヤーが「尊重 (Respect)」「勇気 (Braveness)」「覚悟 (Resolution)」の3つのキモチを整えて、スポーツマンらしく振る舞うことが求められます。

スポーツマンシップはスポーツの本質であり、スポーツの根本的価値です。勝利すればいいという欲望以上に、勝敗を越えてどう振る舞うかを身につけることは、スポーツに取り組む上で最も重要なことのひとつです。スポーツを指導する立場の方々は、スポーツの本質的価値であるスポーツマンシップを正しく理解し、実践し、指導する必要があるでしょう。

2 尊重・勇気・覚悟の精神

- ◆ 尊重 (Respect) : プレーヤー (相手、仲間)、ルール、審判に対する尊重
- ◆ 勇気 (Braveness) : 困難を恐れず、自ら責任を持って決断・行動・挑戦する勇気
- ◆ 覚悟 (Resolution) : 勝利を目指して、自ら全力を尽くし愉しみぬく覚悟

相手、仲間などの「プレーヤー」、「ルール」、「審判」に対する尊重の精神は、自分以外の多様性を許容することだといえます。これは、「フェアプレー」「チームワーク」「(周囲への)感謝」などにつながります。対戦相手や審判は敵ではなく、スポーツを愉しむための大切な仲間であり、強い相手と競い合うことが自らを高めてくれる重要な存在であることを常に忘れてはいけません。

また、強い相手や様々な困難を恐れず責任を持って決断し行動する「勇気」や、勝利を目指して自ら全力を尽くして最後まであきらめずにやりぬき愉しもうとする「覚悟」は、自律心を育て、自己研鑽を実現させてくれます。

自分以外は優しく受け入れ、自分には厳しく向き合う。これがスポーツマンに求められる精神なのです。

3 Sportsman(スポーツマン)=good fellow(良き仲間)

POCKET OXFORD DICTIONARY 1969年版(英英辞典)には、「sportsman」の訳として「good fellow」と記されています。スポーツマンとは「良き仲間」だというわけです。スポーツマンシップがスポーツマンらしさであるとするならば、運動能力や身体に関わる要素以上に、人間の内面や精神に関わる意味合いが含まれている「good fellow=良き仲間」という訳のほうがしっくりくるのではないのでしょうか。

負けた時に潔い人を、英語で「Good Loser(良き敗者)」と呼びます。Good Loserは、負けた時に文句を言ったり誰かを責めたり言い訳したりして敗北の責任を逃れたりしません。勝者を称え、自らの戦いぶりを反省し、勝利や成功に向かってまた努力することが大切です。

また、勝った時の振る舞いにもスポーツマンらしさは問われます。目指してきた勝利を手に入れて、最高の達成感や充実感に包まれている時こそ、同じように勝利を目指して戦い敗れ去った対戦相手という仲間がいることを忘れてはいけません。勝っても謙虚さを忘れず、敗者を思いやることができる人は「Good Winner(良き勝者)」だといえます。

勝って驕らず。負けて腐らず。

ゲーム中は真剣に勝利を競い合い、試合終了後はGood WinnerとGood Loserとして称え合う。こうしたキモチを体現することこそが、スポーツマンシップなのです。

スポーツマンシップは、スポーツの本質であり、スポーツの根本的価値です。勝利すればいいという欲望以上に、勝敗を越えてどう振る舞うかを身に付けることは、スポーツに取り組む上で極めて重要なことの一つです。スポーツマンシップを正しく理解し、実践していきましょう。

*監修: (一社)日本スポーツマンシップ協会

4. 中学生の指導において大事なこと ー競技力向上と育成ー

1 勝利至上主義

相手に勝つことを絶対的な目標とする考え方。言い換えれば、「勝利を最重要視した考え方」を指します。つまり、勝利至上主義とは、勝つことが判断基準になるコーチング哲学の一つです。これにより中学や高校の部活動においては、行きすぎた指導や長時間の練習による選手への影響、暴力・体罰の発生、また、ドーピングや他人への誹謗中傷などによる弊害などが問題視されています。

そして、勝利至上主義は自発的な選手を生み出すことにつながりません。勝利至上主義は、「外発的なモチベーション」を高める指導法であり、「外発的なモチベーション」で動機づけられた場合、「監督・コーチから怒られるから練習をする」といった選手が生まれ、監督・コーチが見ていない場所では練習をしないかもしれませんし、怒られなければ練習をしなくなります。したがって「内発的なモチベーション」を高めていく指導が大切になってきます。自主性・有能性・関係性が満たされる時に人の内発的なモチベーションは高まることが自己決定理論で心理学的に研究・理論づけがなされています。

このように、外発的なモチベーションは行動を持続することにつながりません。つまり、勝利至上主義はこのような問題点をスポーツ現場にもたらしめています。

「大切なことは目の前の結果や大人の自己満足などではなく、子ども達の未来が主体になること」です。

2 勝ちと負け

スポーツを始めた頃は、楽しくなり、できることが嬉しくなり、うまくなりたいと考えるようになります。そしてうまくなると競いたい、勝ちたいと思うようになります。勝利を目指すことで獲得できることがスポーツには大いにあります。勝利を目指すから努力し、困難に立ち向かい、友と協力することの必要性に気づき、目標を持つことの大切さに気づく。「たかがスポーツ、されどスポーツ」です。

では、勝利だけが大切なのでしょうか。敗北はいけないことなのでしょうか。勝てば嬉しい、勝てば楽しい、勝てば色々なものが手に入る、それは確かです。しかし、勝負には相手があり、お互いが勝利を目指しているもの。一方が勝てば一方は負けるのです。負けたから得られるものも勝った時と同じだけ存在します。負けた時の経験があるからこそ、勝利を目指すものです。そんな中で「勝たなければ意味がない」というのは間違った考え方です。だからこそ、「勝ち」と同じだけ存在する「負け」の価値を理解できたら、勝負の全てが楽しくなるのです。そして、スポーツマンとして一番大切な姿勢である「Good Loser(グッドルーザー)」が自然に身についてきます。

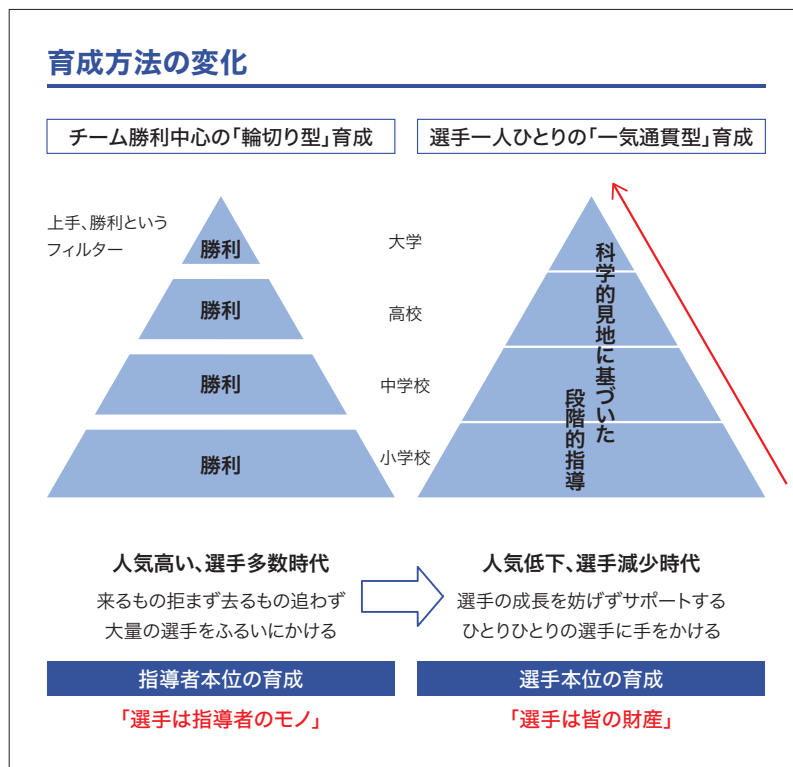
だからといって、負けていいということではありません。表現が難しいことですが、勝つことと同じだけ負けの価値もあるということです。負けは悪いことと考えている人は、「負けた時の言い訳」という考え方と批判するかもしれませんが、そういう人こそスポーツの意義を考えるべきなのです。

3 育成の考え方

野球人気が高く、チーム内に選手が多数いた時代は、「来るもの拒まず去るもの追わず」大量の選手をふるいにかけ、いわゆる「使う時代」であり、「選手は指導者のもの」という指導者本位の育成が行われてきました。このような考え方の育成は『輪切り型』といわれ、小中高それぞれのカテゴリーで、それぞれの層での勝利が最優先されて、選手の将来を考えた育成がなされてきません。

少子化と野球人気の低下、選手減少時代の現在、「育てる時代」になったという自覚を持つことが必要です。選手の成長を妨げず一人ひとりの選手を理解し、対話(心の会話ができるようになればさらに良い)を大切にしたい指導や支援が求められる時代であると考えます。選手はみんなの財産です。選手の将来を考えた段階的な指導、つまり「一気通貫型」の指導を心がけましょう。勘違いしてはいけないのは、決して選手に迎合しなさいということではありません。お互いに信頼し合える関係、尊重し合える関係こそ、育成の原点です。

皆さんが子どもの時、どんな人を尊敬しましたか？ 厳しい指導者が多かったとは思いますが、そこに真の愛情や思いやり、自分を大切にしてくれるという気持ちを感じられた指導者ではなかったでしょうか。



※大淵隆氏(北海道日本ハムファイターズ統括本部スカウト部長)「統計資料」より引用

4 中学生期の指導

一気通貫型の育成には、小学校、高校との両方をつなぐ中学校の指導はとても重要です。特に学区の小学校の指導者と連携し、情報交換や指導方法についての共通理解を深めることは、選手や保護者の安心感にもつながり野球の継続率を高めることにもつながるはずです。

思春期は心身ともに不安定であり、いい方向にも望まない方向にも進んでしまう時期です。忘れてならないのは、この時期に将来を生き抜く人間力を育むということです。高い技術を身につけることも大切ですが、技術を発揮できるかどうかは心にかかっています。そこが指導できれば、細かい技術指導ができるかできないかは大きな問題ではありません。

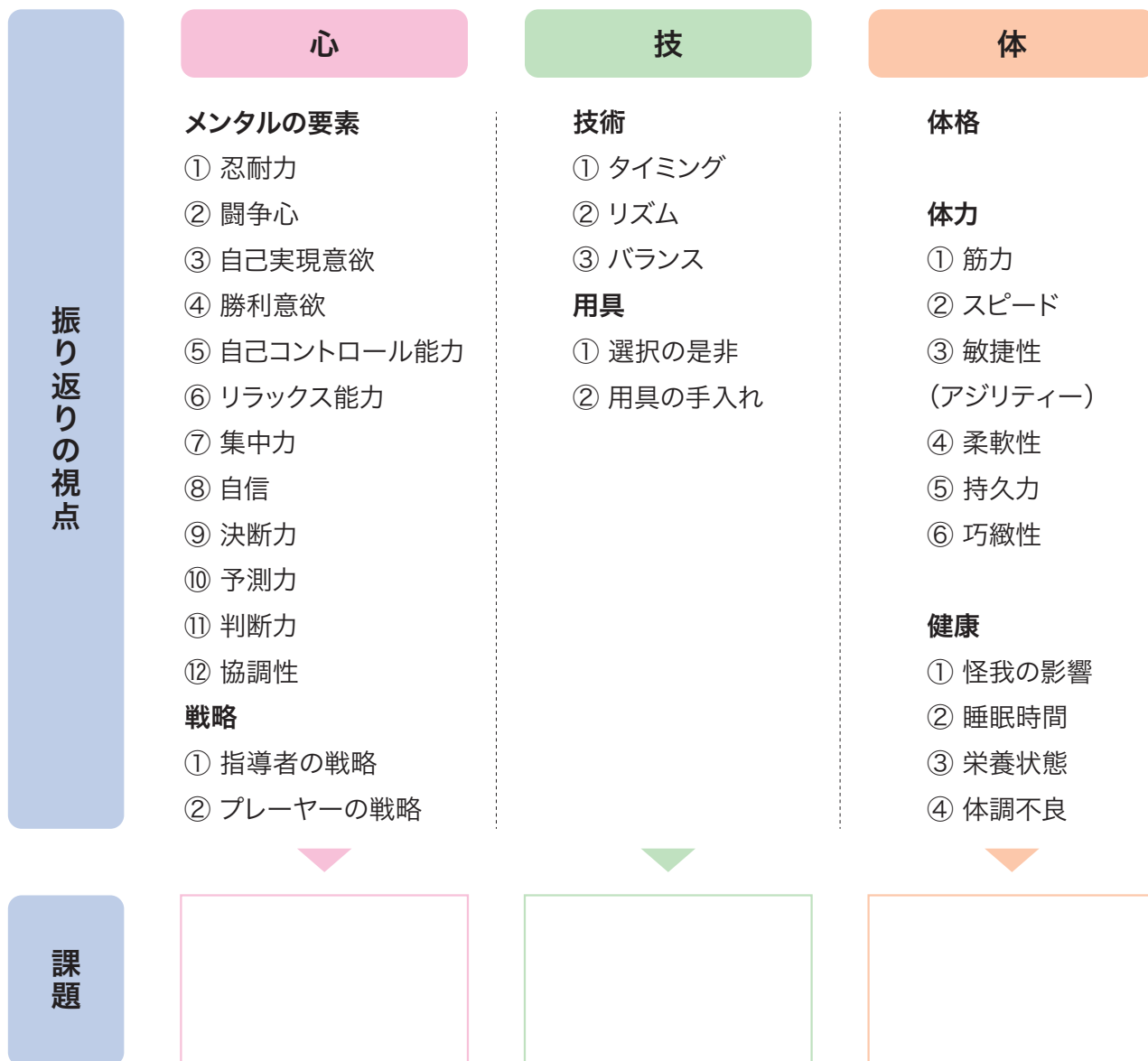
「よい教師は説明する。優秀な教師はやってみせる。
しかし、最高の教師は子どもの心に火をつける。」
(ウィリアム・ウード)

5 課題を明確にする振り返りのポイント

本書、「3. スポーツマンシップを実践する意義」の項で触れましたが、「勝ち」は喜びと達成感を与えてくれます。「負け」はプレーヤーがさらに成長するために必要なことを教えてくれます。次の勝者になるために、「正しい分析」と「継続した課題解決に向けた取り組み」が重要です。プレーヤー自身、指導者との間で課題を共有するためにも以下を参考にしてください。

*巻末 絆シート参照

*(公財)長岡市スポーツ協会「NAGAOKA SPORT COMPASS」より引用



取り組み内容(状況の変化や改善により週単位で修正が必要)

	週の取り組み内容(毎週更新)	1ヶ月間継続取り組み内容	3ヶ月間継続取り組み内容

5. 部活動における合理的・効果的な練習方法について

活動日数や時間の減少だけでなく、生徒会活動や学級活動、各種行事の実行委員や宿題、塾、習い事など生徒も多忙な現代の中学生。そして、教職員の働き方改革の推進が求められる状況下で、選手の満足感や技術の向上を図るには、指導方法を一新するチャンス、前向きに取り組んだ人が成果を得られると考え、トライしましょう。

本編はその1例を記載しています。地域や選手の実態により、さらに効果的な内容も多くあるはずで、多くの事例を多くの場で共有できるようにするようにしましょう。

1 部活動サミット 参照(スポーツ庁Web広報マガジン <https://sports.go.jp/tag/school/2018.html>)

2018年9月、静岡県静岡聖光学院ラグビー部の選手が「全国短時間・主体性部活動サミット」を開催しました。短時間練習で全国大会出場や入賞を果たしている中学、高校が集い発表やワークショップを行いました。主な工夫や取り組みとしては次のようなものがありました。

- ①毎日の練習の目標を明確にし、全員が共有する時間を設定している
- ②練習の目標を、映像で見ることで、意識化を図る
- ③時間を意識した練習メニューを実施
(例:バスケットボール部で、全ての練習を24秒で設定している)
- ④60分練習なら、61分で倒れるような目的を持って練習に取り組む
- ⑤平日週2日の全体練習以外は、各自の自主練習

選手の感想としては、

- ①やらされている感より、自分で考えてやるようになり、定着しているように感じる。
- ②一見放任で時間も短く楽なようだが、言われたようにやるより厳しい。
- ③目先の勝敗よりも、ずっと先にある将来を考えるようになった。

全て該当するのは難しいですが、工夫している事例や選手の感想を参考にしたり、自分の住んでいる地域でも種目を超えて情報交換したりすることを心がけましょう。

2 目的意識と目標設定

効率性と成果を結びつけるための重要なポイントは、「目的意識」と「目標設定」及び活動内における共有です。「全中優勝」は目標であって、目的ではありません。野球(部活動)をする目的は何か。まずはそこを共通理解することで、効率性も向上します。また、指導者と選手間の信頼関係が強いほど、より効果がはっきりします。選手は技術指導のレベルだけで指導者を信頼するものではありません。人間力こそ最大の武器です。

(目標設定)

成功するかしないかの境目は、明確な目標を設定しているかどうかの差です。まずは、自分はこのことができるのだという理解・認識を持ちます。そうすることで「やればできる」という気持ちが高まり、そのエネルギーはマイナス要素をなくします。そして目標は極力細かくして、すぐにでも達成できるような形にしていくことが大切です。実際、小さな目標を成し遂げることは簡単であり、はるか遠大な目標も身近に感じられるものです。

(感覚の調整)

目標を共有し、いざ、実際の活動場面で大切になっているのが、個人個人の中にだけ流れる感覚の「差」をできる限り少なくしてから練習を開始することです。高岸弘氏によると以下の7つの感覚を調整することが大切だと述べられています。

- (1)「物体の大きさ」や「形」の正常な感覚を調整する。
- (2)「時間」の正常な感覚を調整する。
- (3)「長さ」や「距離」の正常な感覚を調整する。
- (4)「力」の入れ具合の正常な感覚を調整する。
- (5)「方向性」の正常な感覚を調整する。
- (6)「重さ」の正常な感覚を調整する。
- (7)「笑顔」の正常な感覚を調整する。

*高岸弘氏「7つの感覚」より引用

例えば、守備練習の際に、「大きな声で指示を出せ」と言っても、選手と指導者の大きさの感覚が違っていると、頑張っているにもかかわらず報われないといった不信感にもつながりかねません。

3 全習法と分習法(全体練習と個別練習)

全習法は集中学習と同じように、選手や教師への負担が大きくなるので、一般的な学習塾や教育機関では行われていません。ただし、一般的に、全習法のほうが効率的な学習ができると認識されています。

理由は、人間の記憶の定着の仕方です。人間は一つひとつの分割した部分ごとの学習をじっくりと進めていき、しばらく後にすべての学習を終えても、あまり全体の内容を覚えていません。それに対して、最初から最後まで学習をいっぺんにやり、また何回かそういった学習をして復習をすると、全体の内容をよく覚えています。つまり、部分ごとにじっくりと取り組むよりは、同じ内容に何度も触れるほうが記憶の定着がしやすい。分習法は、まだ全習法ができるほどの段階ではない年少者、段階の低い人、未学習者の人にとって効率的です。

野球の技術練習でも、一連の流れで習得させる方法や、技術を構成している部分練習を修正してから、一連の流れに戻すなどが考えられます。

1週間の練習も、毎日同じ流れで行うだけでなく、下のように重点化した計画なども参考にしてください。

Aパターン(練習形態)							Bパターン(分野別練習)						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
自主練習	全体練習	休養日	個別練習	全体練習	練習試合	休養日	個人練習	打撃	休養日	守備	試合形式	休養日	練習試合

4 技術練習と戦術練習

練習の目的を明確にし、目的に沿った指導に焦点化することが大切です。練習の成果として一番に挙げられるのは、選手も指導者も「試合での勝利」ではないでしょうか。そのためにも、技術練習の場面か、戦術(試合中の戦い方やフォーメーションなど)練習の場面であるかを指導者が自覚するようにしましょう。

例)【ノーアウト1・2塁】

- ◆ 攻撃側の練習テーマ…3塁前に送りバントをする。3塁手が前にきたらバスター
- ◆ 守備側の練習テーマ…3塁での封殺。その後状況によって1塁送球でダブルプレー

このようなケースでは、攻撃側は守備側の動きを見て、転がす方向を決めたり、ボールならバットを引いたり、バスターを試みたりするのがテーマです。守備側は、打者の動きを見ながら前進したり、ベースカバーに動いたりします。その判断の練習場面ですが、バントを失敗した選手への指導や、ストライクの入らない投手への指導になってしまうことがよくあります。肝心なのは、この練習では、「判断」がテーマです。そこを忘れると、いつまでも試合に通用しない技術しか身につかなくなってしまいます。

6. 練習計画の作成 ー練習における頻度と強度ー

本章では、実際に各チームが日々の活動や公式戦を視野に入れて活動するにあたり、チームや個人の成長面で重要な目標設定の意義、種類、方法などを解説し、練習計画の立案においては、部活動指導指針に基づいて、選手の体調管理面にも配慮した考え方を記しています。後半では、具体的な練習計画の例を紹介しています。

練習計画例については、1日の練習の構成を示し、ウォーミングアップから、守備・走塁・打撃の基本練習、応用練習、実践およびクーリングダウンの順でメニューを紹介しています。技術指導の考え方の1例として参考にしてください。

◆目標設定

・目標設定の意義

的確な目標設定をすることにより、自分自身やチームの進みたい方向と必要な行動が明確になります。「それを実現するために何が必要か」「何をすれば実現できるのか」というように思考を働かせて行動できるようになり、より効率的な練習が可能になります。

・目標設定の種類

《長期的な目標》

「高校野球をやって甲子園に行きたい」「将来プロ野球選手になりたい」というように、1年から数年単位で設定する最終的な目標

《中期的な目標》

最終的な目標を達成するために必要な事項をより具体化し、数ヶ月単位で設定する目標

《短期的な目標》

中期的な目標を達成するためのプロセスとなるもの。1日から1週間単位で設定する比較的、実現可能な目標

・目標設定時の留意点

目標を設定する時は、自分自身(チーム)の現状を把握することから始めます。選手のニーズも考慮し、実態に即した目標にすることが大切です。

長期的目標の例：

【チーム】「全国制覇」「県大会出場」

【個人】「プロ野球選手になる」「〇〇高校に入学する」「レギュラーになる」「背番号をもらう」

中期的目標の例：

【チーム】「練習試合の勝率を8割にする」「質の高い練習をする」「春季大会でベスト8に入る」

【個人】「〇月までに体重を5kg増やす」「球速をあげる」「試合でヒットを打つ」「試合に出る」

短期的目標の例：

【チーム】「次の試合を無失策で戦う」「チームで8安打以上」「全員で大きな声を出す」「全力疾走」
【個人】「毎日3杯の米を食べる」「バットスイング200回」「確実なバントを決める」
「正確な送球を行う」

特に短期的目標はより具体的なものが理想です。目標を達成するために必要なパフォーマンスがイメージできるような目標を設定させましょう。

また、目標を数値化することにより、より具体的な取り組むべき内容がわかってきます。自らを振り返り評価する時にも、定量的な目標を設定することにより振り返りがしやすくなります。

大きな目標を立てることは悪いことではありませんが、非現実的な目標は意味をなしません。頑張れば達成できるかどうか微妙なラインくらいの目標にすることで、自分自身の頑張りをうまく引き出すことができます。まずは、自分自身を客観的に評価し、自分自身を正しく認識することから始めましょう。

*巻末 目標設定シート参照

◆練習計画の立案

設定した目標を達成するために必要な内容を明確にし、年間の行事、活動時間、活動スペース、強度と頻度、休養を考慮しながら計画を立てます。週間、月間、年間のスケジュールを立てるのが理想です。

曜 日	予 定	時 間
月曜日	練 習	60～120分
火曜日	OFF	
水曜日	練 習	60～120分
木曜日	練 習	60～120分
金曜日	練 習	90～120分
土曜日	OFF	
日曜日	練習or試合	180分

※平日の活動については、地域や学校で決められた完全下校時刻により調節します。

※週末が大会等で両日の活動になった場合などは、平日の活動を柔軟に変えていく必要があります。

※1週間に「1日の試合」「4日の練習」「2日の休息/リカバリー」を基本に設定します。

※休息日を設け、選手の疲労回復にも重点を置きます。積極的休息として軽い運動により、心身のリフレッシュを図りましょう。

※1日の練習では、ウォーミングアップからクーリングダウンまでを2時間程度で収まるように計画しましょう。

月間及び年間の計画を立案する場合は、主要大会の計画に基づき、大会時にチームがベストな状態になるよう逆算して計画します。準備期、試合期でも1週間の練習の頻度と強度は異なります。時期により適切に計画設定を行い、効果が表れるよう工夫しましょう。

練習試合の試合数については、自チームの実態に応じた試合数にすることが大切です。投手ができる選手を把握し、1人の選手に過重な負担がかからないような試合数にしていこうにしましょう。また、交流大会等への参加についても、チームの実態を考慮し、精選しながら計画することが大切です。

常に選手の健康状態に配慮し、加重負担にならない計画を心がけましょう。

◆練習計画例(練習の構成)

■野球の練習課題は以下5つに分類されます。

- 1.ウォーミングアップ
【15分～30分程度】
- 2.基本練習(個人)
【2～3で1時間程度】
- 3.応用練習(チーム)
- 4.実戦【1時間程度】
- 5.クーリングダウン【15分程度】

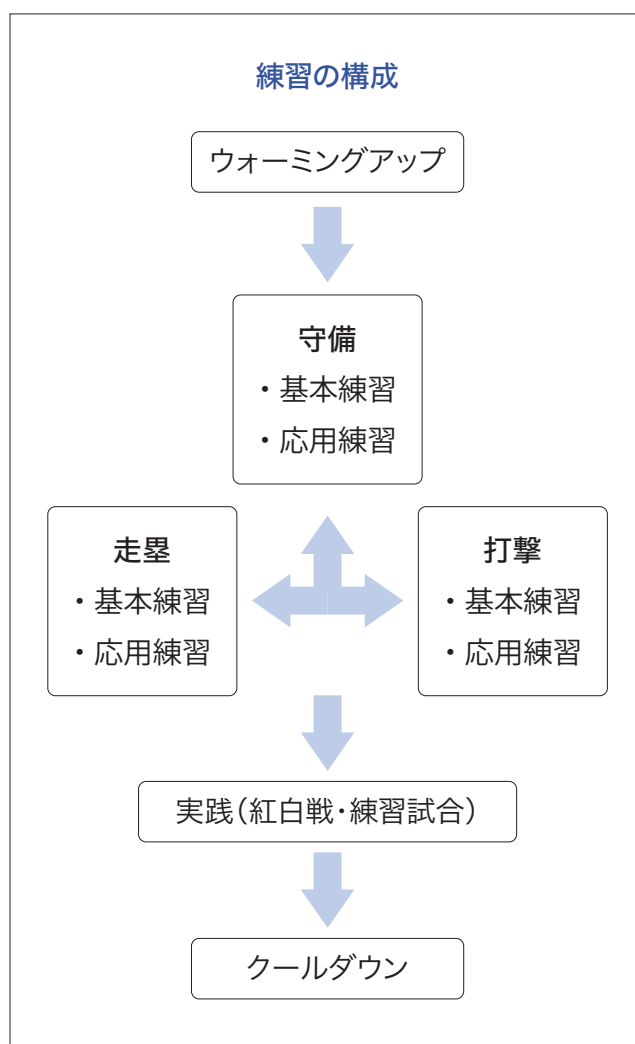
■1週間～1ヶ月の単位でこれらの5つの課題のうち、2と3の「守備」「打撃」「走塁」を組み合わせ、4の実戦に結びつくように効率よく計画的に練習を行います。

1. ウォーミングアップ

- (1) 練習に向かう心と体の準備を行うのがウォーミングアップです。
- (2) ストレッチなどの準備運動だけでなく、声を揃えて大声を出したり、ハイタッチをしたりするなど、心の面も盛り上げられるようなメニューを組みます。

※感染症対策の観点では、大声・ハイタッチは推奨できません。

- (3) 中学生の時期は、神経系統の発達の上の時期でもあります。反応してスタートするダッシュ、ラダートレーニングなども取り入れるとよいでしょう。



例1 神経系統を鍛えながら

- ①ランニング(集団・個人)
- ②準備体操・ストレッチ
- ③ブラジル体操など動きを入れたストレッチ
(声・動きを揃える)
- ④ダッシュ
反応や足し算など、脳を使いながら

例2 遊びを取り入れて

- ①ランニング(集団・個人)
- ②準備体操・ストレッチ
- ③鬼ごっこ
(ダイヤモンド内など範囲やルール、時間を決めて)
- ⑤お手玉を手でなくバットで
(バットを持ち、ボールを当てて落とさずに何回できるか競う)

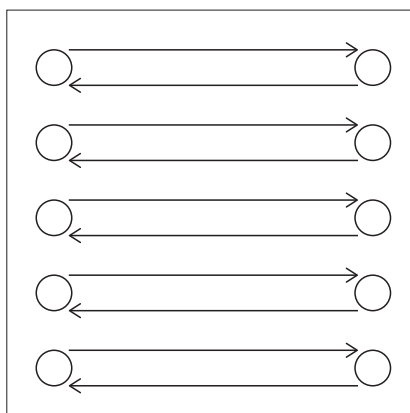
例3 野球の動きを取り入れて

- ①パスラン
(グラブをはめ、下手投げでボールをパスしながら)
- ②準備体操・ストレッチ
- ③ペッパー
(2人1組で一方がボールを適当に投げ、一方が捕球するなど。)
- ④挟殺プレー
(3本間や1、2塁間で挟殺プレーを行う)

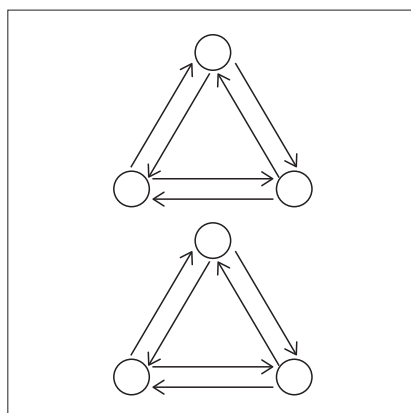
2. 基本練習 — 3. 応用練習

■守備編(基本練習)

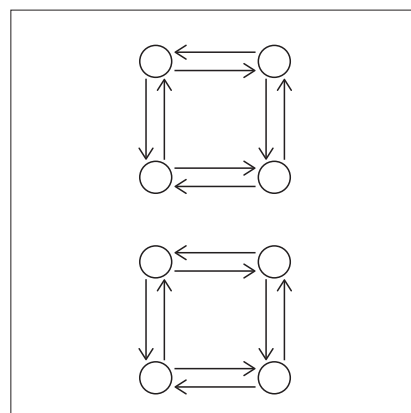
(1) キャッチボール



- ①1対1でキャッチボール
- ・スナップスロー
 - ・横手投げ
 - ・下手投げ
 - ・大きくスローイングなど



- ②3人でキャッチボール
- ・時計回りで投げる
 - ・反時計回りで投げる
 - ・自由に投げる
 - ・声をかけた相手に投げるなど

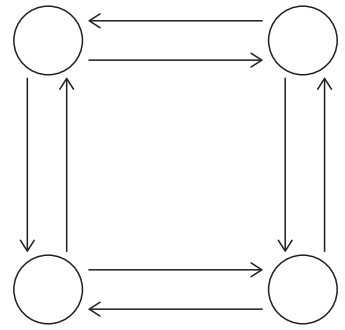


- ③4人でキャッチボール
- ・捕球と同時に左足をつき、投げる
 - ・捕球と同時に右足をつき、投げる
 - ・相手の胸に向かって投げる
 - ・相手の膝を狙って投げるなど

(2) ボール回し

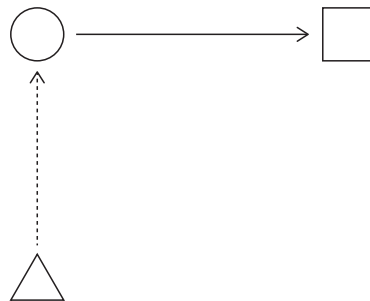
右の図のように、チーム全員を4つに分けて、ベースに立ち、声をかけてボールをまわしていく。(捕球する⇒投げる⇒捕球する⇒投げる)試合で役に立つように、前の相手が捕球する前に声をかけることで、誰がボールをもらいたがっているか、聞いてそこへ送球することができるようにする。

- ①時計回りに投げる
- ②反時計回りに投げる
- ③ランダム(声が聞こえた人)に投げる
- ④ストップウォッチでタイムを計り、できるだけ速くできるようになる



(3) ゴロ捕球

- ①捕球する選手は転がす選手にどんな球がいいか要求する
- ②転がす選手は正面、左、右、強いゴロ、弱いゴロを投げ分ける
- ③捕球する選手はステップ、ボールまでのダッシュなど基本的なことを繰り返し捕球から送球までを練習

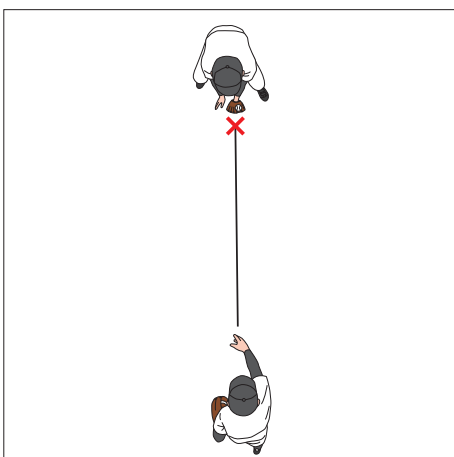


- △: ボールを転がす選手
- : 練習する選手
- : 送球を捕球する選手
- ↗: 送球ボール
- ↘: 転がしたボール

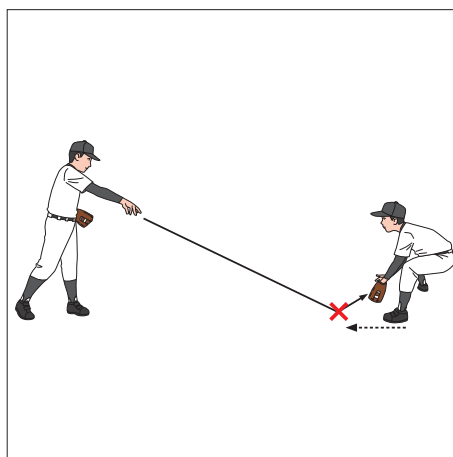
※外野手は塁間の倍程度の距離をとり、ゴロを転がしてもらい、送球の練習を行うとよい。

(4) ショートバウンド捕球

①正面に(上から見た図)



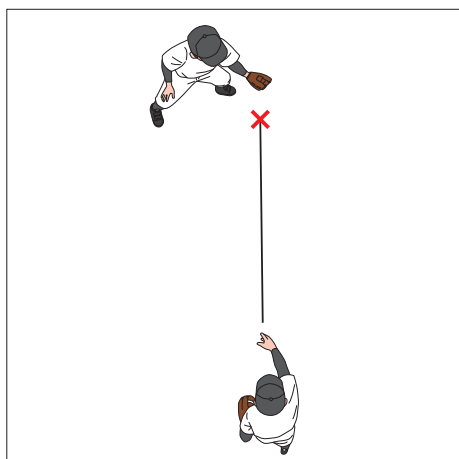
・正面に(横から見た図)



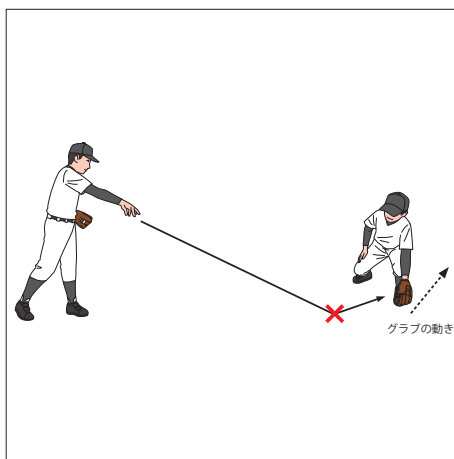
- ×: バウンドさせる場所
- ↗: 投げたボール
- ↘: グラブの動き

- ・投げる選手はボールを捕球する選手の前にショートバウンドさせる。
 - ・捕球する選手は、基本姿勢のままグラブと左足(右利き)を出し、ボールを捕球する。
- 注意: 膝を出しながら、グラブは地面と平行に前に出す。

②左右に(上から見た図)



・左右に(横から見た図)

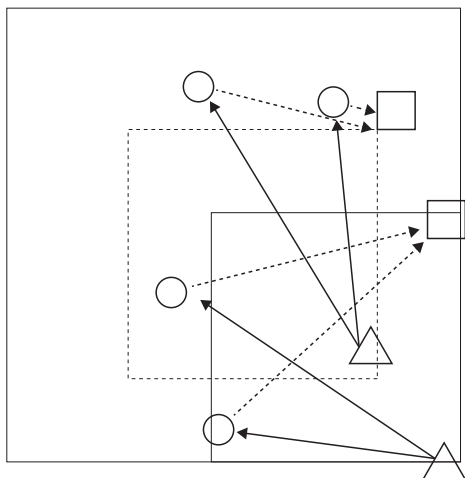


・左足(右利き)をボールの方向に出しながら、グラブは下から上へ(同時に後ろへ)移動するように捕球する。
注意:グラブは次に送球できるようにするため、正面の時と違い、後ろに引く感じで捕球する。

■応用練習

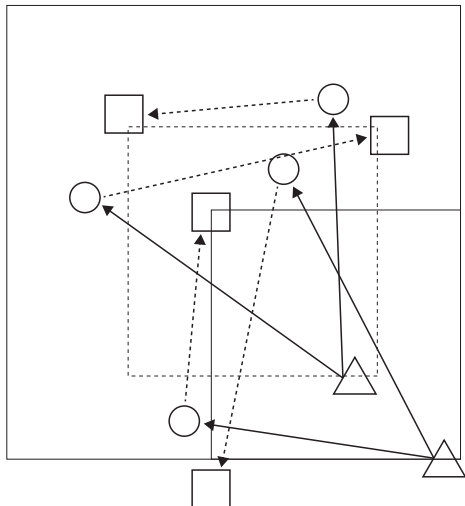
(1)ダイヤモンドを2つに分け(重ねる)、送球まで行う実践的なノック(1セット15~20分)(ノッカーは2人、それぞれ内野手がそれぞれのポジションでノックを受ける)

1セット目



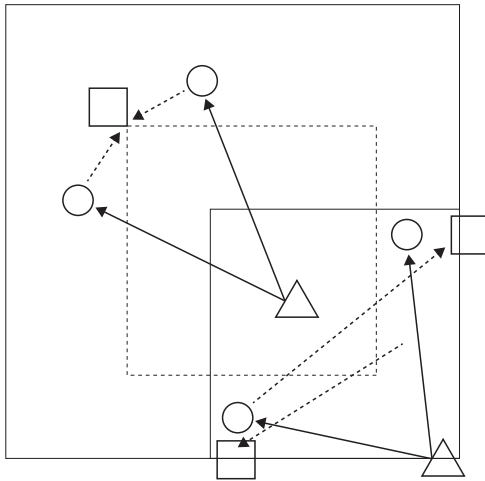
・3塁手・遊撃手(1塁に送球)、1塁手・2塁手(1塁に送球)に分かれる。

2セット目



・遊撃手・1塁手(遊撃手は1塁へ、1塁手は2塁へ送球)と2塁手・3塁手(2塁手は3塁へ、3塁手は2塁へ送球)に分かれる。

- △:ノックする人
- :練習する選手
- :送球を捕球する選手
- ↗:ノックボール
- ↘:送球ボール



・2塁手・遊撃手(2ポジションともに2塁へ送球)と3塁手・1塁手(3塁手は1塁へ、1塁手は3塁へ送球)に分かれる。

(2) 走者をつけて、様々なケースを設定し、ノックを行う。

① ノーアウト走者1塁(2塁・1、2塁)⇒送りバント処理の練習など

② ワン(ツー)アウト走者2塁(1、2塁)⇒セーフティバント処理の練習など

③ ノー(ワン・ツー)アウト走者1、3塁

⇒打者が見送り1塁走者が盗塁した時の練習、内野ゴロで3塁走者がスタートした時の練習など

② ノー(ワン)アウト走者3塁(1、3塁・2、3塁)⇒タッチアップからの練習、内野ゴロからの練習など

■ 走塁編

1. 走塁の基本事項

野球の実戦において走塁技術は欠かせないものです。ベースランニングは単純に直線走るものではなくベースに触れながらダイヤモンドを走るため、多くの経験と練習が必要になります。また、試合においては、走塁技術が勝敗を左右することも多いため、実戦に即した練習も行わなくてはなりません。様々な状況を想定した練習を行い、積極的な走塁技術を身につけましょう。以下は走塁における基本的な考え方を示しています。

(1) 審判がジャッジするまで、全力疾走する。

(2) 常にボールの所在を確認しておく。

(3) 自らの力(走力・判断力・瞬発力)を把握し、自分に合ったベースランニングを身につける。

(4) ベースの一辺幅(38.1cm)を有効に使う。

(5) 得点差、アウトカウント、ボールカウント、相手守備形態、外野手の守備力、グラウンド状況など、様々な条件を加味し判断する。

(6) リードの仕方・大きさは1塁、2塁、3塁で異なる。

2. 練習方法

(1) 基礎練習

① コーナリングの練習

10m四方にコーンを置いて、2チームがそれをグルグル回りながらリレーをする。リレーをすることで楽しみながらコーナリングの練習になる。初心者の選手でも楽しんでできる。

② スライディングの練習

体育館などの滑る床を使って遊び感覚でスライディングの練習をする。選手達は滑る感覚が楽しく、何回もチャレンジして、自然とスピードを落とさずにスライディング動作に入ることを体感する。これも初心者の選手でも楽しんでできる。

(2) 実践練習

① ベースランニング

バッターボックスから	1 塁駆け抜け	スリーフットエリアを走り、ベースを踏んだ後はファールゾーンへ。塁審付近で止まり、内野を振り返り、次の走塁に備える。
	1 塁オーバーラン	打球の飛んだ方向に応じてオーバーランする距離を変える。
	2 塁打	2 塁ベース3m手前で3 塁ランナーコーチを見てスライディングをする。
	2 塁打オーバーラン	2 塁ベース3m手前で3 塁ランナーコーチを見てオーバーランをする。
	3 塁打	2 塁ベース3m手前で3 塁ランナーコーチを見て3 塁まで走りスライディングをする。
1 塁から	ランニングホームラン	2 塁ベース3m手前で3 塁ランナーコーチを見て2 塁を回り、3 塁を回る前にランナーコーチの指示を確認してホームへ走る。
	盗塁	リードからの盗塁。スタートしてからすぐに視線をキャッチャーに向け、スライディングをする。
	エンドラン	リードからスタートし、打球を確認してから2 塁ベースの3m手前で3 塁ランナーコーチを見て3 塁へ進み、スライディングをする。
2 塁から	長打	1 塁から一気にホームまで走る。2 塁ベースの3m手前で3 塁ランナーコーチを見て2 塁を回り、3 塁を回る前にランナーコーチの指示を確認してホームへ走る。
	盗塁	リードから最短距離でサードに走りスライディングをする。
3 塁から	ヒット	外野手の位置を確認し、3 塁手前で3 塁ランナーコーチの指示を確認してからホームへ走る。センター、ライトの打球は見ないようにする。
3 塁から	タッチアップ	打球の方向に応じて体の向きを変え、ランナーコーチの「ゴー!」の声でホームに走り、スライディングをする。
	スクイズスタート	ピッチャーがホームに投げるとわかった瞬間にスタートを切る。
	エンドランスタート	ピッチャーの足が地面についたと同時にスタートを切る。

② ベースランニング【応用練習】4ヶ所走塁練習

まず、選手全員をホーム、1 塁、2 塁、3 塁の4ヶ所に分けます。そしてピッチャーを1 人つけます。常に満塁の状態で行いますが、設定はそれぞれのベースに1 人しかランナーがいないという設定です。ピッチャーは2 塁にしかランナーがいないという設定でセットに入って、シャドーピッチングをします。その投球に合わせて、それぞれのランナーが独立した走塁練習を行います。

例えば、ホームから1 塁へは駆け抜けを行います。塁審まで全力で駆け抜けて、その後急ブレーキで内野を振り返るといふ決まり事があるので、それができているかを1 塁で待機している部員がチェックします。

同時に1 塁ランナーは2 塁への盗塁、2 塁ランナーは3 盗、3 塁ランナーはホームスチールの練習を行います。走った後は先の塁に並びますから、部員がグルグルと回っていくことになります。

2周目はまた別の動きをします。ホームからはオーバーラン、1塁からはディレードスチール、2塁からはターンスチール、3塁からはゴロgoといった具合です。

初めにホームからスタートする選手は、

- ①駆け抜け、②2盗、③3盗、④ホームスチール、⑤オーバーラン、⑥ディレードスチール、
⑦ターンスチール、⑧ゴロgoといった形になります。

※2周8本で部員数にもよりますが、所要時間は20分程度です。平日練習は時間がとにかくないので、これをアップの代わりに行うことも有効です。

【参考】走塁の理論と走塁技術の考え方

本書の練習計画例のパートでは、守備・走塁・打撃のいずれも練習メニューの紹介に重点を置き、理論や考え方の記載は意識的にしていません。走塁面の補足の意味で、下記の通り掲載をします。

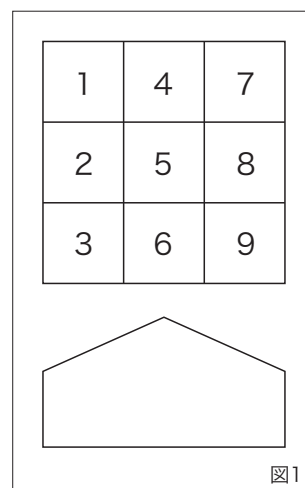
走塁の理論として、野球指導書などでは、各塁での走者の走塁方法や立ち位置などが解説されていますが、走塁で最も重要なことは、次の塁に安全に高い確率で進塁することです。そのために最も重要なことは、「単純に走力を高めること」と「判断力を養うこと」ではないでしょうか。ベースの踏み方、リードの仕方、走路の位置などの理論も重要であることは十分に理解しますが、特に中学生期までに、判断力を養う練習を多く取り入れることが重要であると考えます。具体的には、ゲーム形式の練習や実践の場で選手自身に判断させる機会を与え、その能力を高めましょう。自身の経験からセーフやアウトになった理由を考え、仮に失敗したとしてもその経験値が次の機会ですぐ成功につながる確率を向上させます。

細かい走塁理論や技術を習得することはもちろん大事ではありますが、それよりも大事なことは、自身でチャレンジし、経験し、経験値から判断力を養うことと考えます。多くの実践の場で選手に判断する機会を提供してみてください。

■打撃編(基本練習)

1. 素振り

- (1) ストライクゾーンを9つのコース(図1)に分け、コースを意識して振る。
- (2) 中学校からは変化球もあるのでしっかりとイメージしながら振ることを心がける。
- (3) 投手側の足(以下、自由な足)に重心が移動しないように、捕手側の足(以下、軸足とする)で踏ん張りながら、軸足を中心に体を回転させる。
- (4) バットの軌道は、タイミングをとり、止まった位置から振り下ろし(ダウンスイング)、バットの面でボールが当たるようにイメージし(レベルスイング)、フォロースルーは投手にバットを放すように大きくとる(アップスイング)。



2. ティーバッティング

(1) 置いたボールを打つ

- ① ティースタンド(写真1)にボールを置き、素振りと同様にスイングする。

(2) 様々な角度からトスされたボールを打つ

- ① 斜め前方からのトス → (写真2)(写真3)
- ② 真横からのトス → (写真4)
→ 身体が前に突っ込む(投手側に重心がよる)選手に有効。
- ③ 後方からのトス → (写真5)
→ フォロースルーが小さい選手に有効。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

目的に応じてトスの方法を変える

※斜め前方からのティーバッティングの時は安全面を配慮し、トスをあげる者はマスクやヘルメットを着用する。
また、防球ネットは、必ず使用し、打球がトスする選手に当たらないよう十分に注意すること。

(3) 様々なボールを打つ

- ①ソフトボール
- ②硬式テニスボール
- ③バドミントンのシャトル など

※練習場所が十分に確保できない場合、軟式球よりも飛ばないボールやシャトルを使用することでより安全に練習できる。

3. トスバッティング(ペッパー)

(1) 2人1組でのトスバッティング(投手と打者) → (写真6)

(2) 3人1組でのトスバッティング(投手2人と打者) → (写真7)

○投手からの緩い投球をバットの芯に当てることを意識して投手に返す。



写真6



写真7

4. フリーバッティング

(1) 投手が投げたボールを実際にバッターボックスから打ち返す。

(2) 投球に対し、身体の重心が投手側によらないように素振りと同様にスイングする。

【応用練習】

1. ホームベース上にティースタンドを立て、置いたボールを打つ

(1) 守備側を各ポジションにつかせ、打者は狙ったところに打つ。

2. ゲーム形式のバッティング

(1) 守備側を各ポジションにつかせ、打者は投手が投球したボールを打つ。

(2) 投手から打者までの距離、投球スピードや変化球などは目的に応じて変える。

4. 実戦

- 自チーム内での紅白戦や他チームとの試合で練習してきたことができるかどうか確認する。
(バント練習をした場合、ノーアウト・ワンアウトの場面で走者がいる場合は必ずバントをするなど)
- ただ試合を行うのではなく、課題に応じて、場面を設定し、試合を行う。
(走者をつけた練習の成果を確認するために、偶数回のみノーアウト1塁から試合を行うなど)
- タイブレークの練習(同点の場合、ノーアウト1・2塁から勝敗が決するまで行うなど)もする。

5. クーリングダウン

- 疲労を早く回復させる、怪我の予防、練習の反省などを主な目的としています。
- 練習中の怪我や違和感、体調の確認を行い、必要に応じてアイシングなどを行います。
- ゆっくり長く時間をかけたランニング、ストレッチを行います。
- 1日の練習を終えて、継続したい点や姿勢、課題などを確認します。

*本パートでは、主な練習の構成の1例を紹介しています。

*巻末 週間活動予定表(練習計画表)参照

7. 練習環境 —安全上の配慮—

スポーツ活動中は、事故や怪我のリスクについて十分な対策をとる必要があります。事故や怪我が起きる要因が明らかにあり、気づいていたにも関わらず、その対処を怠った場合には、その責任を問われることも十分にあります。大切なことはチェックポイントを決め、欠かさず確認することをルーティーンにしていきましょう。また、被害者の視点だけでなく、加害者の立場に立った考え方も事故や怪我の未然防止に役立つ重要な視点です。

1 活動開始前【安全確保チェックポイントの1例】

(1) 学校・保護者との確認事項

- ☐ 試合会場、実施予定時間について両者が確実に把握できているか
- ☐ 緊急連絡体制が整っているか(医療機関、保護者、学校など)
- ☐ 選手集合方法、解散後の帰宅方法が把握できているか(保険適応範囲の確認)

(2) 練習場所の点検

- ☐ グラウンドの状態は良好か(突起物、整地状況、小石、ぬかるみ、乾燥)
- ☐ 他の活動者の有無と使用場所区分はどうか

(3) 用具・設備の点検

- ☐ グラブ(紐のゆるみや摩耗)
- ☐ バット(グリップテープ、ヘッドキャップ、亀裂やゆがみ)
- ☐ ヘルメット(ひび、パッドはがれ)
- ☐ ベース(摩耗状況、固定状況)
- ☐ スパイク(紐や金具などの状態)
- ☐ 防球ネット及び防球フェンス、朝礼台
- ☐ ベンチ

(4) 気象・温熱環境

- ☐ 雷(音が聞こえたらすぐに活動を中止する。選手は安全な場所に移動させる。道具も片づける。雷が止んでも20分は経過を見ることを確認すること。)
- ☐ 気温、湿度のチェック(熱中症対策。WGBTの活用により、水分補給、休憩時間の設定を行う。)

(5) 選手のコンディショニングチェック

- ☐ 朝食を食べたか
- ☐ 睡眠を十分にとったか
- ☐ 痛みはないか
- ☐ 関節可動域に問題はないか
- ☐ 心理的ストレスチェックの確認(不安、落ち込みがありそうか)

(6)その他

- ☐ 救急用品(内容物の確認)
- ☐ 活動計画(その日の練習内容、試合数などの設定が妥当であるか)

2 活動中

(1)選手の様子

- ・選手を観察することは、指導者の一番大切な任務です。集団としての動きと個々の動きの両方から、事故や怪我の防止に努めましょう。
- ・運動量や集中力や暑熱環境による水分補給のタイミングなど、事故防止の観点から練習の中断や休憩などへの配慮を行うようにします。

(2)練習場所

- ・特に野球の場合は、グラウンド状況の変化に注意を払うことが大切です。イレギュラーバウンドによる事故を防止することや、活動中の降雨の影響による体温の低下などへの準備と対応が必要になります。

(3)用器具

- ・使用中の状態は常に変化し、場合によっては怪我につながる危険性もあります。スパイクの紐がほどけた状態での練習や、防球フェンスの不適切な配置、また、使用中に破損の可能性がある用器具の状況に注意を払うことが大切です。

(4)活動時の約束事

- ・打者走者の1塁駆け抜け時に1塁手とぶつからないように注意しましょう。
- ・スライディング時のスパイク角度に注意しましょう。(傷害予防対策)
- ・外野手の打球追走時の衝突などのプレー中に起こりうる事故を防止する約束事を決め、普段の練習時から徹底して選手が身につけられるようにしましょう。

3 活動終了後

(1)選手の様子

- ・整理運動を行い、緊張からの解放と疲労の蓄積防止のために、心身のクーリングダウンを確実に行うことが大切です。
- ・怪我の有無や表情の観察を欠かさず行い、怪我もメンタル面も軽いうちにケアすることを心がけましょう。

(2)帰路

- ・疲労と解放感から注意力散漫になる場合があります。ひと声かけることを忘れずに！

(3)その他

- ・保護者との緊密な連携を図り、事故等が発生した際は速やかに報告や説明を行いましょう。また、選手移送については、年度当初に「同意書」を提出し(同意できない場合は、その家庭で現地集合していただく)、選手移送中の事故についての保険の適用についても確認をしておきましょう。

- ・ノースロー日を設定するなど、週単位のスケジュールを設定し、練習や試合における球数も管理するようにしましょう。
- ・近隣の医療機関などと連携し、できれば定期的に検診を受けるように選手に勧めましょう。早期発見がスポーツ障がい防止につながります。

熱中症の予防

熱中症とは暑熱環境で発生する障がいの総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられます。この中で最も重いのが熱射病で死亡事故につながる可能性があります。適切な予防措置を講ずれば防げるものです。

(公財)日本スポーツ協会は、熱中症予防の原則を「熱中症予防5か条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。指導現場においても十分に理解を深め、熱中症対策にあたきましょう。

熱中症予防5か条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2. 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまで数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

3. 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣をつけ、体調管理に役立てることが勧められます。

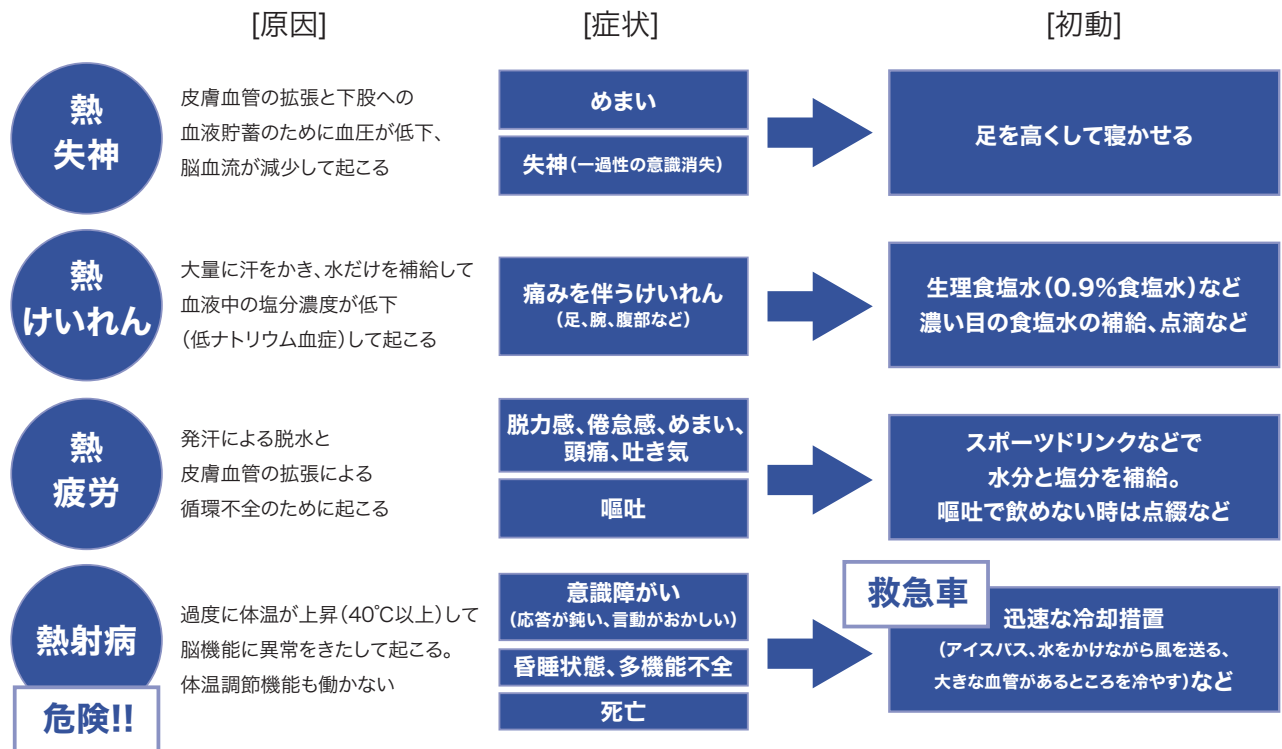
4. 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直接日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。捕手など、防具を付ける場合は休憩中等に防具、衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。

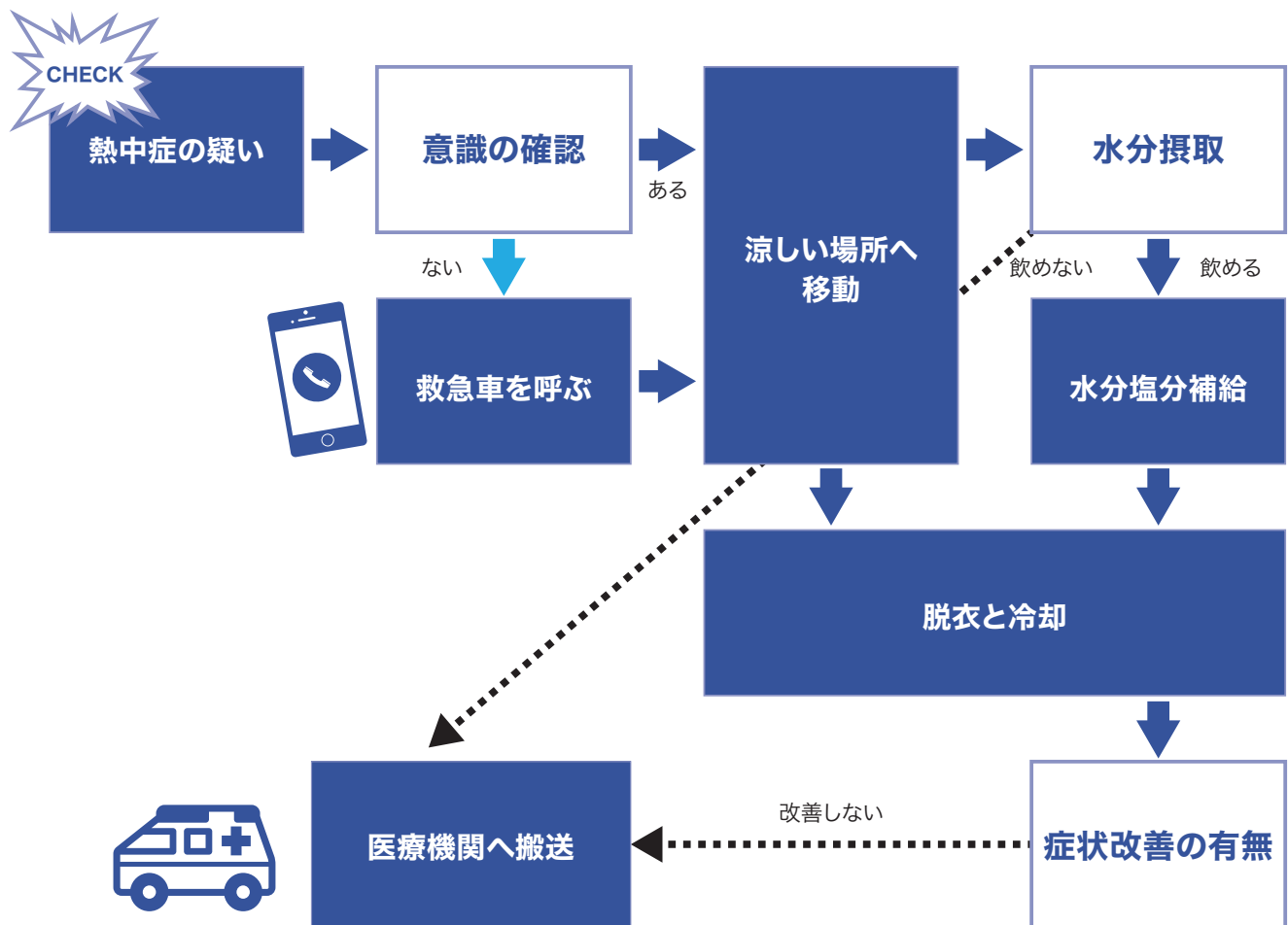
5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪い時には無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

熱中症と初動対応



熱中症になってしまったら



*(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用

*(一社)日本野球機構「NPBガールズトーナメント危機管理マニュアル」より引用

女性とスポーツ(身体的特徴から)

中学生は性差が明らかになってくる時期です。体脂肪が増加し初経を迎えた女性の身体的な変化はスポーツ活動に際してはマイナスの要因となりやすく、また初経を迎える時期は精神的にも不安定になる選手もいます。

月経は子宮内膜からの周期的な出血ですが、極めて微妙に調節されていて、ストレス等の影響を受けやすく、思春期から開始する激しいトレーニングは何らかの影響を及ぼしていると考えられます。また、その症状は個人差が大きく、画一的な指導では対応できないことを理解し、個別に対応する必要があります。

競技力のアップのために欠かせないものとして「トレーニング」と「栄養」と「休養」があります。練習後はしっかり栄養を摂って休養し、身体が回復したら、また練習する。この良いサイクルを続けることで、女性も男性も、競技力が向上していきます。しかし、女性と男性ではこのバランスの取り方に違いがあります。一般的に男性は女性に比べて筋力があり、体力もあるため、疲労からの回復が女性よりも早いです。また、男性アスリートの場合、練習後はしばらくご飯が食べられなくなるほど、極限まで自分を追い込むトレーニングができるのに対して、女性は自分の身体を防御する力が作用するため、トップアスリートであっても、男性と同じように自分を追い込むことは難しいので、女性はトレーニングの強度よりも頻度を上げるほうが効率的といえます。また、食事も一般的に女性は1回で食べられる量が少ないので、数回に分ける工夫も必要です。このような男女の違いを理解した上で、「トレーニング」「栄養」「休養」の摂り方とバランスを考えることが大切です。

男性教員(指導員)の場合、女性の身体特性についての無理解から、女性競技者の将来に悪影響を及ぼすような指導や指示を行うことがあるかもしれません。女子野球部員が年々増加している現状では、女性とスポーツに関する身体的特徴への理解を深めることが大切ですが、現場では養護教諭に相談してアドバイスを受けたり、連携して指導にあたることが重要です。また、宿泊を伴う大会等では、女性スタッフまたは保護者の同行など、事前に管理職と確認し、対応方法について、選手本人及び保護者と確認しておく必要があります。

国立スポーツ科学センターHP

<女性アスリート指導者のためのハンドブック>

<https://www.jpnssport.go.jp/jiss/gaiyou/jigyoku/houkoku/nenpo/tabid/1112/Default.aspx>

感染症対策

今日では、新型コロナウイルスの感染拡大など、指導者として、新たに対策を講じる必要性が出てきています。本連盟においてもJSBB感染予防対策ガイドラインを策定し、加盟団体ならびに各指導現場に対して周知徹底を図っています。中学校の教育活動、部活動でも新型コロナウイルスをはじめ、各種感染症にかからない、うつさないよう対策をとり、活動を行う必要があります。以下に示すJSBB感染予防対策ガイドライン(抜粋)を参考に各チームでも対策にあたりました。

全日本軟式野球連盟HP

<JSBB感染予防対策ガイドライン>

<健康チェックシート>

<http://jsbb.or.jp/rules/rule>

8. 指導上の留意点 ―ティーチングと正しいコーチング―

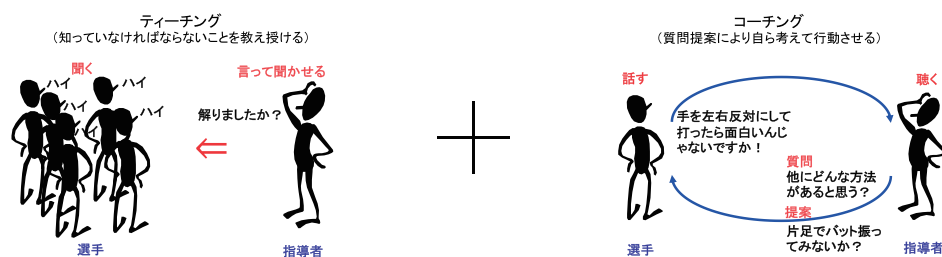
1 ティーチング+コーチングの指導へ

多くの指導現場において、素晴らしいチームが数多くあります。選手がものすごく工夫して、お互い注意しあって野球をしています。もちろん元気もあるし礼儀も素晴らしい。実はこれ(礼節)は野球の指導において昔から各カテゴリーにおいて、大事にされてきた考え方であるため、各カテゴリー共通で、見受けられる特徴的な光景です。

今までの日本のスポーツ界では、勝てるチーム、いい選手を輩出しているチームは、指導者に圧倒的な「指導力」があると信じられていました。つまり、「指導技術」「トレーニング理論・医科学的知識」「精神面の強化」「チームワーク・対人関係」「試合における戦術」等、全て「指導者の『強烈な指導』の成果」と捉えられていたのです。一概に「指導力」といっても「ティーチング」「コーチング」の2つの手法があります。ここでは、「ティーチングとコーチングの違い」とこれから目指すべき方向性を解説します。「ティーチング」は教える(教育)なので、選手は受け身になります。指導者は、選手の成長を願い色々なことを教えておられるでしょう。しかし、「教えすぎ、指示しすぎは、選手の創意工夫を阻害する」といわれています。そこで注目されているのが、「コーチング(共育)」です。

これは、選手の考えを尊重しながら、ともにゴールを目指すという指導法です。選手の考えを傾聴するために質問をするという方法です。しかし、選手のレベルによっては、なかなか自分の考えを言えない選手もいるでしょう。そんな時に指導者が「思いつかないようだから、提案してもいいかな」と前置きをして「こんな方法もあるよ」「一度これでやってみよう」などと、指示命令にならないように行動を起こさせるのです。つまり、質問提案型の指導法が「コーチング」なのです。

ティーチング+コーチング(質問提案型)の指導へ



2 教えすぎず、見守る指導へ

中学生に野球の基本的な技術を教えることは、必要不可欠なことです(ティーチング)。しかし、わずかな時間でも選手に自分で考えて練習する時間を与えてはいかががでしょうか(コーチング)。

少し詳しく解説をします。まず、スポーツをする上での前提は、「ルールやマナーなど(守らなければならないこと)を守る」ことです。その上で「状況に鑑み、自分が今、何をすべきかを判断して行動する」。これを社会生活に置き換えると、まず「法律(守らなければならないこと)を守る」。これは、人間が共生していく上での基本であり、選手は野球を通して、今まさにその「人間としての基本」を身につけるためのケース

スタディをしている最中なのです。野球では、「地区大会で1勝」、「全国大会出場」、「全国大会優勝」するなどのチーム目標に対し、「自分は何をすべきか」など、それぞれの立ち位置を自ら自覚し、考え工夫する機会を指導者が提供することが重要です。

ティーチングとコーチングの概念

ティーチング

$$\begin{array}{rcl} 1 & + & 1 = \boxed{2} \\ 1.5 & + & 0.5 = \boxed{2} \\ -2 & + & 4 = \boxed{2} \end{array}$$

コーチング

$$\infty \quad \boxed{} + \boxed{} = 2$$

$\square + \square = 2$ * $\square$ に数字を入れて「2」にするパターンは「 ∞ (無限大)」にあります。

「2」はチームの目標、「 ∞ 」は部員の数。(部員の数だけ立ち位置があり、部員の数だけ考え方がある)そのチーム目標「2」達成のためには、個々人が自分の目標の「2」を決める。

その個人目標「2」を達成するための方法もまた「 ∞ 」にあります。つまり、すべての部員にやるべきことがあり、やり方は ∞ にあるということです。

普段の練習計画、試合形式の練習や実際の試合などで指導者が一切口を挟まずに選手自身が考えて、うまくいく方法を自分達で結論づける。これはものすごく時間がかかりますし、指導者の労力や忍耐が必要です。しかしこれを経験した選手、チームは全てが格段に向上すると思います。自分達で考えることに慣れた選手は指導者の手の届かない場面において、また試合中の絶体絶命のピンチにおいても自分達で乗り切る術を知っています。指導者の思う通りに動くのではなく、指導者がビックリするような発想で「野球」という競技を展開してくれるのではないのでしょうか。

3 コーチングの実践 ～子ども達の人間的成長のために～

自分自身で考えるようになった選手は、次のカテゴリーに進んだ時にそれぞれの場所で自分のやるべきことを見つけ出します。どのスポーツでも同じですが、上のカテゴリー、例えば高校野球に進んだ時のそこに集まる選手は中学時代に色々な文化の中で野球を経験してきました。強烈な指導者に押さえつけられて練習や試合をやってきた選手は新しい文化をなかなか受け入れられません。

しかし、自分で考える習慣を持った選手はどんなところにおいても、リーダーとして他の選手達をまとめる能力を発揮するでしょう。この違いは大きなものとなっていきます。単純にスポーツに限らず、言われたことだけをやる人間か、自分で工夫して独自にチームのために行動する人間かは大きな差になってくると思います。コーチングの実践面では、指導者と選手がともに考えて、そのことを継続し、修正の要否により、正していくことが、選手の成長の手助けになるのではないのでしょうか。その一つとして、「半学半教」の考え方があります。教えることが50%(ティーチング)、選手とともに考えることが50%(コーチング)のスタンスで指導の場にいることです。その結果、プレーヤーズファーストの考え方も生まれ、選手をリスペクトし、自ずと望ましいコーチングが実践できるはずです。

9. 野球の考え方の基本 ―ストライクを打つということ―

1 各国共通認識「ストライク」

18世紀後半にイギリスの植民地から独立したアメリカ合衆国は、タウンミーティングという自治会の打ち合わせ後に、仲間みんなで遊べるスポーツを探していました。老若男女問わず家族皆で楽しめるイギリスの「ラウンダーズ」という競技を参考にし、「タウンボール」という野球の原型を作り上げました。ワンアウトチェンジやベースの代わりに旗、ファールラインもなしという競技は長い歴史を経て、アメリカの国技となっていきました。塁間27.43mという絶妙な距離やナインボールがフォアボールな



ラウンダーズの試合の写真
*ウィキペディアコモンズより引用(パブリックドメイン)

どルールは改訂されていきました。そして南北戦争を経てアメリカ全土に広がり、中南米、アジア、ヨーロッパにも紹介されていったのです。それぞれの国でそれぞれの野球文化を持ち、それぞれの競技性が定着していったのはいうまでもありません。しかし野球が根づいている国と試合をしても、共通していることが一つあります。『投手はストライクを投げ、打者は全てのストライクを打つ』ということです。しかし日本はどうでしょうか。

2 審判員のコール「ストライク」



野球創成期の写真
*ウィキペディアコモンズより引用(パブリックドメイン)

何故、審判員が「ストライク」コールをするのかをご存知でしょうか。「STRIKE」とは動詞で「打てよ!」という命令形です。つまり、「折角、投手が打てるところに投げているのだから、打ちなさい」と打者に向かって言っているのです。一方、ボールは、「UNFAIR BALL」のことで「不正投球」です。投手に対して「打者が打てるところにしっかり投げなさい」と言っているのです。

これは全世界共通の事項ですが、日本の野球はなぜか初球を振って凡打になるなど、「簡単に打つのはいけない」という風潮があります。

3 初球からどんどんストライクを振ることの効用

中学・高校の初期段階で打撃技術を習得するために「狙い球を絞れ」「ベルト付近に浮いてきた球を打て」「投手に球数を投げさせる」「ボールは振るな」と指導することは逆に選手の打撃技術の成長を阻害する原因となります。次の①～⑥の事項を念頭に置いて指導するようにしましょう。

- ① 初球から振ってくる打者が投手にとって一番怖い。
- ② 「初球から変化球を振る」ことは変化球を打てるようになる最短の近道です。このような習慣をつけることで変化球に対応できる技術が身につきます。
- ③ 2ストライクに追い込まれた後も初球から振った変化球のタイミングが身体に残り対応できます。
- ④ 打者は振らなければタイミングがわからない。振った時の感覚を大事にしなければいけません。
- ⑤ 「ボールを振るな」と指導するより「打てる球をどんどん振れ」という指導のほうが打者の積極性が出ます。指導者は言葉の使い方に気をつけないと選手の足かせになり、打者としての成長を妨げることになります。
- ⑥ どんな場合も「当てにいく」のではなく、しっかり最後まで振り切ることが大事です。体が小さい、体力がないからこそしっかり振る習慣をつけさせてあげましょう。身体が小さいから「逆方向へゴロを打て」と指導はしては本人も打撃の面白さを実感できないし、バットを振れるようになって長打を打ちたいという向上心がなくなります。

4 まとめ

子どもの将来は未知数です。それぞれが成長し、様々なカテゴリーで野球をする時には「狙い球を絞る」などの戦術が求められるでしょう。しかし、選手の指導においては、野球の原型である「ストライクを打つ」というところに焦点を当てて指導するようにしましょう。

10. 野球の基礎動作 ー投動作・捕球・打撃・走るー

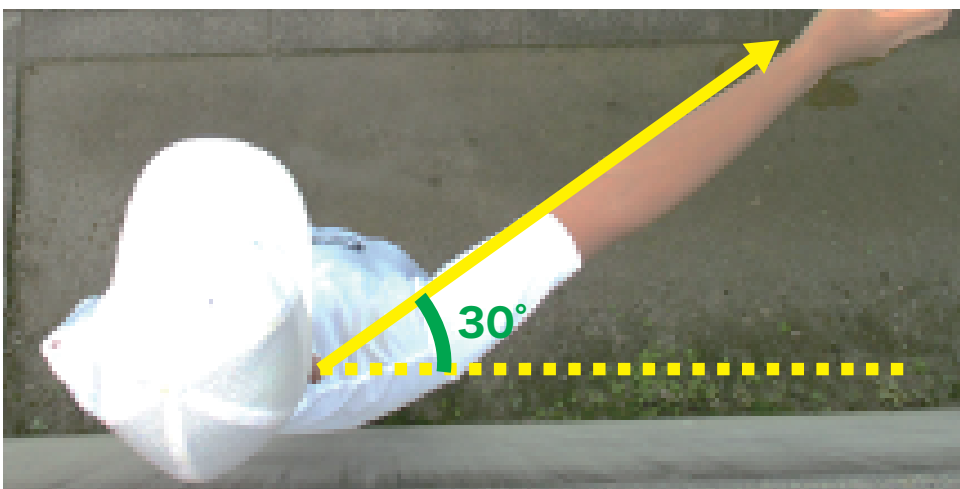
「投球」「捕球(守備)」「打撃」「走塁」など野球の基礎技術は多くの分野があり、それぞれの分野で様々な考え方や数えきれない指導法があり、指導書も数多く出ています。指導者にとっては、情報が多いことはありがたいことですが、一方でどの考え方に沿った指導をすればよいか迷ってしまう状況にある方も多いのではないかと思います。

また、選手は、筋力や関節の可動域、骨格など全員が違います。特に中学生期は成長期(第2成長期発育急進期)を迎えており、1年生と3年生では大人と子どもほどの違いがある場合もあり、メニューの個別化などの対応が望ましい時期でもあります。活動時間が短い中学校部活動では、全体練習と個別練習で分けて考えていかなければ時間的にも難しいと思われます。具体的にはトレーニングやアップなどで量を個別に指示したり、重点化を図ったりすることなどで対応することが大切です。

前述のとおり、技術について様々な考え方や理論があることから、本指導書では、身体の構造の視点からの動作の基本的な考え方について記載します。ただし、「投動作」については、投球障がい防止のため医学的な視点から、推奨される投げ方を紹介します。

1 投動作

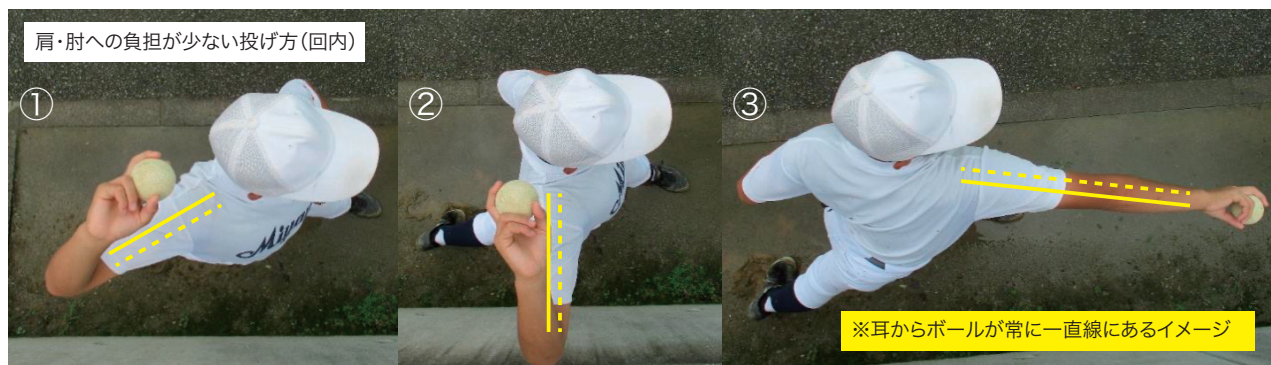
何故、審判員が「ストライク」コールをするのかをご存知でしょうか。「STRIKE」とは動詞で「打てよ!」という命令形です。つまり、「折角、投手が打てるところに投げているのだから、打ちなさい」と打者に向かって怒っているのです。一方、ボールは、「UNFAIR BALL」のことで「不正投球」です。投手に対して「打者が打てるところにしっかり投げなさい」と言っているのです。これは全世界共通の事項ですが、日本の野球はなぜか初球を振って凡打になるなど、「簡単に打つのはいけない」という風潮があります。



人間のからだを上から見ると、肩甲骨は約30°前方に角度を持ってついている。このため、投動作においては肩甲骨面に沿った方向に運動することで回内運動に連動し、余分な負荷をかけずに動作できる。

2 望ましい投動作

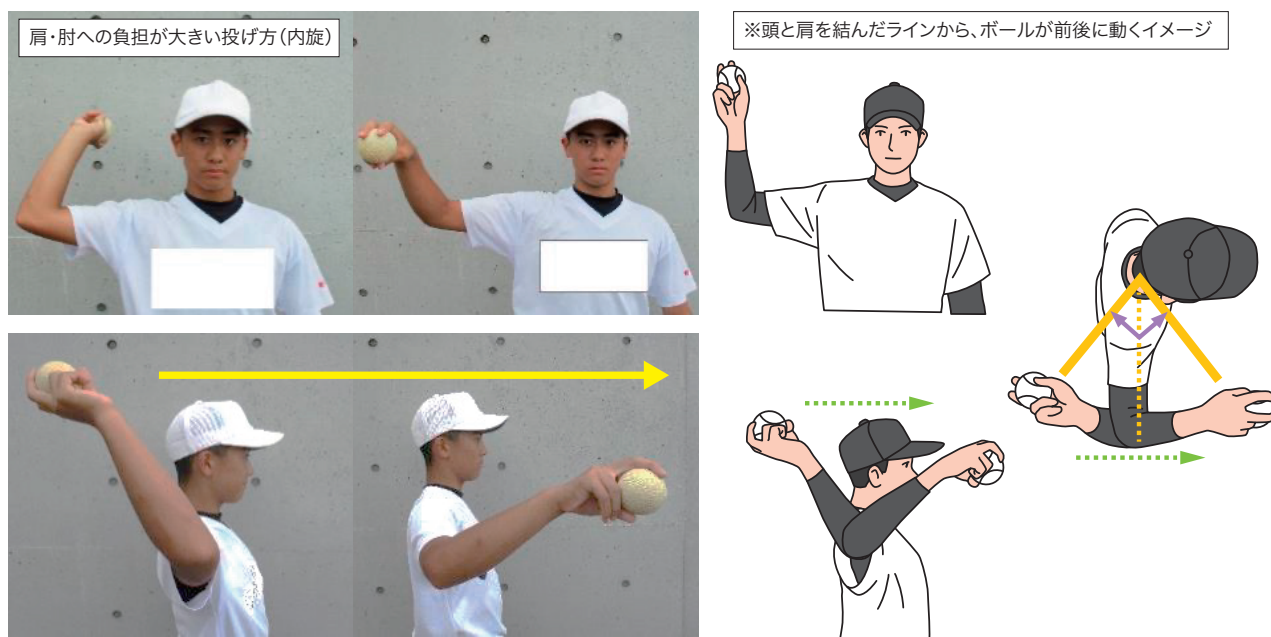
望ましい投法(回内)は、単純にボールは前腕とともに、上から下へ落下していくイメージの動きになります。基本的に腕を上から下に落下させることは、筋力を使用しなくてもできる運動です。ボールや前腕を前に振るのではなく、体重移動とともに、上半身を回転させ、肩が入れ替わった時点からボールと前腕を落下させるイメージを持てば、自然に回内の運動になり、リリースポイントはより捕手に近く(投手からは前で離すイメージ)になります。



※①～③の回転は足をステップすることと、前足(脚)を開かないことを意識すれば、自然に回旋運動につながってきます。

3 改善すべき投動作

特に投球動作において「肩・肘」に負担がかかり投球障がいの原因になったり、イップスの原因にもなったりする動作が「内旋」です。



この投げ方は、ボールを後ろから前に動かす投法(肘を支点にボールの位置が移動する)で、下半身から上半身に伝わってきた力とは別に、前腕や肩回りの筋力を使用して投げ、指先でボールをコントロールしようとしています。

注意事項

- ・正しい投げ方をしているにもかかわらず、腕を振るスピードに成長途中の骨や靱帯が耐えられないことで痛めるケースがあります。正しい投げ方をしているから大丈夫ではありません。
- ・正しい投げ方でも、過度な投球数により障がいが発生したり、疲労が蓄積した状態で身体のバランスが崩れたりした状態で投球することで、通常とは違う身体の一部に過度な負荷がかかることによる怪我や障がいが発生することがあります。

※投球数制限をすれば投球障がいなくなるわけではありません。正しい知識と指導技術を身につけることを並行して進める必要があります。そして、選手とのコミュニケーションを積極的に行い、指導者と選手がともに、疲労や身体状況などをチェックする習慣づけが図られるようになれば、投球制限は必要なくなることでしょう。

4 捕球

1. 捕るの考え方

選手の守備の意識は、「捕ってから投げる」が多いようです。しかし、守備の基本は「投げるために捕る」を意識することで、とぎれのないリズムカルな動きになります。ミスをする時はほとんど、呼吸が止まり身体が一瞬硬直したようになります。人間の反射はとっさの時に、「膝が伸びて肘が曲がる」です。これは捕球姿勢ではあってはならない姿勢です。こうならないために、動きが止まらない、さらに進歩するとリズムカルな動きにつながってきます。

2. リズムを生むのはステップから

捕球から送球までの一連の動きをクロウ・ホップといいます。カラスが飛び跳ねて移動する様子になていることから名付けられました。

【Crow(クロウ)=カラス Hop(ホップ)=ぴょんと跳ぶ】

捕球からのステップは大きく分けて3種類あります。ポジションや状況でそれぞれ使い分けが必要が必要です。すべてを使えるように練習しましょう。

(1) クロスオーバーステップ

基本

クロスオーバーステップ



(2) バックステップ

バックステップ

投げる方向とは反対方向に余計な遠心力が働くので送球が安定しない。二塁手の併殺時には使用。



(3) 継ぎ足



3. 形にこだわりすぎない

形を意識しすぎること、リズムや動きが止まってしまえば、捕球は難しくなります。

形は一連の動きの中で、一瞬捕球する瞬間にゆっくりになる「間」がありますが、身体を止めて形を作ろうとするとミスにつながってしまいます。基本は「投げるために捕る」にあります。日本では昔から「からだの正面で捕れ」という指導が中心でした。しかし、「投げるために捕る」という考え方からすると、右投げの場合、正面の打球を処理する場合は、左胸の前で捕球するイメージを描くと、捕球から送球までスムーズな動きにつながります。また、自分の右側の打球を処理する場合に無理やり正面で捕球するより、バックハンドのほうが腕の可動域が広がり、グラブの操作性もアップします。

様々な技能を身につけることができるよう指導することを心がけるようにしましょう。

5 打撃

1. インパクトを基本に考える。

指導場面で指摘するポイントとして多く聞かれるのは、「フォーム」「ステップ」「トップの位置」「スイングの軌道」などたくさんあります。すべて間違いではありませんし、どれも打撃の大切な要素であります。しかし、バドミントンやテニスなど他の種目では、インパクトから技術練習を開始しています。当然なければ何も始まりません。インパクト、つまりボールとバットを当てることをまずは基本としましょう。

2. 下半身からの力の伝導をバットに伝える。

下からの力がバットに伝わる前に、腕の力でバットを動かすとバットは速く振れない。

3. タイミングの取り方を工夫する。

※タイミングが合わないと、どんなスイングでも当たらない、飛ばない。

(1) リズムを持った動きはタイミングが合いやすい

(2) リズムを持った動きを生むのに必要なことは？

バランスのとれた身体(姿勢)・バランスのとれた動き

6 走る

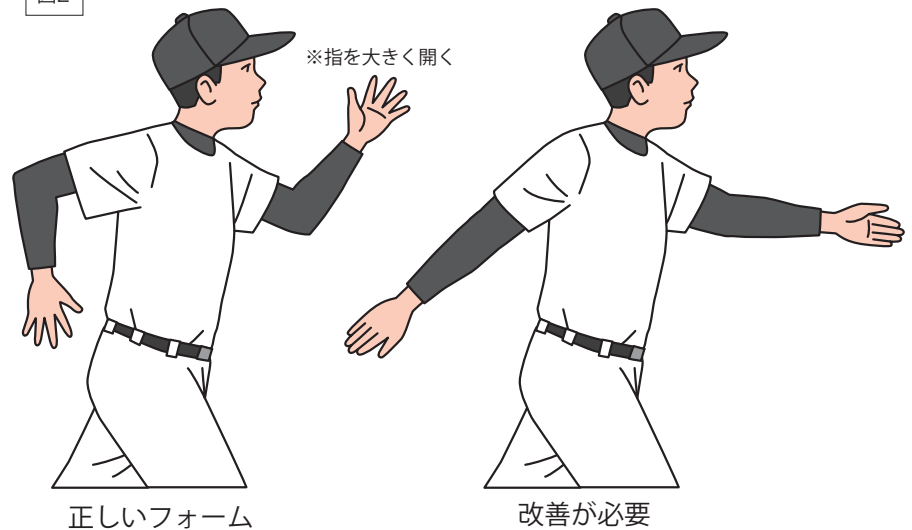
「足を使え」、よく指導現場で聞かれる言葉です。「足を使え」とは「足の力を使え」とか、「足を動かせ」という意味で、「上半身の力ばかりに頼らない」とか「グラブでボールを取りにいくのではなく、まず、ボールに対して動くことを大切に」ということだと思われます。また、走塁場面で走力は大きな要素です。

では、どうすれば「足」を使うことができるのでしょうか。人間の動力の基本は、肩甲骨と骨盤の連動した動きから生まれます。(図1参照)つまり、肩甲骨を動かすことで足の力を使えるようになります。「疲れてきたら腕を振れ」は間違いではありません。しかし、腕を振るだけで、肩甲骨が動いていない走り方をしている選手もいます。基本は肘を曲げ、後方に振る動作を身につけることです。(図2)ただし、上半身が左右にぶれたり、腕を身体の前で左右に振ったりすることは改善しなければなりません。

図1



図2



また、走るだけでなく歩く時から、足の指を使う習慣を身につけることができれば、運動場面で大切な正しい姿勢を身につけることができます。それによって体幹の力を有効に使えるようになるだけでなく、

「スピード」アップの重要な要素になります。

足を使う時、足の指を開いて、上にあげるようにする動作が身につけば、選手の持っている潜在能力を開花させることができるようになります。例えば、走る時の着地の足先の指を上げることや、打撃時の前足（ステップ時）の足指を上げるなどが効果的です。



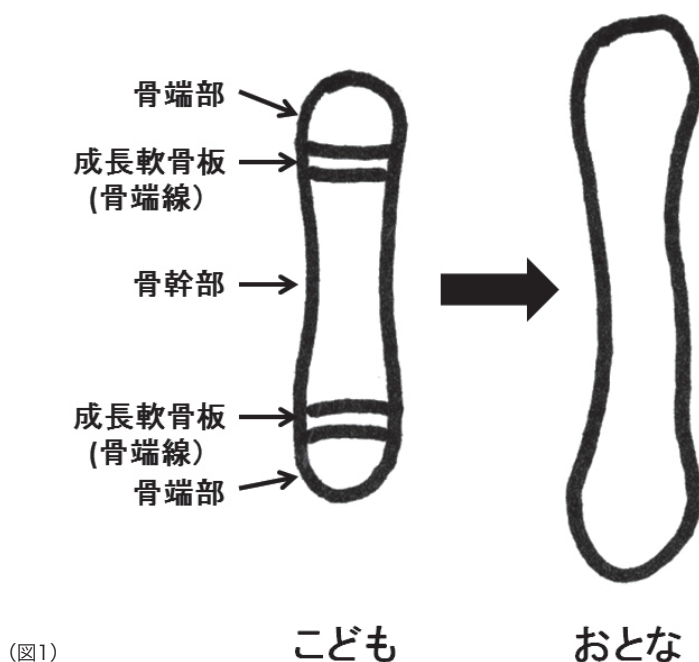
11. 中学生選手の障がい・外傷について

1 はじめに

骨、軟骨、筋、関節、神経などを総称して運動器と呼びます。運動器に生じた損傷には障がいと外傷があります。障がいは繰り返しの微細な外力により慢性的に発症するもので、外傷は1回の大きな外力で発症するものを指します。ここでは、まず骨の成長から見た選手の身体的特性を述べ、次いで障がい・外傷の特徴と治療法、そして最後に予防について述べることにします。

2 骨の成長

子どもは中央(骨幹部)と端(骨端部)の間に成長軟骨板が存在します。成長軟骨板は骨端線とも呼ばれ、骨の長軸方向の成長に関与しています(図1)。骨端線は成長とともに閉鎖しますが、閉鎖するまでを“子ども”、閉鎖後を“大人”と定義されています。中学生の多くは“子ども”から“大人”に移行する時期に相当しています(図2)。“子ども”から“大人”に移行する時期は成長途中にある骨や軟骨が傷つきやすいなどの特徴があり、“大人”のミニチュアではないことに十分な配慮が必要です。



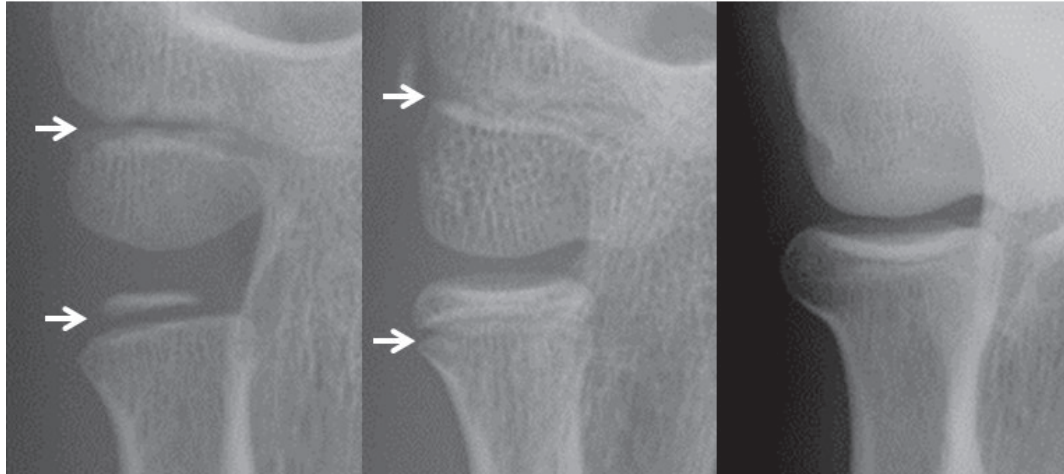
(図1)

子どもの骨は大人の骨のミニチュアではありません。子どもの骨には中央(骨幹部)と端(骨端部)の間に成長軟骨板が存在し、成長軟骨板は骨端線とも呼ばれています。

小学生

中学生

高校生

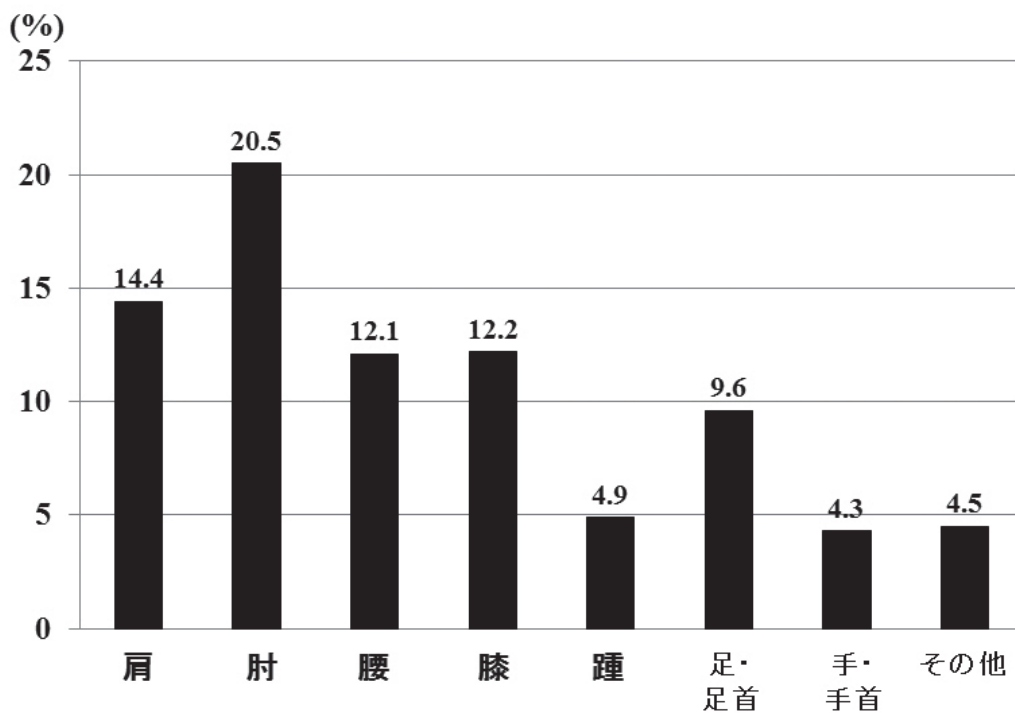


(図2)

小学生ではレントゲンで骨端線(→)が明瞭ですが、中学生では見えにくくなり高校生では見えなくなります。

3 中学生野球選手の障がい

平成28年度に全日本野球協会(BFJ)の協力を得て、日本整形外科学会と運動器の10年・日本協会(現運動器の健康・日本協会)が全国の中学生野球選手11,134名の障がいに関する実態調査を行いました。全選手のうち、これまでに身体のいずれかの部位に痛みを経験していたのは59.6%でした。また、過去1年間における部位別の痛みの発生率は肘が最も多く(20.5%)、次いで肩(14.4%)、さらに膝(12.2%)や腰(12.1%)が続いていました(図3)。



(図3) 中学生野球選手の部位別に見た痛みの発生率

前述のごとく中学生では骨や軟骨が傷つきやすいが、なかでも成長が旺盛な骨端線での障がいがあるが小学生や高校生よりも多いことが特徴の一つです。代表的な骨端線の障がいとして上腕骨近位骨端線障害(リトルリーグ肩)があります(図4)。また、骨端部に発生する障がいは小学生から中学生の間に生じ、代表的な障がいとして上腕骨内側上顆障がい(リトルリーグ肘)、肘離断性骨軟骨炎、オスグッド病、腰椎分離症などがあります(図5)。上腕骨内側上顆障がい(リトルリーグ肘)では肘の内側(手のひらを上に向けて小指側)、肘離断性骨軟骨炎では肘の外側(手のひらを上に向けて親指側)、オスグッド病では膝蓋骨の下、腰椎分離症では腰を反らした時の痛みが特徴的です。

投球側

非投球側



(図4) 投球側の骨端線(→)が非投球側より広く見える。

内側上顆障害 (リトルリーグ肘)

肘離断性骨軟骨炎

オスグッド病

腰椎分離症



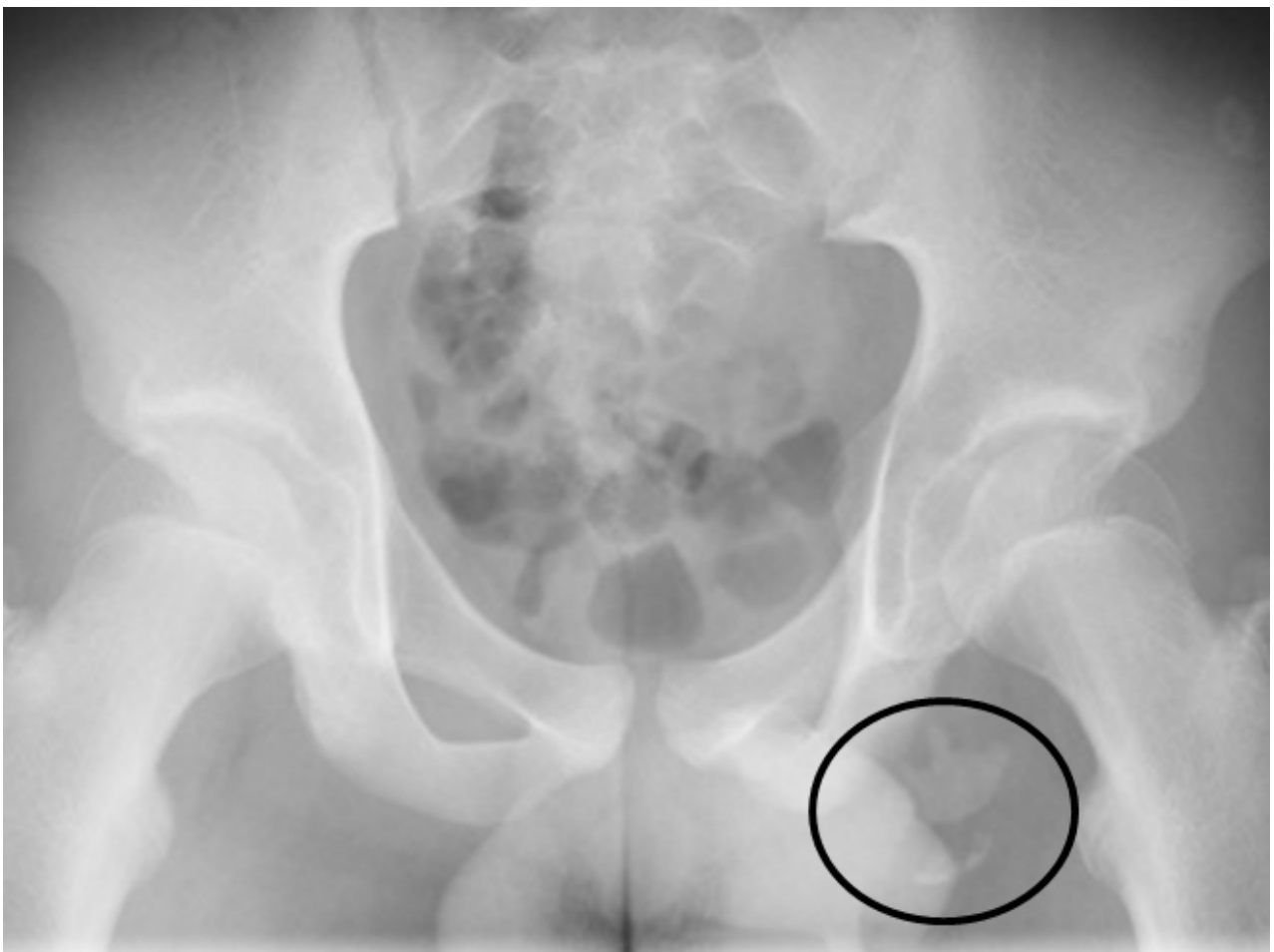
(図5) 骨端部に発生する代表的な障がい

4 中学生野球選手の外傷

実態調査は行われていませんが、骨端線での損傷が小学生や高校生よりも多いことが特徴の一つです(図6)。また、筋や腱の成長は骨よりも遅いので相対的に筋や腱は過緊張な状態にあり、筋や腱が骨に付着する部位での剥離骨折が多くなります(図7)。



肘の骨端部が骨端線(→)で剥がれている。
(図6)

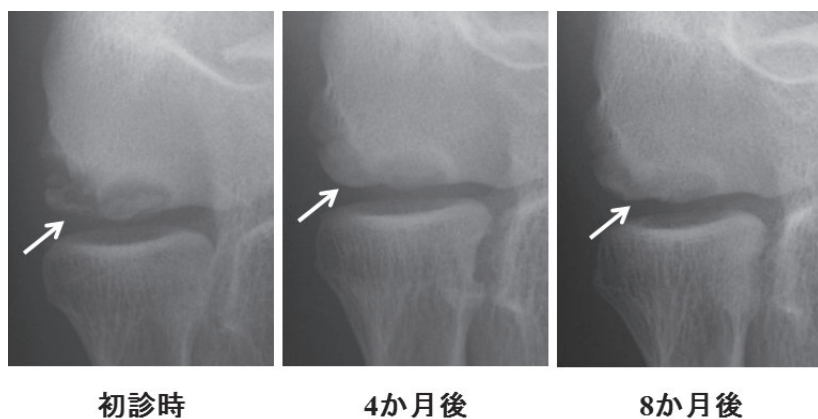


(図7)筋や腱が骨盤に付着する部位で剥離骨折(○)が見られる。

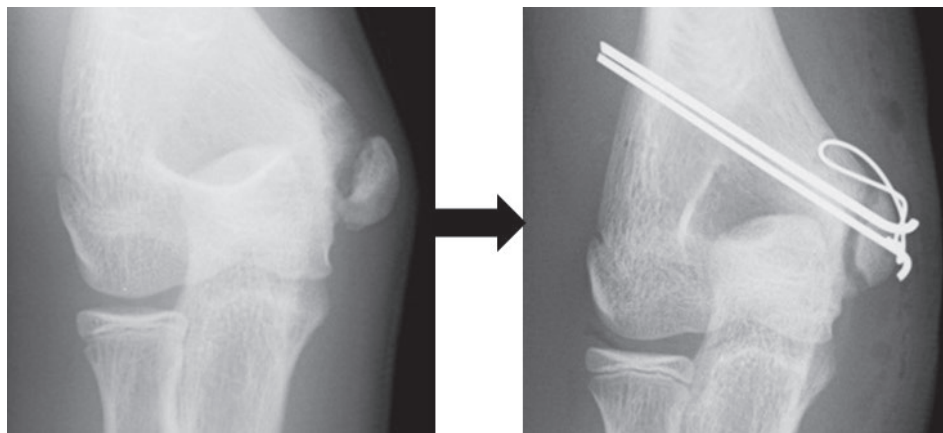
5 障がい・外傷に対する治療

成長期は旺盛な自己修復能力を有するので、可能な限り保存療法(手術以外の治療)が選択されます。特に骨端線が閉鎖する前後は修復が急激に進む傾向があり、保存療法の良い適応です(図8)。保存療法の主体となるのはスポーツ活動の中止あるいは制限であり、内服、注射、装具・テーピングや理学療法などを状態に応じて加えます。

保存療法で修復しない症例や、転位(骨の位置が本来の位置からずれた状態)の大きな例では手術が優先的に選択されます(図9)。



(図8) 骨端線が閉鎖した直後で急速に修復が進んでいる(→)。



(図9) 図6の症例で、転位(骨の位置が本来の位置からずれた状態)が大きいので手術を行った。

6 予防

障がいに関する実態調査の結果、週間投球数が300球以上、1ヶ月に平均10試合以上が肘関節痛発症の危険因子でした。したがって全力投球数は1週間に300球以内、1日では70球以内にすること、1人の選手が試合に出場するのは1ヶ月に10試合以内、投手であれば5試合以内にすることが望ましいといえます。

また中学生は“子ども”から“大人”に移行する時期で、相対的に筋や腱が過緊張な状態にあるのでストレッチを励行することが障がいや外傷の予防になります。ストレッチの基本は反動をつけないこと、ストレッチした状態で30秒以上持続することなどです。

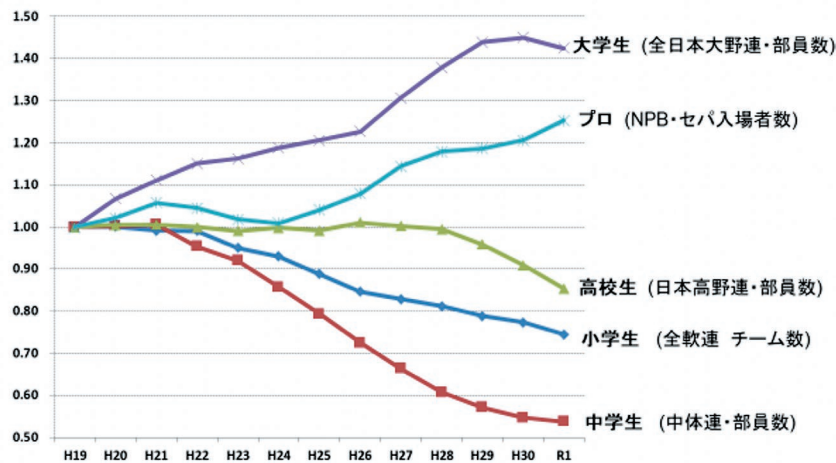
12. 野球競技人口増のために ―普及振興の考え方―

1 中学生野球人口の減少

中体連の軟式野球部員数の推移を調べると2009年から2017年の8年間で実に132,719人も減少しているのがわかります。これは44.5%の減少となります。原因は①学童野球人口の減少②少年期のスポーツの多様化③旧態依然とした指導④教員の多忙化により指導の時間が取れない⑤やる気のある選手が地域のクラブチームに入部してしまう⑥野球を指導できる教員の減少⑦他競技の国際試合テレビ放映の頻度の増加などが挙げられます。

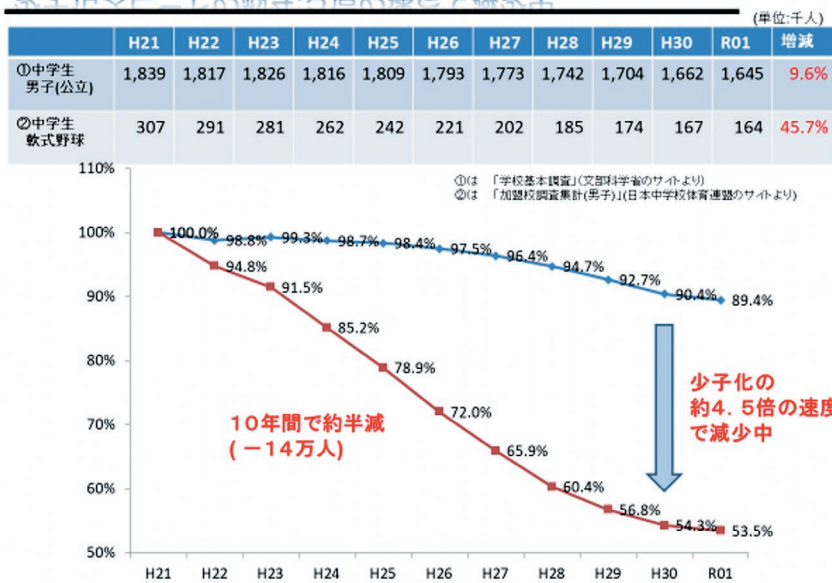
日本野球界の全体的な傾向

＜世代別野球人口(人気)推移 (H19を"1"とした場合のその後の推移)＞



児童・学生世代は人口降下常態。プロは勢い加速傾向。

少子化スピードの約4.5倍の速さで減少中



*大淵隆氏(北海道日本ハムファイターズチーム統括本部スカウト部長)「統計資料」より引用

2 「野球未満」の子ども達への普及活動

日本の野球界は明治5年にアメリカから野球が伝わって以来、熱心な普及活動をしてきませんでした。大学野球、中等野球、甲子園、都市対抗野球、そしてプロ野球と常に大衆娯楽として一番の人気を博してきたからだと思います。その人気の中で苦労をしなくても野球人口が増えていき、子ども達は野球を楽しんできました。ここでは学童野球のようなチームに入っていない小学校低学年や幼稚園児に焦点を当てて考えていきたいと思います。

この子ども達を「野球未満」の子ども達と呼ぶことにします。この「野球未満」の子ども達が野球人口を増加に向かわせる鍵となることはいうまでもありません。しかしこの「野球未満」の子ども達は、

- ① いつでも「野球遊び」ができるような広場や公園がなく、野球遊びに触れる機会が少ない
- ② 小学校の体育の授業において「ベースボール型授業」をしなくなっている
- ③ バットとボールという道具が周囲に危険を感じさせる
- ④ 捕球⇒投球⇒捕球という動作が、小さい子どもにはものすごく難しい

子ども達を取りまく環境面では、

- ⑤ ルールが難しい
- ⑥ 用具を揃えるという経済的問題
- ⑦ 他競技は小学校低学年以下の子ども達に対して積極的な普及活動を行っている

他の競技団体の普及活動は、小学校低学年以下の子ども達に着実に浸透していています。小さい子どもの頃から色々なスポーツを「遊び」の中で楽しみ、そして自分に合ったスポーツを見つけることは理想です。しかし我々は野球の楽しさを、この「野球未満」の子ども達に経験してもらいたいと願いは統一しているものの野球界全体を通した具体的な取り組みにいたっていません。これは野球界全体の課題でもあり、中学校の部活動であっても、このような普及活動に関わっていくべきであると考えます。



*写真提供:大宮アルディージャ 「親子ふれあいサッカー教室」



3 具体策について

中学校部活動の範疇ではないと考えるかもしれませんが、「地元貢献」として選手が地域の子どもと交流することは教育的にも大きな意義があると考えます。ここで一番考えなければいけないことは「地域連携」です。中学校教員としての多忙な業務の中でこれを行うことは大変だと思いますが、この動きが日本中で活発になってくれば大きな流れになっていくと考えます。

地域の「高校」「中学校」「学童野球」「スポーツ少年団」との連携も1つの方法であると考えます。各地域ごとにその地域の野球振興や子ども達への教育的な意義、効果を踏まえ、アクションを起こしてもらえると、新たな展開が見えてくるのではないのでしょうか。

4 実際に何をやればいいのか（野球遊び種目例）

①並びっこベースボール

小学校低学年に対してよく行われている競技に「ティーボール」があります。ティースタンドに置いたボールを打ちますが、守備側が大変難しいのです。捕球⇒送球がなかなか野球未満の子ども達には難しいのはいうまでもありません。そこで野球の楽しさを失わないようにして、それぞれが「子どもの年齢に合ったルール」の作成」をしてもらいたいと思います。ボールを捕球した子どもが3人に手渡しやトスして投手まで持ってくるというルールも1例です。ここに筑波大学野球部監督・准教授が考案された「並びっこベースボール」を紹介します。

ならびっこベースボール(送球がない野球)

①攻撃

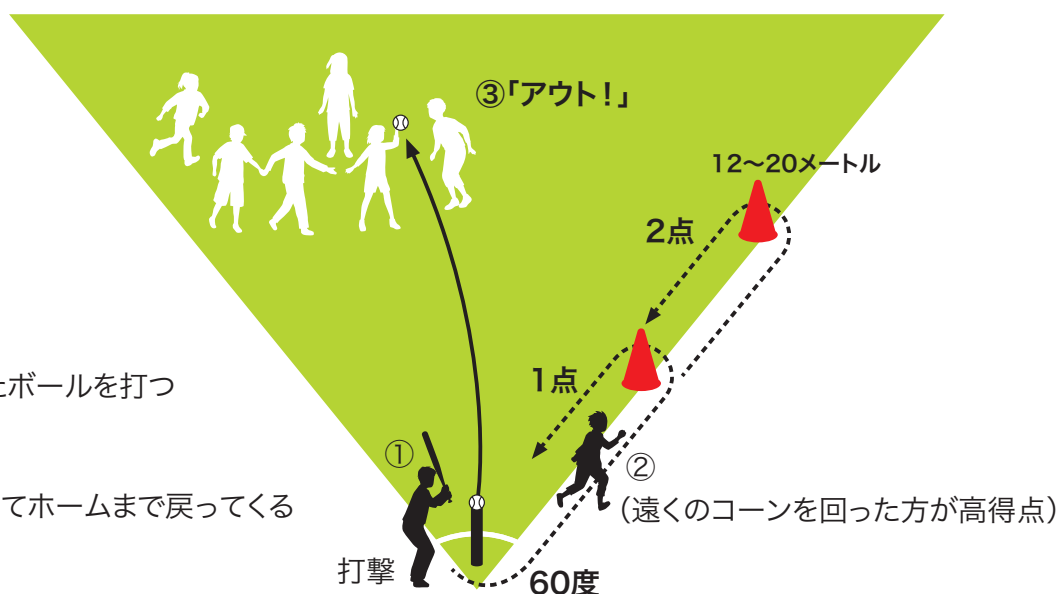
台に置かれたボールを打つ

②攻撃

コーンを回ってホームまで戻ってくる

③守備

ボールを捕った人のところに全員が集まって手をつなぎ、打者がホームに戻る前に「アウト」とコールすれば失点を防げる



*監修:筑波大学野球部監督(准教授)川村卓氏

②ベースボール5

1チーム5人で行います。5イニング制で行う野球/ソフトボールの新しいストリート競技(簡易版)です。2017年にWBSCがルールを発表したボール以外の道具を使わない野球普及のための競技で場所を選ばず、ボール1つで屋内や狭いスペースでもできるのが特徴です。投手はおらず、打者が自分でトスしたボールを手で打ち、ゲームを進めます。

年齢も性別も関係なく、お母さんも加わって楽しむことが可能です。野球に比べて試合展開が早く、プレーヤー自身が自分たちで考えて動くことが求められます。公式ルール上では、5人制となっていますが、広く野球の普及振興目的であれば、その場の環境や人数によって臨機応変にルールを変えて楽しむことを推奨します。

*参考 世界野球ソフトボール連盟HP <https://baseball5.wbssc.org/ja.html>

(一財)全日本野球協会HP <https://www.baseballjapan.org/jpn/baseball5japan/>

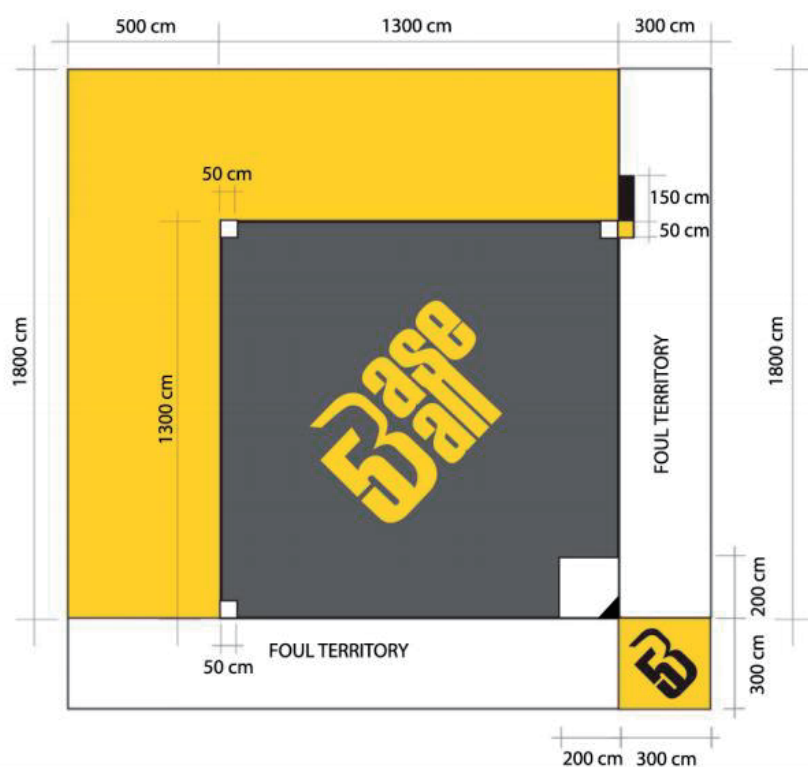


図1 ベースボール5区画線



参考 ベースボール5体験イベントの様子(2019年7月)

13. 全軟連の取り組み

1 全軟連の少年部(中学年齢層)に係る取り組み

①投球数制限の実施

選手の投球障がい防止のために、少年部では2020年度より、投手に対する投球数制限を導入しています。高校生以上の選手の投球障がい発生の多くは、小・中学生時の障がいの再発という事例が多いと指摘されています。この世代の選手を預かる競技団体として、広い視点で対応を行います。

なお、投球数制限の設定の趣旨ならびに背景などは、下記を十分に確認してください。

【投球数制限規定(少年部)】

投手の投球数制限については、肘・肩の障がい防止を考慮し、下記の通りとする。

・大会中の1日の投球数・・・100球

・1週間の投球数・・・350球

※試合中に100球に到達した場合は、その打者が打撃を完了するまで投球できる。

※少年女子も同様の取り扱いとする。

【投球数制限を設ける趣旨と背景】

- ・試合における投球過多による投球障がいの防止
- ・指導者、選手の日常的な活動における投球障がい防止の意識化と取り組みの改善
- ・勝利至上主義の考え方による投球障がいの防止
- ・指導者は、本規定を守る(制限の上限のみを守る)ということではなく、選手の将来を含めた健康を守るために、日常的に選手の状態の把握に努めることが趣旨です。また、常に選手とのコミュニケーションを図り、制限内の投球数であっても疲労の程度や状況によって投球させないことも大切です。

【規定する範囲】

- ・本連盟主催全国大会、ブロック予選、都道府県予選、末端支部予選について、大会期間中における1日及び1週間の投球数について制限する。
- ・基準日は、大会中の各チームの第1試合実施日から規定の適用を行う。

【注意事項】

- ・様々な状況やケース、各チームの練習時の投球数把握が困難などの理由により、大会期間中の週間投球数を制限するが、大会期間前後の投球数についても本規定設定の趣旨、背景を十分に理解し、投球障がいの防止を図るように努める。(連盟の管理がないから趣旨を無視しても良いというものではなく、指導者自身が選手の将来まで見越して育成にあたること)
- ・指導者は、選手の健康と障がい防止に係る研修等を受講することを推奨する。

【全国大会における投球数制限(決勝戦まで進出した場合)】

●全日本少年軟式野球大会

大会日程	1日目	2日目	3日目	4日目	
回戦	1回戦	1回戦	2回戦	準決勝	決勝
最大投球数	いずれか1日100球		100球	100球	

●全日本少年春季軟式野球大会

リーグ戦形式

大会日程	1日目	2日目	3日目	4日目		5日目	
形式	リーグ戦			トーナメント			
回戦	リーグ①	リーグ②	リーグ③	1回戦	2回戦	準決勝	決勝
最大投球数	100球	100球	100球	100球		100球	
週制限	リーグ戦から決勝戦までの期間で最大350球						

トーナメント形式(参考)

大会日程	1日目	2日目		3日目	4日目	
形式	トーナメント					
回戦	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	準決勝	決勝
最大投球数	100球	100球		100球	100球	
週制限	1回戦から決勝戦までの期間で最大350球					

●全日本中学女子軟式野球大会

大会日程	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
形式	トーナメント					
回戦	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	準決勝	決勝
最大投球数	100球	100球	100球	100球	100球	100球
週制限	1回戦から決勝戦までの期間で最大350球					

●ブロック大会及び都道府県予選、末端支部予選における投球数制限

- ・大会期間中の1日あたりの投球数について制限を適用する。(授業日を除く土・日・休日のみに大会を実施している場合)ただし、大会が3日以上連続する場合は、その期間中の週投球数制限は適用する。

【基本となる日常の投球数の例(参考)】

●土日に大会等で2日間とも試合がある場合

	月	火	水	木	金	土	日	合計
土日試合	0	20	40	60	30	100	100	350
	0	0(遠投)	30	70	30	100	100	330

●土日のうち、いずれか1日に試合がある場合

	月	火	水	木	金	土	日	合計
土曜試合	0	20	50	70	30	100	0	270
日曜試合	0	20	40	70	50	30	100	310

●部活動ガイドラインに沿った通常活動時

	月	火	水	木	金	土	日	合計
A	OFF	遠投	50	80	30	100	OFF	260
B	0	50	OFF	50	80	OFF	100	280

●日常の活動における投球数の考え方

内容	投球数カウント	
	する	しない
キャッチボール		○
捕手が座った状態で行う投球練習 (例：投球練習、打撃練習での投球、練習試合や試合形式での投球)	○	
ネットスロー（全力の9割以上の力で投げる場合）	○	
マウンド等を使用した立ち投げ（ピッチング代わりに行う場合）	○	
遠投		○

②女子選手の競技会参加機会の創出

女子中学生を対象とした全国大会(全日本中学女子軟式野球大会)を2016年に設置しました。女性スポーツの推進を目的として、女子選手が野球に安全に取り組めるよう競技環境の整備も含めて、対応を行います。

※女子小学生を対象としたNPBガールズトーナメントは2013年に設置。

③全国大会へのリーグ戦導入について

全日本少年春季大会では、リーグ戦(不規則)を実施します。リーグ戦とすることで、負けた場合でも複数試合を経験でき、選手に、より多くの全国大会での試合を経験してもらうこと、また、特定の選手に投球の負担をかけないように投手分業制での試合展開を期待することを目的としています。中学年齢層では、育成主義の推進を図ることが重要と捉え導入します。

④指導者養成

選手の競技者として、また人間としての成長の過程を見守るのは指導者です。指導者の立ち居振る舞いなどで中学生の成長度合いは大きく変わります。選手の成長と上達のために指導者が学び続けることが必要です。プレーヤーズファーストという言葉がスポーツ界では溢れていますが、選手のために指導者が意識改革を図っていくことが必要と考えます。

本連盟では、日本スポーツ協会指導者養成事業に連携し、指導者の養成を行っています。また学童部では、本連盟の独自の指導者制度として、公認学童コーチの養成を開始しています。引き続き、競技環境の改善を図っていくこととしています。

＜参考＞グッドコーチに向けた「7つの提言」 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて

1. 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。
2. 自らの「人間性」を高めましょう。
3. 常に学び続けましょう。
4. プレーヤーのことを最優先に考えましょう。
5. 自立したプレーヤーを育てましょう。
6. 社会に開かれたコーチングに努めましょう。
7. コーチの社会的信頼を高めましょう。

(平成27年3月13日 コーチング推進コンソーシアム)

*文部科学省HP「グッドコーチに「7つの提言」」より引用

〈様式集〉

様式1. 目標設定シートサンプル

《現在の自分の力》

観 点	現在の状況	理想の姿
技術面		
戦術面		
フィジカル面		
メンタル面		

【最終目標】

--

【中間目標】 ※数ヶ月で達成したい目標

観点	目 標
技術面	
戦術面	
フィジカル面	
メンタル面	

【日常目標】 ※日々達成していく目標

観点	目 標
技術面	
戦術面	
フィジカル面	
メンタル面	

様式2. 週間活動予定表(練習計画表)

令和●●年度 ●●中学校野球部 週間活動予定 ●月 第●集

今週のテーマ

日	曜日	項目	時間	投手	捕手	内野手	外野手
	月	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					
	火	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					
	水	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					
	木	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					
	金	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					
	土	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					
	日	ウォーミングアップ					
		メインメニュー					
		クールダウン					
		行事等					

様式3. 絆シート

年 月 日 作成

P・・・プレーヤー(選手) C・・・コーチ(指導者)

氏名:

心(しん)			技(ぎ)			体(たい)		
メンタル要素	P	C	技術(①タイミング②リズム③バランス)	P	C	体格	P	C
①忍耐力			技術()			①身長		
②闘争心			①タイミング			②体重		
③自己実現意欲			②リズム			③()		
④勝利意欲			③バランス			体力	P	C
⑤自己コントロール能力			技術Ⅱ()			①筋力		
⑥リラックス能力			①タイミング			②スピード		
⑦集中力			②リズム			③敏捷性		
⑧自信			③バランス			④柔軟性		
⑨決断力			技術Ⅲ()			⑤持久力		
⑩予測力			①タイミング			⑥巧緻性		
⑪判断力			②リズム			⑦()		
⑫協調性			③バランス			健康面	P	C
作戦	P	C	用具	P	C	①怪我の影響		
①指導者の戦略			①選択の是非			②睡眠時間		
②プレーヤーの戦略			②手入れ状況			③栄養状態		
③()			③()			④体調不良		

○自己分析・反省(プレーヤー記入欄)

○課題(今回の試合等から見てきたもの)

○具体的な取り組み(達成度評価 A.B.C) A 評価まで継続が原則

1週間		1ヶ月		3ヶ月&それ以上	
取組事項	達成度	取組事項	達成度	取組事項	達成度

○自由欄・通信欄

おわりに

心と身体が大きく成長する時期にある中学生にとって、野球を通じた活動が成長を促進させるチャンスにも、成長を妨げるピンチにもなり得ます。

野球が、子ども達の今後の長い人生の中で、各々に勇気、生きがいを与えてくれるものになってくれれば、私たちにとってこれほど素晴らしいことはありません。

そのためには、中学校部活動を通じて、野球が好きになり、「熱中」し、「夢中」になることが、この時期には何よりも大切なことであり、さらなる上達への近道ではないでしょうか。

子ども達に一番近い場所で、心と身体の成長のサポートをしていただく存在が全国の先生方であり、先生方のご尽力により、野球界全体のすそ野を支えていただいています。

本書は、全国の先生方の指導の一助となるべく、制作しました。子ども達が、自身の成長や変化に喜びを感じることができる活動が全国各地で行われること、「スポーツマンシップ」「フェアプレー」を実践できる子ども達が多く育ってくれることを願い、全日本軟式野球連盟は、今後も中学校部活動を全力でサポートしてまいります。

令和2年10月

参照・引用

- ・文部科学省「文部科学統計要覧」
- ・(公財)日本中学体育連盟「加盟校調査集計」
- ・(一財)全日本野球協会「アマチュア野球競技者数調査」
- ・三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)「スポーツマーケティング基礎調査」
- ・(一財)全日本野球協会「野球団体関係図」
- ・(公財)長岡市スポーツ協会「NAGAOKA SPORT COMPASS」
- ・スポーツ庁Web広報マガジン「部活動サミット」
- ・高岸弘氏「残像メンタルトレーニング研究会 7つの感覚」
- ・(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
- ・(一社)日本野球機構「NPBガールズトーナメント危機管理マニュアル」
- ・国立スポーツ科学センター「女性アスリート指導者のためのハンドブック」
- ・(公財)全日本軟式野球連盟「JSBB感染予防対策ガイドライン」
- ・世界野球ソフトボール連盟HP「Baseball5」
- ・(一財)全日本野球協会HP「Baseball5」
- ・文部科学省「グッドコーチの「7つの提言」」

監修・協力

- ・中村聡宏 (一社)日本スポーツマンシップ協会 代表理事
- ・清水隆一 清水隆一コーチングカレッジ(株)代表取締役社長
- ・大淵隆 (株)北海道日本ハムファイターズ チーム統括本部スカウト部長
- ・松浦哲也 徳島大学大学院 整形外科 特任教授
- ・川村卓 筑波大学体育系 准教授 硬式野球部監督
- ・新潟医療福祉大学硬式野球部
- (公財)日本中学校体育連盟軟式野球競技部 ブロック専門委員長

発行

公益財団法人 全日本軟式野球連盟
少年部会 部 会 長 山口 宏
副 部 会 長 重吉 豊 十川佳久
委 員 石川智雄
委 員 上田 誠
委 員 土屋好史
専 務 理 事 小林三郎

発行日

令和2年10月1日

