

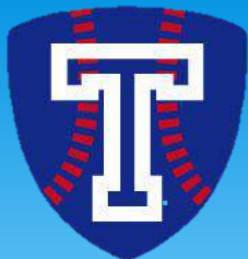


一般財団法人
日本リトルシニア中学硬式野球協会
関東連盟 東関東支部茨城ブロック

つくば中央リトルシニア



2017/4/14



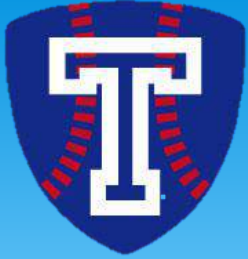
つくば中央リトルシニアはどんなチーム？

2010年12月。選手5名で活動を開始したチームです。
関東を中心に活動するリトルシニア関東連盟に所属しています。

「こどもたちに豊かな人生を送ってほしい」

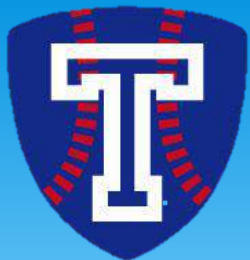
2017年。指導・育成方針を再考。主役であるこどもたちが大好きな野球をもっともっと好きになり、「はやくグラウンドに来たい！」と求めて取り組めるよう指導しています。「主体性を育み」「創意工夫できる」「思いやりに溢れた」人材を育成するため、こどもたちが失敗を恐れずにチャレンジできる環境づくりを行っています。





活動目的

- 野球競技の普及
- 活動を通じての人間形成
- 野球環境の整備

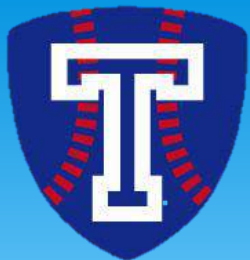


育成(指導)理念

選手の主体性を育む。
創造力豊かな人材に。
思いやりのある人間に。



子どもたちが野球を通じて学んだことが、人生に活かされるようにと願うならば、大人が子どもたちの将来どのような力を身につけてるべきかを考え、アプローチしなければなりません。社会に求められるのは「主体性を持って行動し」「創意工夫ができ」「思いやりがある」人材。今結果を求め、失敗しないように指導することは、「指示待ち」で、「言われたことしかできない」人材を育てることにつながります。子どもたちが自身の主体性を育み、創造力豊かになるには、結果にとらわれず、失敗を恐れずに何度も何度もチャレンジできる環境が大切になります。私たちは、子どもたちが自分で考えて行動できるしくみを提供し、失敗を恐れずにチャレンジすることに賞賛を送ります。そんな取り組みをチームとして追求していきたいと考えています。



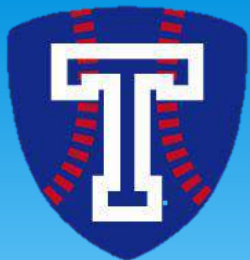
つくば中央リトルシニアの特色

■特色

- 1 自分たちで出来ることは自分たちで行います
- 2 練習時間の短縮・自主練習・異種目の導入
- 3 見守る指導。失敗を恐れずチャレンジ
- 4 当番制・父母会はありません
- 5 選手のコンディションづくり
- 6 グラウンド開放事業

目的は野球競技の普及。私たちの役割は選手成長のための環境提示すること。選手の成長を願い、全力でサポートしていきます。





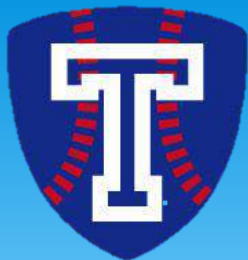
つくば中央リトルシニアの特色1

■自分たちで出来ることは自分で行います。

例：グラウンド・道具の準備、片付け、グラウンド整備、ボールテープ巻き
試合中のお茶出し、水撒き、部室・倉庫掃除 等

こどもたちが主体的かつ工夫して行動できるようになるには、こどもたちを取り巻く環境が重要となります。大人が横にいと、ついつい手を差し伸べてしまいます。子どもたちが行うことによって不足する分至らぬ点もあり、他チームにご迷惑をお掛けすることもあるかと思えます。しかし失敗は誰しもあることであり、失敗を糧に成長することを期待し、どうかその失敗を温かく見守っていただければ幸いです。





つくば中央リトルシニアの特色2-1

■練習時間の短縮・自主練習・異種目の導入

平日（火・木・金）～21時完全解散（平日は自由参加）

土曜 8時30分開始 15時終了

日曜祝日 8時30分開始 16時終了

※両日共に自主練習可（17時目処）



身体が成長するこの時期は、練習と同じくらい休養も大切。自主練習を導入することで、自分の課題を自分で考え、主体性をもって取り組むことができるようになることを目指します。全体練習後は自主練習、または学習、家族との時間を持つことなど、有意義に使うことも可能です。※練習試合および遠征の場合は終了時刻が遅くなる場合があります。



つくば中央リトルシニアの特色2-2

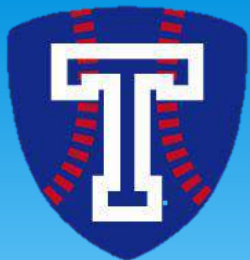
■練習メニューの提示

つくば中央リトルシニアでは、練習メニューを白板に掲示。選手は自ら考え練習の準備、片づけを行います。そしてたくさんのチャレンジができるように工夫することで、自ら考えて行動する練習を行っています。これも環境提示のひとつ。

■野球だけではありません。

一つの競技に固執せず、様々なスポーツを取り組みます。身体の成長がまだまだの選手には運動技術獲得の前提である、運動経験のを目的に。身体ができつつある選手にはレクリエーションも目的のひとつです。年間を通じて他競技をバランス良く取り入れ選手の運動能力向上を図っています。



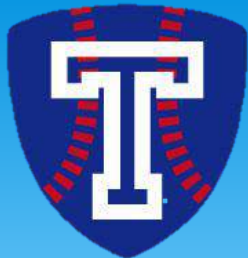


つくば中央リトルシニアの特色3

■見守る指導。大切な技術は練習メニューに含まれています。

選手には基礎的かつ将来を見据えた指導を行っていきます。基本的に手取り足とりの過剰な指導はしません。身につけてほしい技術はメニューに含まれています。そのメニューの目的を自ら考え、取り組んでほしいと思います。もちろん質問はいつでもOK。指導者の役割は環境づくりをすることと、観察すること、時期を見計らってアプローチすること。

目の前の結果にとらわれずじっくりと継続することを大切に、ミスを恐れずに思い切ってプレーしてください。そのチャレンジに賞賛をおくります。

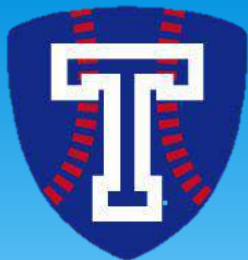


つくば中央リトルシニアの特色4-1

■つくば中央リトルシニアに父母会・当番はありません。

保護者との連携は保護者代表を通じて行います。保護者代表と事務局長が連携し、チームの運営に携わっていきます。

ご家庭により生活スタイルもそれぞれ異なりますし、家族構成も当然違います。父母会や当番への参加が保護者の方の負担となり、こどもたちが野球から離れていくことは残念でなりません。野球の普及を第一に考え、野球に関わる人すべてにとってよりよい環境を作っていくことができると考えています。



つくば中央リトルシニアの特色4-2

■可能な方のみ、ご協力いただいております。

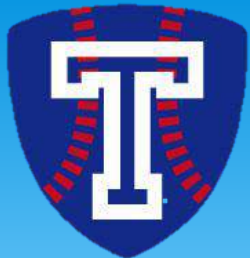
平日および休日ともに、当番はありません。

■父 練習試合の審判員

■母 大会、練習試合のアナウンス

■草刈り・グラウンド環境修繕

定期的に専用グラウンド周辺の草刈りのご協力、また防球ネットの修繕などをお願いしています。※平成29年度より、奉仕作業日を設けて、固定された日に奉仕活動を行っています。



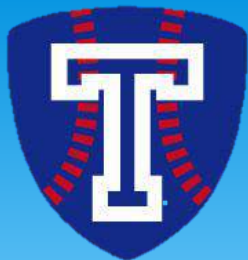
つくば中央リトルシニアの特色5

■選手のコンドィションづくり

怪我の予防 年に1度のメディカルチェックを行います。

月に一度、芹沢隆介トレーナーに来ていただきトレーニング指導を行っています。自分の体を上手く使えるようになると、プレー向上にも繋がり怪我をしにくい体になります。

他にも広瀬医院やつくば竹園接骨院の服部先生と連携し、選手の怪我予防、コンディションづくりをしていきます。



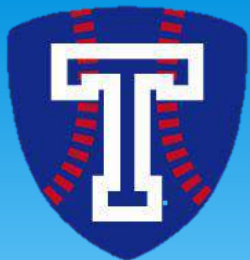
つくば中央リトルシニアの特色6

■グラウンド開放事業(野球教室) 目的は野球の普及と育成。

このグラウンド開放事業は、5年後、10年後にむけて普及活動を進めていくこと、思い切りボールを打ったりキャッチボールをしたり、思う存分野球ができる場所、思う存分野球ができる場所(公園)の提供です。

安全に気をつけながら、みんなで思いっきり野球を楽しんでほしいと思います。
※毎週金曜日 つくば中央リトルシニア専用グラウンドにて開催しています。

詳細はホームページよりご確認ください。



食事の取り組み

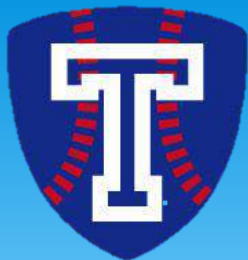
■練習中に補食をとっています。

補食として、おにぎりを持ってきてもらっています。

10時30分と練習終了時に、補食の時間としておにぎりを食べます。

消費エネルギーに対し、摂取エネルギーが上回ることは成長期に
欠かせないこと。反対に過剰に摂取することは、脂肪過多になり、
故障につながります。

こどもたち各々の成長に伴って身体が大きくなっていけば良いと
私たちは考えます。



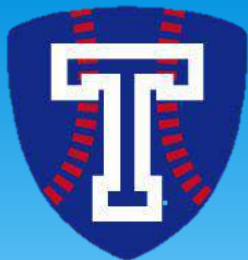
投球制限

■投球制限

1年生	1試合30球	ブルペン練習30球	距離	30M
2年生	1試合50球	ブルペン練習40球	距離	60M
3年生	1試合70球	ブルペン練習50球	距離	80M

※中学硬式野球ガイドラインに従います。

投球過多も傷害の要因に挙げられますが、柔軟性の欠如や機能面(動作・フォーム)の問題も大きな原因となります。



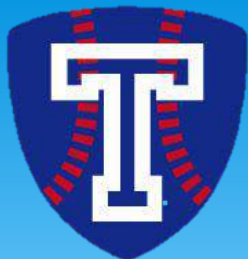
設備

- つくば中央リトルシニア専用グラウンド
バッティングゲージ5箇所、ブルペン4箇所
ティー打撃8箇所、内外野練習場、水道・トイレあり



- 荃崎高校グラウンド

主に練習試合を行います。学校敷地内のため喫煙は禁止となっており、保護者の方の観戦場所は決まっています。



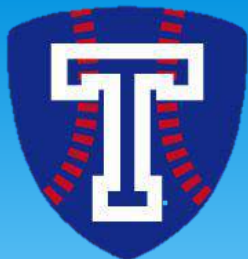
OBの活躍

■ 様々な方面での活躍を期待しています。

OBの活躍はとても嬉しいものです。

それぞれの高校や大学、社会に出てからの活躍を心より祈っています。OBがいつでも戻って来ることができるクラブであり続けたいと思います。

結果は、こどもたちが社会に出て、数年後に形になって現れると思います。社会で主体的に、創造力豊かに活躍してくれることを期待しています。



費用

■入会金・会費

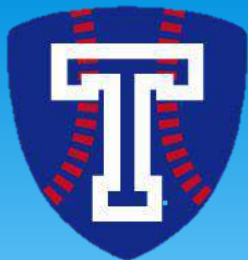
- ・入会金 10,000円(初回のみ)
- ・月会費 10,000円(兄弟姉妹がチームに所属している期間は5,000円)
- ・バス代 3,000円/月
- ・施設設備費 10,000円/年

※その他の出費、父母会費は原則ございません。

(例外:合宿費用・修了式参加費用等)

※在籍期間は中学3年12月までです。

※3年生は9月より練習生となります。(5,000円/月)



購入物

■選手

試合用ユニフォーム(公式戦用)

練習用Tシャツ(ネイビー)

試合用帽子

バック

グラウンドコート

フリースパーカー

白アップシューズ

クーラーボックス

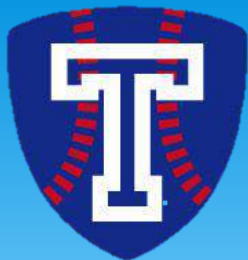
※バットはチームで用意しています。

■保護者

ありません。

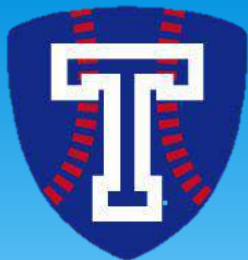
当チームでは保護者のTシャツや帽子はありません。





指導者

会長	堀田 哲也
事務局長	中島 慎二
審判長	河原井 猛
監督	堀田 哲也
コーチ	宮本 大輔
コーチ	坂本 皓平
コーチ	渡辺 大雅
コーチ	黒田 佳吾
トレーナー	芹沢 隆介
マネージャー	小松代 芳依



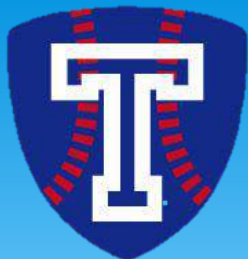
これからの取り組み

■専用グラウンドの天然芝化

こどもたちに、「楽しく」「気持ち良く」プレーをしてほしいと考えています。

■野球以外の思い出作り

「野球だけ」の人間になることは望みません。
仲間との思い出をたくさん作ってほしいと思います。
海水浴など、友達と思い出をつくらう。



練習見学・体験について

つくば中央リトルシニアでは新入部員練習見学および体験を随時行っております。個人・チーム単位でも構いません、是非グラウンドで練習風景を見てください。つくば中央リトルシニアの取り組みを目で見て、体験して、感じていただければ幸いです。

<問合せ先>

TEL 080-4117-0298

E-mail tsukuba.central.senior@gmail.com

