



つくばベースボールクラブ 中学部 入団者向け説明資料





つくばベースボールクラブ 中学部はどんなチーム？

2010年12月 選手5名で活動をスタート

チーム登録は翌年5月20日リトルシニア関東連盟に登録

2024年 Players' future-first League に参加

「こどもたちに豊かな人生を送ってほしい」

2017年 指導・育成方針を再考し原点回帰

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！」という気持ちで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」人に成長して行ってほしい。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。





法人化

2019年3月5日

一般社団法人つくばベースボールクラブ 設立

野球の普及モデル構築・野球環境の整備を目的に活動する非営利法人です。クラブチームとしてのあり方を社会に発信していくことも目的のひとつ。社会や地域に対し、明朗で信頼される組織を目指します。



スタッフ

代表	堀田 哲也
コーチ	渡辺 大雅(1期生OB)理学療法士
コーチ	村下 悠人(6期生OB)理学療法士
コーチ	相原 開(8期生OB)
コーチ	大橋 泰祥(10期生OB)
臨時コーチ	時岡 秀輔(6期生OB)
臨時コーチ	糸賀 陽紀(7期生OB)
スタッフ	小松代 芳依

※その他 外部指導を積極的に導入予定

事務局長	河嶋 豊(6期生OB保護者)
審判長	上野 赳男(13期生OB保護者)
審判協力	大室 師一(6期生OB保護者)
法人監査	河嶋 豊(6期生OB保護者)



中学部活動目的

豊かなスポーツライフの獲得 スポーツを通じた心身の成長

エンジョイベースボールの実践およびスポーツマンシップの理解





クラブの目的

体験練習でお伝えしましたが、当クラブの活動目的は
高校への進路や高校野球の準備が主目的ではありません

保護者や指導者といった大人ではなく
選手本人が好きで、上手になりたいから野球をやっている
結果、生活が豊かなものになる

スポーツをする目的が「野球を利用した進路開拓」となると様々な問題が生じます。
自分の子がレギュラーでなければならない、活躍しなければならない、上位の大会に出場
しなければならない、目の前の試合に何をしても「絶対に」勝たなければならない。
(過度な勝利至上主義になる理由はここにあると考えます)

負けるとチームや指導者の批判が起こる。
誰かがエラーして負けた場合、その選手への非難が起こる。
手伝いに来ていない保護者が攻撃的となるなど、「～ねばならない」が多くなりスポーツが負担となります。



活動について

■ 時間短縮および個人の時間増加

活動日	18時前後～20時30分解散
平日活動（火・木）	個人（自由参加）

※水曜・金曜 一般施設開放していますが空いているスペースで自主練習可
※平日は出欠や遅刻の連絡等は不要

活動日	午前（8時30分～12時）	午後（13時～14時30分）
土曜日	集団	個
日曜日（祝日）	集団	個

※渡辺コーチによるスクール有り（任意・別途）



クラブの特徴

■ Players' future-first League

主役である子供達だけで取り組むリーグ戦に参加します（春・秋）

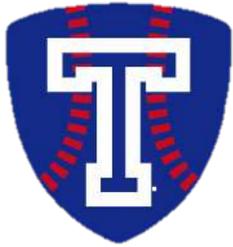
- ・ こどもたちが自ら思考し、物事に取り組む機会を提供
- ・ 社会性を学ぶ機会を作る

【試合で失敗→次こそ成功するために練習→試合でチャレンジ】

※試合に出してもらうために練習する、体重を増やす、ではありません。

※トーナメント大会はその試合に出場できない場合があります。

「野球が好きで、上達を目指して一生懸命に努力している人」に機会を提供

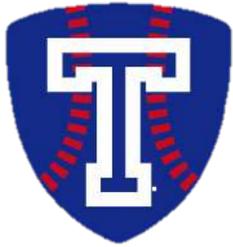


リトルシニアリーグの流れ

■大会スケジュール

1年生大会（10月末～）	2試合	
2年生新人戦（7月末）	2試合	
2年生秋季大会（8月末～トーナメント）	2試合	敗者復活戦あり
3年生春季大会（2月末～トーナメント）	2試合	敗者復活戦あり
3年生夏季大会（5月初旬～トーナメント）	1試合	敗退したら終了
3年生 △ノーブルホームカップ	1試合	

トーナメントで勝ち続ければ、試合数は増えるが、
出場選手は限定される傾向がある



クラブの特徴

- 自分たちで出来ることは自分たちで行います
失敗を見守ってください

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
審判（PFFL）・試合中のお茶出し、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。大人がそばにいる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ますが、失敗は誰にもあることです。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。



クラブの特徴

■ 父母会・当番なし

ご家庭により生活スタイルや家族構成はそれぞれ異なります。

父母会や当番への参加が保護者の方の負担となることで

子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。

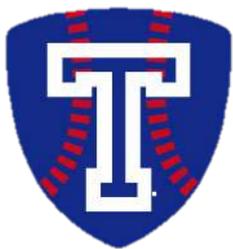
野球の未来を第一に考え、野球に関わる人すべてにとってより良い環境を作っていくことを考えています。

注意 「良かれと思って・・・」が相手にとって負担になることもあります。

試合の速報、連絡、SNSへの投稿、懇親会、差し入れ

難しい時代ですがご協力お願いいたします。





クラブの特徴

■ 年度更新制

2022年から年度更新制を導入します。

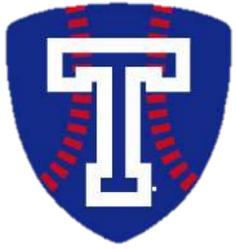
年末（来年登録をする際）に継続するかどうかを確認します

「方針が合わなかった」「違うことがやりたくなった」

子ども・保護者・チーム双方にとってミスマッチを防ぐことが目的です。

※子どもの意欲低下など、状況によってはこちらから相談する場合があります。

※保護者の方の考えが当クラブの理念・方針に沿わない場合も同様にご相談いたします。



クラブの特徴

■小学部との連携

小学部の選手たちが活動に参加する場合があります。
一緒に練習や試合をしたり、審判として協力するなど
交流を行うことがあります。





保護者の協力について

- 協力可能な方のみ任意でご協力いただいております
平日・休日ともに当番はありません

【ご協力いただいている内容】

練習試合の審判員（可能な場合はお願いいたします）

※選手による塁審を導入しております

※大会等試合のアナウンス

※大会会場で得点板やBSO、投球数カウントをお願いする場合があります

※4月末～9月末まで各自氷（1.5ℓのペットボトル）を作って持参していただいております



保護者の協力について

- 審判ご協力可能な方
練習試合のみ（1試合からでも問題ありません）
大会審判（帯同審判員）※講習会あり
- アナウンス協力可能な方

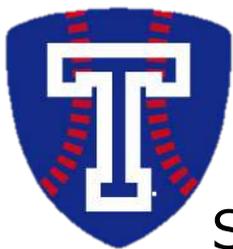
あくまで任意でのご協力です。可能な方は**4月中**にご連絡ください。



保護者の皆様へのお願い

グラウンド内外について

- 指導方法、試合の戦略及び会員の起用方法ならびに、指導現場に関する一切に対する批判を厳に慎んでください
- グラウンド・ベンチへの立ち入り、またベンチ外からの指導および試合の戦略に関する内容で選手への指導や指示は慎んでください
- 活動中のこどもたちへの声掛けは禁止です（緊急時除く）
- 保護者観戦場所・待機および駐車場所をお守りください
※荳崎高校・専用Gの駐車場ルールについて
- 写真撮影について（荳崎高校は観戦場所よりお願いいたします）
試合会場によっては禁止の場所がありますのでご注意ください
- 子供の前での喫煙・飲酒は禁止 ※荳崎高校禁煙（正門前も禁止） 専用Gは禁煙



保護者の皆様へのお願い

SNS関連

- SNSの利用には十分に気をつけてください
常識の範囲内でご利用ください ※チームの内容はご遠慮ください
- 保護者全体のLINEグループ等はトラブル回避のため作成禁止です（相手のことを考えましょう）

緊急時について

- 頭部や目の怪我の場合はお迎えをお願いしております ※緊急の場合は救急車にて対応
- スポーツ保険について プレー中の怪我、ガラスや車の破損

連絡等について

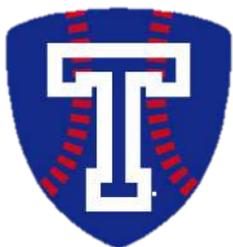
- 休日の欠席連絡（理由を添えてください）塾・他の習い事・家族旅行・英検・漢検
- 通常の連絡、欠席連絡はband、緊急時は電話にてご連絡ください（08041770298）
- 学校行事や家族旅行、英検などが大会と重なってしまった場合はご家庭の判断としますが、
学校行事等を優先してください



保護者の皆様へのお願い

その他

- 差し入れはご遠慮ください
- 他チームの批判等はやめましょう
- 忘れ物があった場合（お弁当や水筒は届けてください）
- 各種ワッペンは縫い付けてください（回収いたします）
痛んでしまった場合は廃棄していただいて問題ありません
- 自転車乗車時のヘルメット・反射板等の着用
- 会計報告はありません ※法人決算書をご確認ください
- 食トレ・補食について（行いません）
- 髪型について（学校の規則の範囲内）
- 子供同士のいじめやネットでのトラブルについて
LINE・Twitter・Instagram・TikTokについて



費用

■ 入会金・会費

- ・ 入会金 10,000円（初回のみ）
- ・ 月会費 14,000円（兄弟姉妹がチームに所属している期間は10,000円）
- ・ 年会費 10,000円/年（途中入会者は月割り）

※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 合宿は年に1回（人数により2回）の予定です
全国大会出場の際は別途費用が掛かります

※海外交流の機会のご案内をいたします。（別途）

※在籍期間（会費発生期間）は中学3年8月末まで

※3年生は9月以降の参加は自由となります（野球継続の場合は中3スクールへの参加推奨）



お支払いについて

- お支払いは毎月25日に**振込**にてお支払いいただきます。
常陽銀行ネットバンキングを利用すると便利です。
振込手数料がかかりません。
- 年会費および4月会費については4月25日までにお振込ください
※後払いとなります。基本返金はありません。
※万が一退会の場合は前の月の末日までにご相談ください
※当該月の会費は発生します。
※お振込は**選手氏名**にてお願いいたします。



試合会場や大会時の送迎について

基本的に集合場所は荃崎高校および専用Gとなります。

県内近隣会場で、現地集合希望の場合は現地集合を可となります。（場合による）
試合会場への送迎や配車を依頼することはありません。（近隣・緊急時を除く）
（大会帯同審判員の場合は直接会場に向かっています）

大会会場へのバス利用および荃崎高校から専用グラウンドへの送迎について
費用は発生いたしません。

例①：茨城県内での大会

現地集合希望者は現地集合（現地解散希望の人へ現地解散も可）

例②：県外での大会・試合

全体集合後、会場出発（マイクロバス）

現地観戦参加場合、個別で現地解散対応



送迎バスについて（利用者のみ）

■送迎バス 200円/1回（土日・平日共に）

※片道でも代金は変わりません

※都合により行きのみ・帰りのみとなる場合があります

※ガソリン価格高騰により変更する場合があります

※バス代金 当日持たせてください



送迎バスルート

平日・休日

土浦駅→荒川沖駅→ひたち野うしく駅→グラウンド



購入物

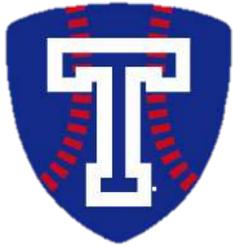
- 入団後購入
 - ・ 試合用ユニフォーム（上）
 - ・ 試合用帽子
 - ・ 練習用Tシャツ（上/練習試合兼用）
 - ・ フリースパーカー
 - ・ ヘルメット

- ◆ 任意購入
 - ・ ベースボールバック
 - ・ グラウンドコート

- 各自購入
 - ・ 硬式用グローブ
 - ・ ストッキング（1枚履き可）
 - ・ トレーニングシューズ
 - ・ スパイク（白、白ライン、ローカット推奨）

- ◆ 保護者購入物 なし





主な道具規定

- バッティング手袋
→特に指定なし
- 個人バット
→チームバットを使用します
→個人で購入している選手もいます
- スパイク
→真っ白のスパイク（公式戦）
→練習時は何色でも構いません
- グローブ
→小さすぎない内野用推奨
※好きなポジションのグローブを購入していただいて問題ありません。
練習時に使う内野用グローブ（軟式のものでも可）があると良いです。
- ワッペン（右にエイジェック 左にリトルシニア）
→縫い付けになります。





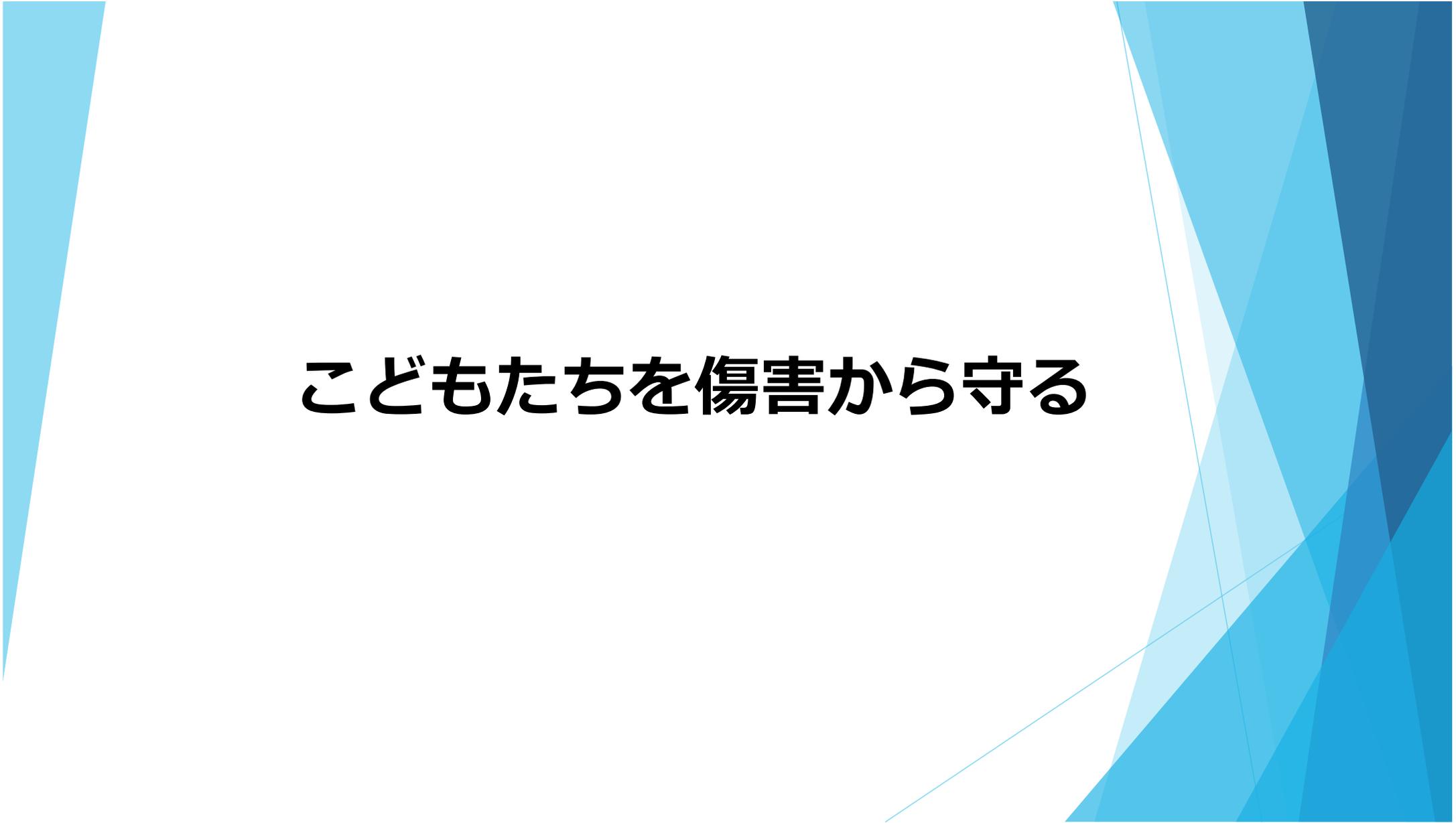
今後の流れ

- 4月末 初回年会費・月会費お支払い
- 5月 肘検診 肘MRI（専用グラウンド）
- 5月中旬～ Players' future-first League（春季）
- 8月下旬 秋季大会（リトルシニア）
- 8月下旬 前橋合宿
- 9月中旬～ Players' future-first League（秋季）
- 10月末 フレッシュマン大会（リトルシニア）



質疑応答





こどもたちを傷害から守る

こどもたちを傷害から守る

少年野球の現場で起こっている問題を認識することから

～私たちの前提～

身体成長曲線は人それぞれ異なります。

中学生は±3歳ほどの体格差があります。

→早熟傾向の子が集まったチームとの対戦は、学年差があると考えて間違いではありません。

18歳～22歳頃には体格差がなくなってきました。

スキルレベルやパフォーマンスも身体成長度合いと比例して上がっていきます。

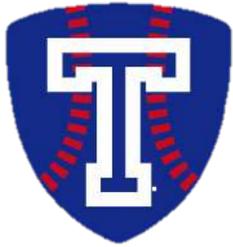
こどもたちを傷害から守る

少年野球の現場で起こっている問題を認識することから

今、こどもたちに本当に必要なものは何か。

目の前の子供の傷害と引き換えに手にする勝利
必要でしょうか。

勝利を目指すのはこどもたちです。**大人ではありません。**
子どもたちを傷害から守ることは、
大人の最低限の使命です。



投球制限

■ 投球制限目安

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

※投球距離も成長度合いにあわせて制限をしています。

※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。

※平日はバッティング練習やトレーニングが中心のため基本的には週末のみ投球となります。

そのため投球数は抑えられるようにしています。

1. 肘内側の裂離骨折

- 成長期野球障害でもっとも多い
- 投球時の肘内側の痛みが生じる
- 骨が未熟な時期に発症しやすい
- 適切に治療しないと後遺障害として再発しやすい

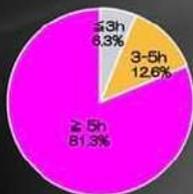


原因

- 成長期に投げすぎ、長時間練習で投球過多
- 連投、投手捕手の兼任、遠投練習

学童野球肘障害選手の休日練習時間

- 301名：平均年齢11.3歳
- 平均練習時間：6.1時間



慶友整形外科病院

なぜ小中学生の野球肘障害が問題なのか？



肘のレントゲン 裂離骨折の有無

将来への影響が大きい

- パフォーマンス低下、繰り返す痛み
- 肘靭帯損傷で投球不能
- 高校生、大学生で後遺症としてひじ痛が再発する



慶友整形外科病院

肘の剥離・裂離骨折

骨折を知らないまま変形して固まっている子も多数
 中学1年生4月時点で、3割から4割の割合で何らかの症状がある

骨片と靭帯の緊張低下



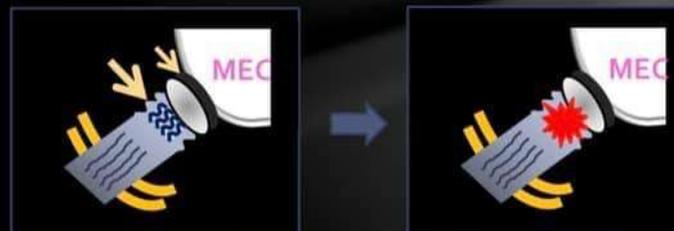
レントゲン検査



靭帯のゆるみが生じる



正常



骨片につく靭帯の生理的緊張の低下

→ 負荷の繰り返して内側支持機構の破綻

慶友整形外科病院

学童の投球障害

高田宮賜杯第39回全日本学童大会軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント 肩肘検診

学年別	選手数	ひじ障害あり*	要治療数
3,4年	45/156人	29%	6%
5年生	133/240人	55%	11%
6年生	285/438人	65%	17%

5,6年生			
ポジション別	選手数	ひじ障害あり*	要治療数
投手捕手兼	24/30人	80%	20%
投手メイン	89/112人	79%	22%
捕手メイン	45/60人	75%	17%
内野外野手	284/506人	56%	13%

*ひじ障害あり：
既往あり、現状故障中を含む

① 慶友整形外科病院

① 慶友整形外科病院

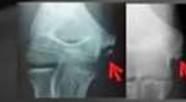
ボーイズリーグ東日本世界選抜代表セレクション メディカルチェック結果 (49人)

野球障害問診

- ヒジ痛の既往あり：53% (26/49)
- 肩痛の既往あり：49% (24/49)
 - 一肘肩ともに痛めた既往あり 37% (18/49)

超音波エコー検査

- 肘内側裂離骨折の既往：73.5% (36/49)
- 離断性骨軟骨炎(要治療)：2% (1/49)



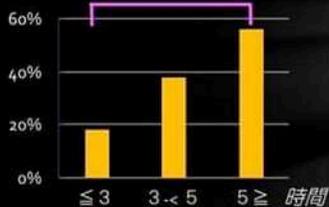
① 慶友整形外科病院

① 慶友整形外科病院

成長期野球選手の検診結果 (406名)

肘障害の既往選手 41.1% (167名/406名中) に認めた

休日練習時間と障害者数



投手の投球数と障害者数(n=75)



	≤3	3-5	≥5
既往(+)	17	42	106
Total	95	111	190

P < 0.01
Odds = 9.8

① 慶友整形外科病院

高校生の肘障害の現実

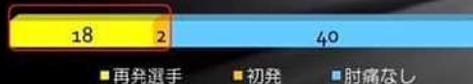
甲子園常連校新入部員調査：60名追跡調査

当該調査
(鈴木肘関節学会2016)

・高校入学前の肘痛既往歴：39/60



・入学後の肘痛発症者：20/60



高校生における肘痛あり選手のうち9割は再発した例

- 小中学校で痛めた場合、46% (18/39) で再発する
 - 高校入学前までに痛みなければ9.5% (2/21) の肘痛発症率は低い
- ⇒ 小中学生で障害を起こさないことがいちばん大事

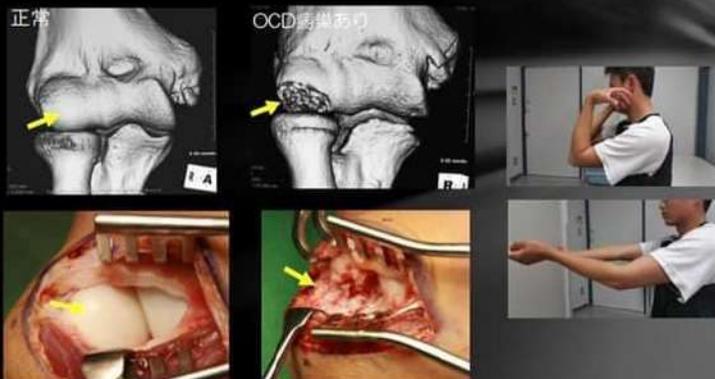
① 慶友整形外科病院

メディカルチェック検査結果

長時間練習
投球過多・投球間隔

3. 離断性骨軟骨炎 (OCD)

小学生で発生し中学生で手術になることが多い



慶友整形外科病院

CT検査

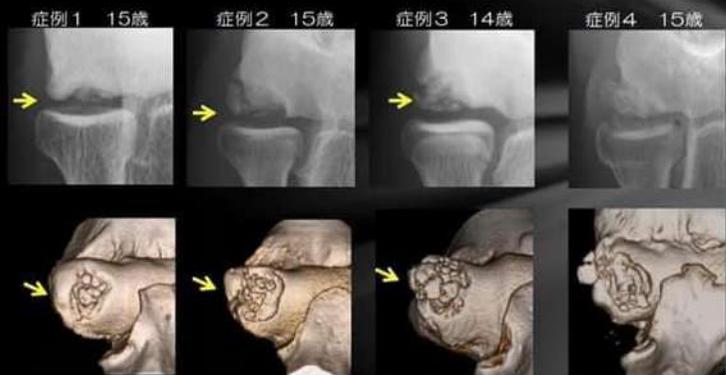


- 2-5人/100人の発生率
- 野球は増悪因子
- 原因：小さいころから練習過多
喫煙する大人の副流煙
先天的な因子も関与か

慶友整形外科病院

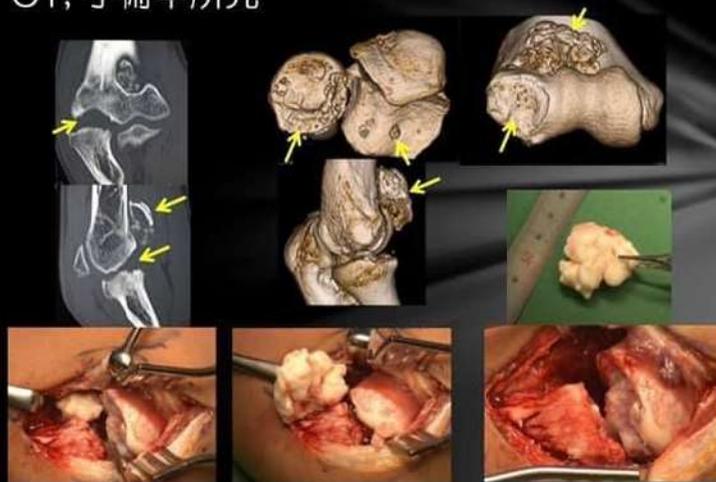
離断性骨軟骨炎
肘検診をスタートし、
15名に1人の割合で
発見されています。

OCD保存治療不全治癒



慶友整形外科病院

CT, 手術中所見



慶友整形外科病院

OCD急速増悪例

14歳（中学2年）硬式野球

投球中に肘が痛くなり11月に初診。
OCDの病巣が大きく、即手術が必要な状態。

ところが今手術をすると中3の夏までに復帰
できるかわからない。

→ 手術を拒否して来院しなくなった

中学3年夏が終わり、肘の痛みも我慢できな
くなり再診した。
たった8か月で肘関節の変形は急速に進行し
てしまった。



初診から8ヶ月のCT検査



慶友整形外科病院

中学2年生の例

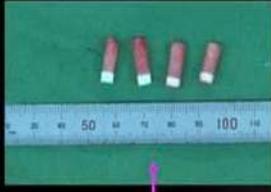
本人だけではなく、
指導者や保護者は
どのように関与し
たのでしょうか。

症例 14歳 中3 投手

中学1年生の時より投球時痛、
徐々に痛み強くなり投球不能となった。



手術方法



慶友整形外科病院

←実際の手術の画像

16才 高校1年生投手

小学生の時から肘痛を経験 年間100試合以上出場していた
中学でも投球時の痛みを何度も経験 がまんして投げていた

高校入学後、1年経過したが、一度も全力投球ができたことがない



投球数 120 × 5 days/week

慶友整形外科病院

エコー検診結果の比較

➤ カテゴリー別

	国内報告	慶友 整形外科病院	 ドミニカ 共和国	 JAPAN U-12	 中学硬式世界選抜 セレクション
	文献	n=1584	n=224	n=15	n=49
肘障害歴	20-50%	35%	18%	67%	74%

➤ 国内のレベルの高い集団の肘障害率は際立って高い

➤ 2019年8月 全日本M杯全国大会 760名 (小学5, 6年生)

	投手のみ	捕手のみ	投手・捕手兼	野手
	n=112	n=60	n=30	n=506
肘障害歴	79.5%	75%	80%	56.1%

➤ 各県代表チーム 全選手において障害歴が非常に高い
特に投手・捕手は極めて高い

球数制限の賛否

球数制限反対派

- 高校野球で終わってもいいと思ってやっている選手もいる
- 2番手投手との差があり強豪校に勝てなくなる
- 野球がおもしろくなる など

選手の障害を心配する考えに乏しい

本来の指導者の役割

選手のケガや障害を予防するために存在しているのであり、勝たせるために指導者がいるのではない（世界標準的な考え）

- 故障をさせることは選手の財産を奪うことと同じ
- 故障させてまでも勝利に固執してはならない
- ケガや故障をさせないためにルールやフェアプレイの精神がある

スポーツそのものの捉え方が時代の変化と共に変化しつつあります。

スポーツの目的は何でしょうか

こどもの身体の特徴を理解する

- ✓うさぎとび → オスグット病
 - ✓水を飲まない → 熱中症
- などの認識はだれもが持つようになった

過度にやりすぎ
投げ込み 野球肩肘障害
振込み 腰椎分離症
走り込み オスグッド病
上肢筋トレし過ぎ 胸郭出口症候群

札幌友愛整形外科病院

まとめ

- 少年期は骨成熟が未熟であり障害を受けやすい
- 長時間練習、投球数増加の結果、障害が多発している
- 小中学生での肘障害の後遺症が高校・大学で問題
- 成長期の障害をいかに減らすかが重要
- 指導者は知識をアップデートし指導していく

野球肘障害は予防できます
指導者の考え方次第です！

札幌友愛整形外科病院

つくばベースボールクラブではこどもたちを傷害から守るために、以下に注意して活動しています。

①1日に投球する投球数の数

②投球間隔（平日の全力投球は基本的には行いません）

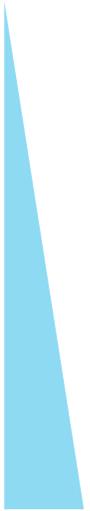
③身体成長度合い（身体と出力）

④変化球の割合（スライダーの数には最も注意）

⑤気温・活動時間

⑥投球動作・柔軟性

※2021年の3年生投手の試合における最高投球数は80球未満でした。



Players
Future
First League



2024年

2024年 PFFL 概要説明

- ①なぜPFFLなのか
- ②PFFLとは

特徴

- ③試合進行および審判について
- ④ルール
- ⑤指導者の役割

①なぜPFFLなのか

問題点① スポーツが大人のものになっている

昨今の子どもたちを取り巻くスポーツ環境は、正常とは言えない。
保護者や指導者の欲求が強く反映されてしまっており、子どもたち自らの意志でスポーツに取り組んでいる状況ではない場合がほとんどである。

現場では指導者の恐怖による指示徹底、大人のみばかりを気にして失敗して怒られないようにプレーしている選手の姿が数多く見られる。とにかく「自チームを勝たせたい」「上位大会にいかなければ推薦が・・・」「自分の子はなぜレギュラーではないのか」など、大人の私利私欲により歪んだスポーツ環境。子供の意志は置き去りにされているのではないか。

「子供達のため」と高らかに謳いながら、
大人の事情に子供達を巻きこんでいる状況

保護者のため？ 指導者の名誉のため？
スポンサーのため？ 学校経営のため？



そもそも私たち大人は、 こどもたちにどんな大人になってほしいのか

- △有名な高校に入ってほしい
- △推薦で高校にいれてほしい
- △周囲に自慢できる子供になってほしい
→大人やチームのステータス
- △プロ野球選手になってほしい

- 生きる力を身につけてほしい
- 自立した人間になってほしい
 - ・自分の意見を相手に伝達し、話し合いで問題解決する能力
 - ・主体的に自分と向き合っ物事に取り組む力
 - ・失敗を恐れずにチャレンジする力

私たち大人が子供たちにできることは何か

- 生きる力を身につけてほしい
 - ・自分の意見を相手に伝達し、話し合いで問題解決する能力
 - ・主体的に自分と向き合って物事に取り組む力
 - ・失敗を恐れずにチャレンジする力
- 自立した人間になってほしい



主体性・社会性を育むことができる環境の整備

目的やルールを整備し、**子供達だけで完結する環境**を作る必要がある。



PFFL

問題点② スポーツを取り巻く環境の変化・限界

野球界には必要性が問われる古い慣習や過大な保護者負担が存在している。
これらが競技人口減の大きな要因となっているのは周知の通りである。
さらに、これから野球経験がある保護者は減少し「野球のことは知らない」という保護者が増えてくる。

従来型のシステムである「指導者・保護者はボランティアで惜しみなく協力すること」を強制されるような環境が永続的には続かない。将来を見据えて、最小限の指導者と子供達だけで運営できる試合環境をつくっていく必要がある。

審判員等の高齢化・減少 保護者負担過多
絶えない保護者間トラブル 指導者の暴言、体罰、恐怖による指導
旧体質の組織運営 忖度の積み重ね

大人の私利私欲を排除した環境
保護者負担は最小限（送迎・観戦のみ）
子ども主体の環境



発育発達の成長段階である子どもたちが
スポーツマンシップを学びながら、スポーツに
純粹に取り組むことができる



PFFL

私たち大人が子供たちにできること

①環境整備

子供達の意志によって成立する子供たちが
主体となって完結できる環境の整備

②スポーツそのものの理解促進（指導者・保護者）

- ・スポーツとは何なのか
- ・心身の発育発達について
- ・こどもの進路選択について

②PFFLとは

主体であるプレイヤーを尊重した
プレイヤーのみで成立するリーグおよびゲーム

- ・ ジャッジ、試合進行、協議（選手が話し合いで解決する）
- ・ ゲームは当然勝敗を競うが「**個人の成長を試す機会**」として捉える
- ・ 春秋リーグ戦による順位付けを行う
- ・ 1日最大3試合（三つ巴）効率的に日程消化

特徴

③試合進行および審判

- ・ 球審はピッチャー後方にてジャッジし、全てのジャッジを行う
- ・ 線審2名は近いベンチ側が1名ずつ出すこと（交代可、失敗可）
フェアファウル、スイングの有無をジャッジし、球審をヘルプすることも可能
「見ていなかった」などのトラブルが起こった場合は自分たちで解決する

その他（規則に縛られず、あくまで臨機応変に）

- ・ 試合開始は第1試合を9時、第2試合を11時、第3試合を13時とする
→進行によっては早まる場合がある。
- ・ 試合開始30分前にメンバー表を交換し攻守を決める
- ・ イニング間の投球練習は準備ができるまで自由
→サブキャッチャーは相手キャッチャーが行うことも可
- ・ グラウンド整備は参加チームが協力して行うこと
- ・ メンバー表は全選手一覧用紙を用意し、欠席者を斜線で消す
一覧以外の追加選手がいたら追加する（学年問わず）

④ルール

- ・ 7イニング制（1時間50分）
- ・ 使用バットは低反発バットおよび木製
- ・ ボールは新球2個ずつだが、次の試合でも使用することができる（新品に拘らない）
- ・ ロジンバックの使用は自由
- ・ シートノック無し →指導者に熱が入る
- ・ 打順は15人程度まで組みます
- ・ 攻守の交代は自由（リエントリーフリー）打順は確認しておくこと
- ・ 7イニング終了後同点の場合は引き分け
- ・ イニング最大得点は3
- ・ 投球制限 投手は最大3イニング
- ・ 変化球については制限はないが、指導者が注意喚起する（事前説明）
ストレート中心 カーブ・チェンジアップ推奨

- ・ ユニフォームや着用物の規定は設けないが安全性は第一優先に考慮し確保すること
- ・ 不揃いでも可（スパイク、帽子同様）
- ・ 背番号は自由（なしでもOK）

- ・ 順位決め
勝敗数が同様の場合は、直接対決結果によって順位を決定。1勝1敗の場合は総得点数により決定

⑤指導者の役割

- ・指導者は選手出場に偏りが生じないか管理すること
- ・指導者は選手の健康管理や安全管理に配慮すること
- ・保護者観戦ルールや観戦場所の指示



グラウンドは子供達の空間であること
スポーツを子供たちに返しましょう

こどもたちの発育発達について

資料：前橋中央硬式野球倶楽部様

発育

形態的变化：身長 / 体重 / etc
体が量的に大きくなる事。

発達

機能的変化：走る / 跳ぶ / 心理面 / etc...
からだ・精神などが成長して、
より完全な形態や機能をもつようになること。

成長

発育と発達の両方を意味する
人や動植物が育って大きくなること。
おとなになること。

成熟

発育率・発達率：成人を100とした場合
その事をするのに最も適した時期に達すること。

日本バスケットボール協会

育成

「指導」
「教育」

知識が必要

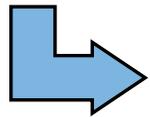
- ✓ 指導者
- ✓ 部員
- ✓ 保護者

成長

発育＋発達、体のサイズ・体の特定の部位のサイズの増加

成熟

成人または成熟状態になるプロセス



定義：成人の身体へ進行することであり、過程には個人差があること

(マリーナ 1995)

育成

成長・成熟の相互関係と様々な背景

社会的・環境的・行動的・感情的・知的 ...

Athlete Pathway アスリートパスウェイ



競技者が、

いつ、どこで、どのようにそのスポーツと出会い、
誰に、どこで、どのように育成され、
いつ、どのような大会を経験するのか

競技者として育っていく道すじのこと

伝

子と
「偶



保護者負担

- ✓ 送迎・当番
- ✓ 経済面
- ✓ 兄弟姉妹格差

開く。



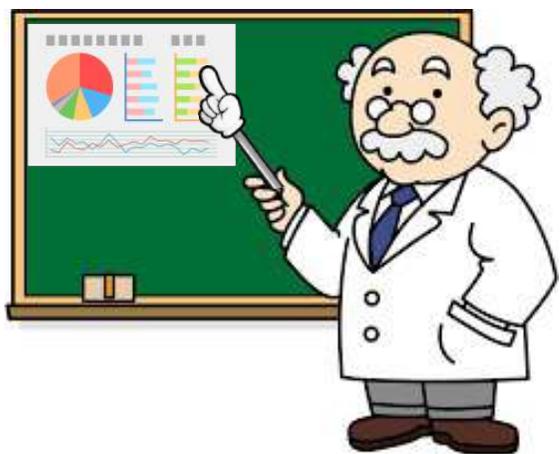
元気

たまたまが成立しない

尊者

革新的なパスウェイ

スポーツ適性を前提に、科学的手法で才能(タレント)を識別し、短期間の育成機関を経て競技力を向上させ国際レベルへ。



科学的手法で才能を識別する

組織的・計画的 育成

スポーツ先進国の取り組み

偶然的な要素を最小化

伝統的なパスウェイ

子どもたちが「偶然に」適性のあるスポーツと出会い
「偶然に」良い指導者と巡り合った時に成功への道筋が開く

自然なアスリートパスウェイ



元気な子ども

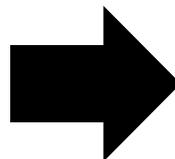


野球場等施設
学童野球チーム



優秀な指導者

日本は
野球界は

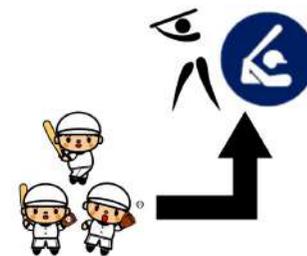


革新的なパスウェイ

スポーツ適性を前提に、科学的手法で才能(タレント)を
識別し、短期間の育成機関を経て国際レベルへ



科学的手法で才能を識別する



組織的・計画的 育成

大きなタレントプールが必要

小国



大国

少年高年齢化
野球人口減少

小国



大国

旧東独タレント発掘システムがモデル

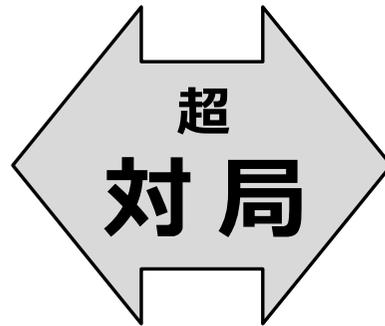
どのような育成を優先させるべきか

日本の現行モデル

小・中・高・大と入部と
引退・解散を繰り返す

- ✓ 「輪切り」問題
- ✓ 短期勝利至上主義

学校教育も...



長期競技者育成モデル

FTEM (オーストラリア)

LTAD (イギリス)

DMSP (カナダ)

ADM (アメリカ)

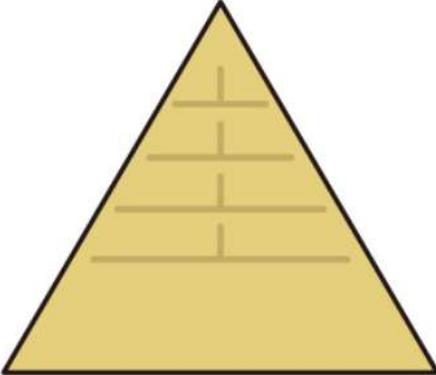
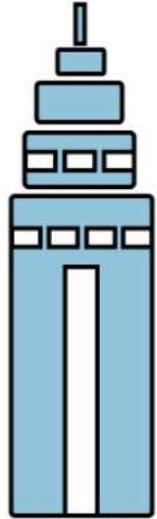
JADM (日本陸上競技連盟)

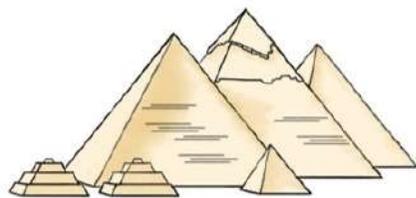
**最高のパフォーマンスを発揮できる時期に向けて
適切な時期に適切な内容のトレーニングが行えるような
計画的なプログラムが必要不可欠。**

育成パターン

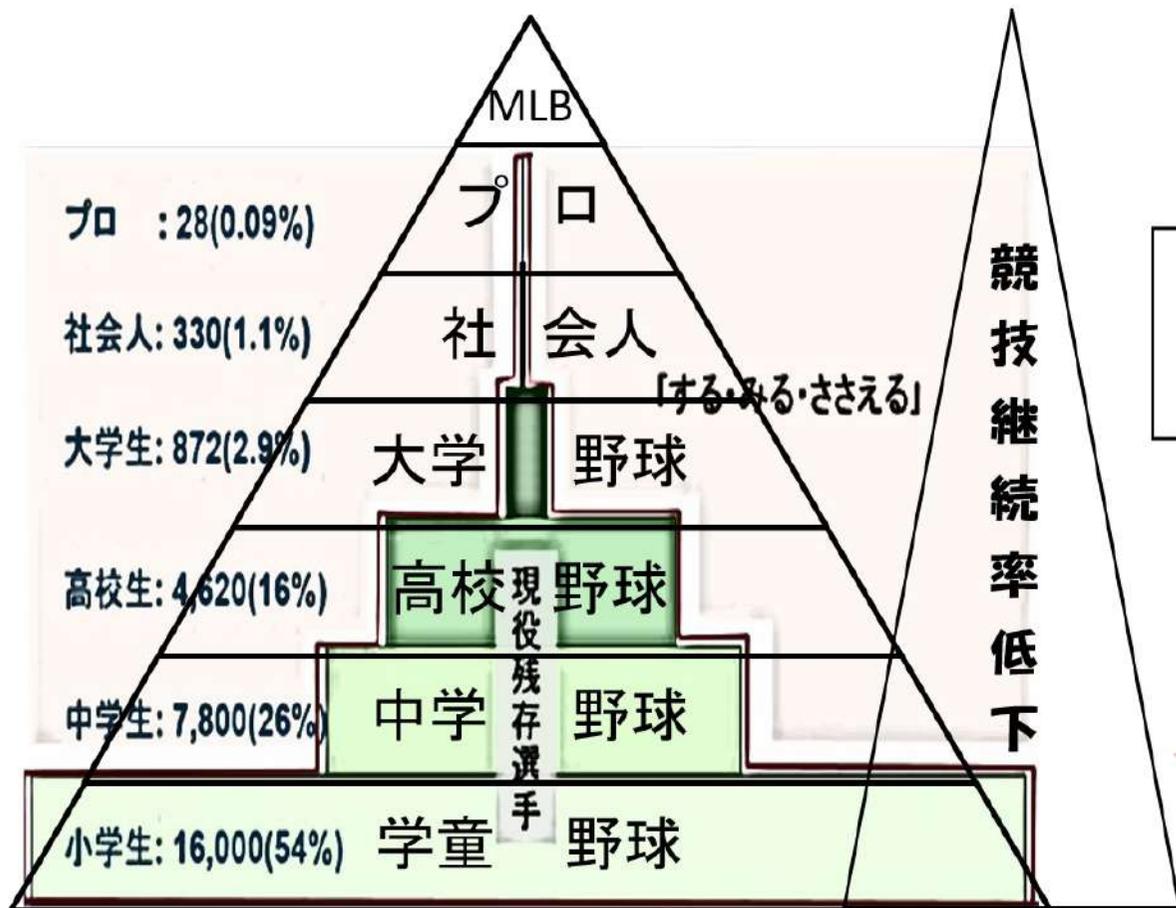
図 1

アスリート育成パスウェイの典型的なパターン

ピラミッド型	タワー型	つぼ型
 A yellow pyramid with three horizontal lines inside, representing a wide base and narrow top.	 A blue tower with a narrow base and a wider top, representing a narrow base and wide top.	 A yellow square with a red border and a folded bottom-right corner, containing the text '部活動の地域移行' (Regional Transfer of School Activities).
<p>競技人口の多い裾野から、下から上へパフォーマンスレベルが高くなるにつれてふるいにかけていく。</p>	<p>競技人口の少ないスポーツでは、裾野のアスリートがそのままトップに上り詰める。</p>	<p>中学期と高校期の部活動などを通してのみ競技人口が増える。</p>

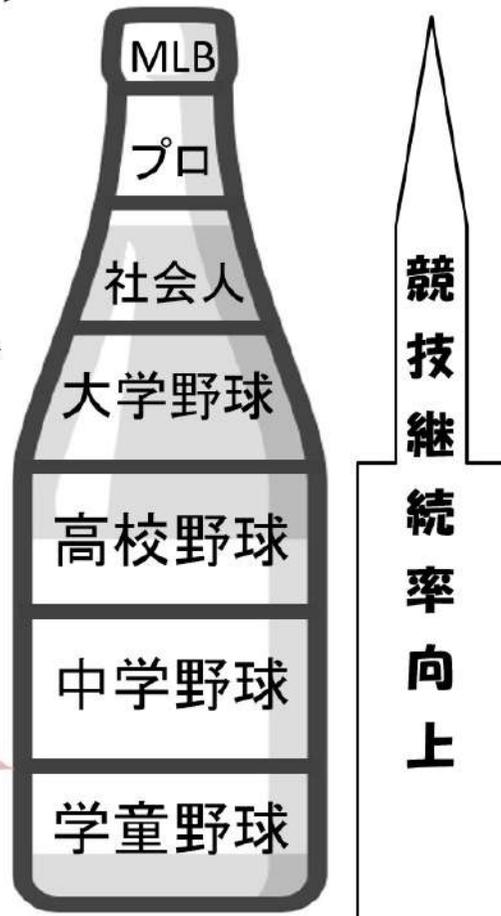


ピラミッド型から瓶型へ

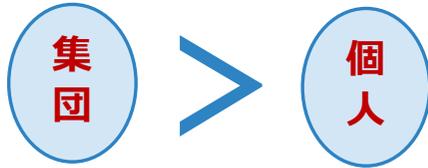


競技レベル維持のために

分母は減る一方



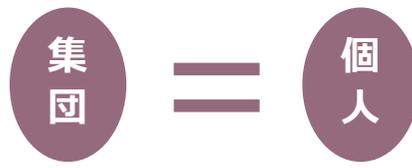
球技の競技特性



ゴール型

- サッカー
時間・点差

ミスしても試合が止まらない。



ネット型

- バレーボール
先に・到達点

ミスすると試合が止まる。



ベースボール型

- 野球
回数・点差

個人スキルが無いと楽しめない。

導入に最適

難易度

どのような指導を優先させるべきか



小中学期は「解散」に向けて活動が続くことを理解する

チーム
プレー
向上



個人技
向上

チームプレーに依存して勝利を目指すのではなく
個人技の向上、個の力を集結させて勝利を目指す

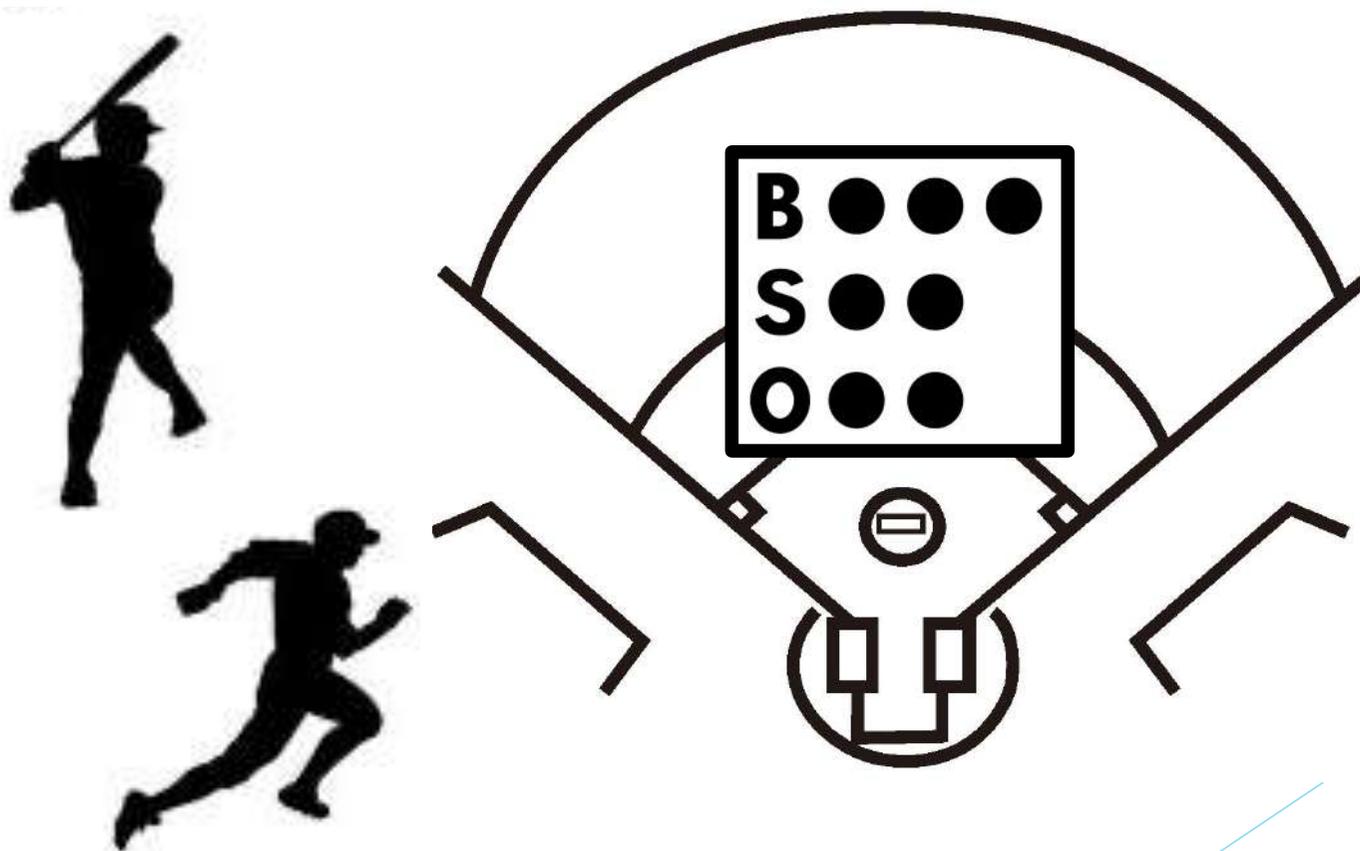


ベースボール型

- 野球

個人スキルが無い
と楽しめない。

5つの個人技



5つの個人技を向上させて...

前橋中央スタイル

- ✓ **練習成果発表の場（練習試合・大会出場）がなくてはならない**
- ✓ **試合出場の機会を得るため（選ばれる）に練習するのではなく、試合に出場させられるので練習しなければならない環境づくり**
- ✓ **解散後の世界（高校・大学）で選ばれるようなマインド・技術・思考・知識を身に着けさせる（選ばれる側になる）**
- ✓ **正しい進路選択**

なぜ10年先を見据えるのか？

成長期・成長過程を知る努力

ボーイズリーグの傾向

強豪チーム

⇒ 太く・大きな選手



一般チーム

⇒ 細く・小さな選手

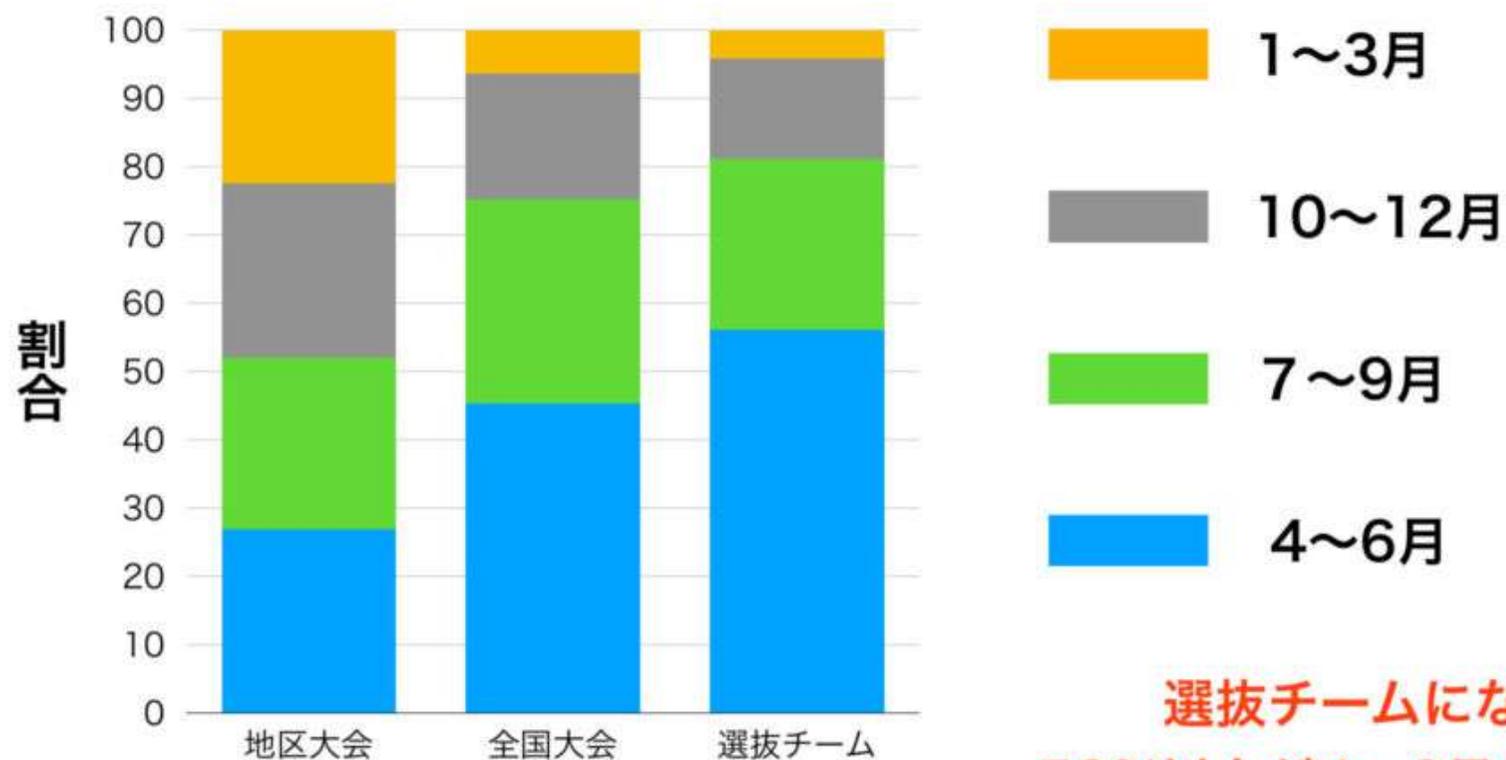


彼らを中心に野球
をしたがる指導者



成長期の特徴①：生まれ月

少年野球(小学生)の大会別生まれ月の割合



**選抜チームになると
50%以上が4~6月生まれ！！**

バイカルブログより

成長期の特徴①：生まれ月

2018ドラフト会議(支配下)指名選手の生



2018ドラフト会議

30
25
20
15
10
5
0

高校3年の10月でも
この差は埋まりにくい

- 高校生 (37名)
- 大・社・他 (46名)
- 全体 (83名)

あの年の星稜は、高校球児
の中に1人だけプロがいる

以降も
打者と
ん。

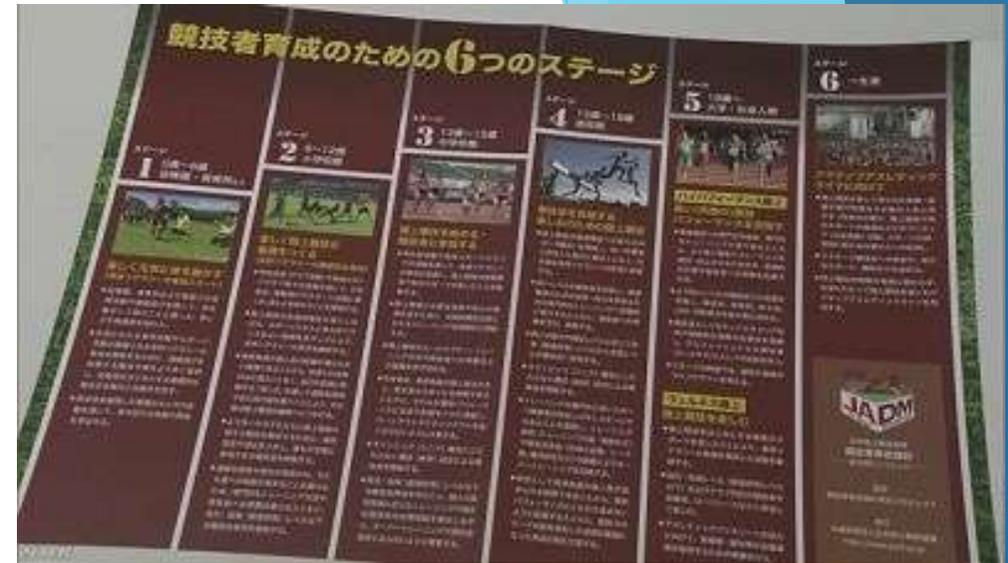


相対年齢効果 (RAE : Relative age effect)

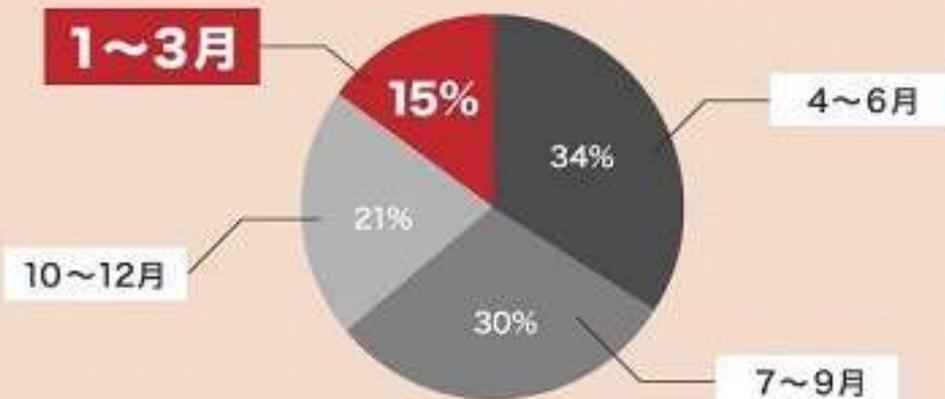
日本では、ある年の4月2日から翌年の4月1日までに生まれた人が同学年になり、4月2日生まれと翌年の4月1日生まれとでは、実年齢に1歳の違いがある。

同学年であっても、先に生まれた人の方が日単位で計った実年齢が上であるため、肉体的にも、精神的にも成長が早く、学業やスポーツでよい成績を収めやすい傾向があることを「**相対年齢効果**」と言う。

大人の対応策の有無



プロ野球選手の誕生日



データは1965年から1997年に生まれたプロ野球選手 2238人
東京農業大学 勝亦隆一准教授 調査

全国大会出場者(小・中学生) 日本代表選手の誕生日



日本陸上競技連盟調べ

早生まれのプロ野球選手

早生まれ 逆転も

プロ野球選手

生まれ月にみたタイトル獲得者の割合



こんな選手も早生まれ



ヤクルト
青木 宣親選手
1月5日生



元巨人
桑田 真澄さん
4月1日生



タイトルホルダーや長く活躍する選手が多い

NHK解説員室・Full count

小



成績
上ん

まれ月分

- ✓ やればできる
- ✓ 可能性しかない
- ✓ 今じゃない!
- ✓ 将来を見据えて
- ✓ データが示してる
- ✓ 信じてる



- ✓ 無理だよ
- ✓ 通用しねえよ
- ✓ 目の前の試合を
- ✓ 勝つために
- ✓ あいつに比べて
- ✓ 小さいから



以降

年度
たちの
性のあ
りま
プア
熟型”
があり
※自己効



の。

ども
将来
れが
ロッ
：“早
必要



前橋中央硬式野球倶楽部 前橋中央ボーイズ ... @npomaeba... · Feb 6 ...

前橋中央では、練習帽子に**生まれ月**を記入してもらっています。
その年その年で傾向は異なりますが、身長が伸び始めた時のアドバイス、
班分けやトレーニング時などの**目安**に活用しています。

#生まれ月

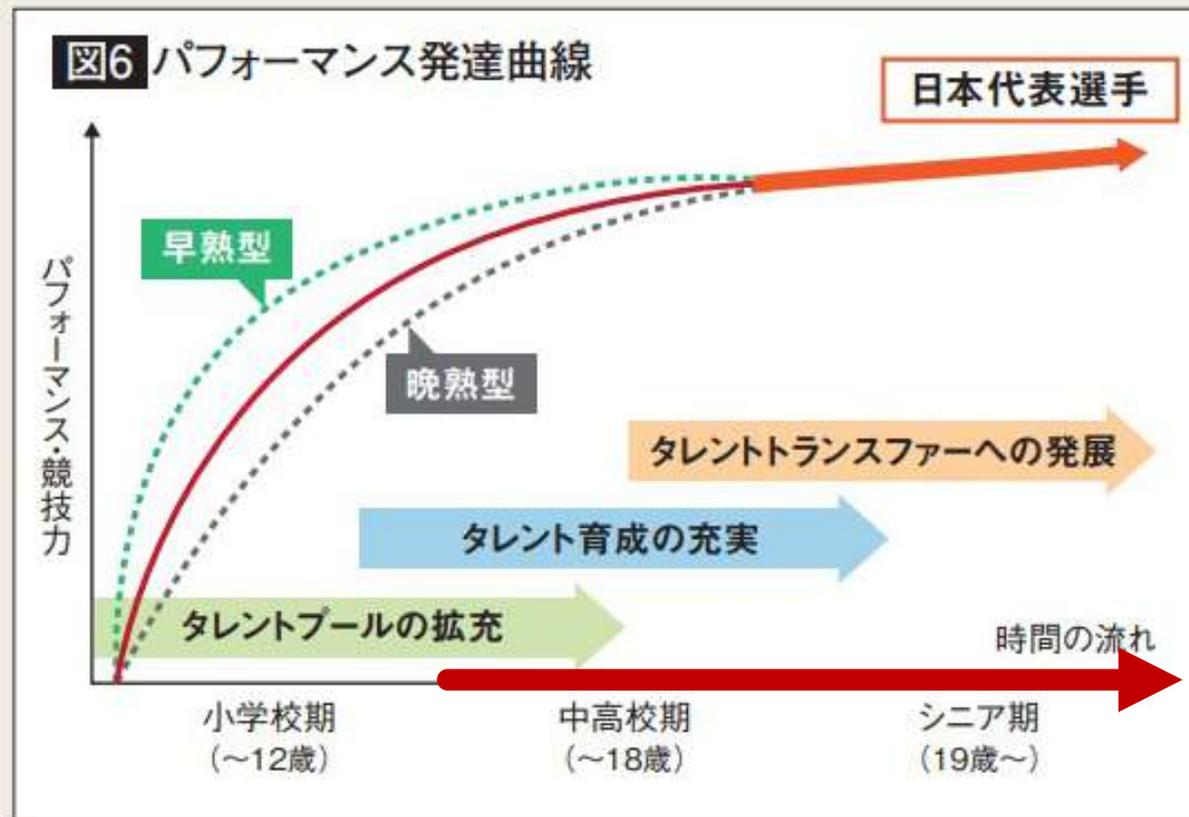
#成長過程

#薄くなったら書き直してね



成長期の特徴②：早熟晩熟

以上を踏まえて、日本陸上競技連盟では、小中学校期における「運動有能感を高める指導」や「多様な種目の経験」をベースとする**タレントプール（競技者数）の拡充**、中高校期の**タレント育成（指導者・指導法）の充実**、そして高校期以降の**タレントトランスファー（最適種目の選択）への発展**という、普及・育成・強化の連続性を意識した競技者育成指針を作成し、その普及に努めています。



6年

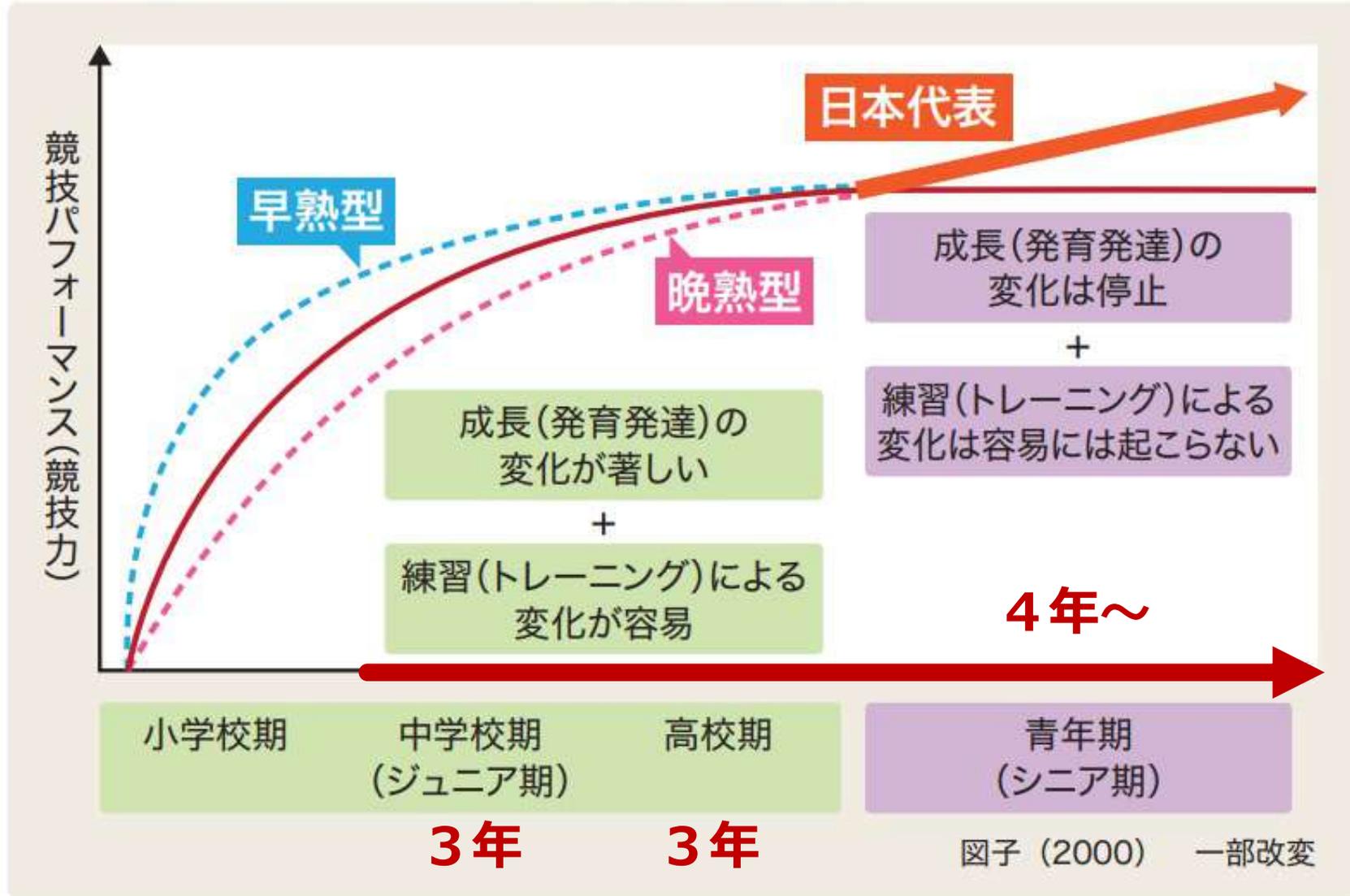
4年～

日本陸上競技連盟資料

トップアスリートへの道～タレントトランスファーガイド～より

図3 競技パフォーマンス発達曲線（概念図）

日本陸上競技連盟資料
中学校部活動における陸上競技指導の手引きより



成長期の特徴②：早熟晩熟

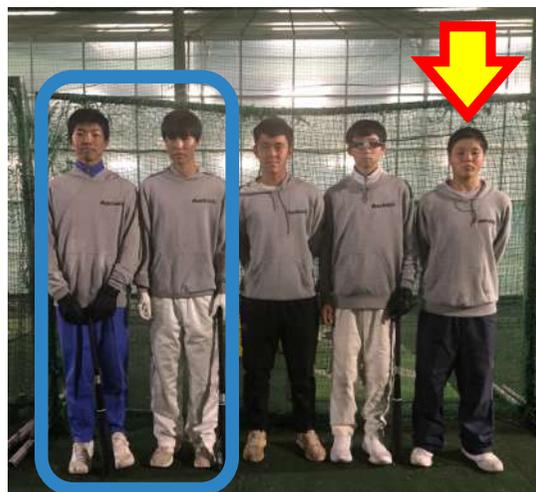
生まれ月だけでは ...

28期生 34名

中学3年時3月撮影

早生まれ

1月～3月生まれ



4月～6月生まれ



生物学的年齢ってご存じですか？

暦年齢と生物学的年齢

生物学的年齢とは暦年齢に対して身体成熟度がどのくらいかを診断し、割り出された年齢のことである。

『暦年齢』と『生物学的年齢』のギャップ

身体成熟スピードには「個人差」や「性差」さらには人種間でのギャップまでもがある（性差については女子の方が男子よりも早熟であるし、人種間でのギャップについては アジア人の方が白人系よりも早熟であると言われている）。

そのために、特に育成カテゴリーにおいては同年齢のプレーヤーだとしても体格やパフォーマンスにかなりのギャップが出てくるのは当然の結果だと言える。

成長期の特徴②：早熟晩熟



早熟アスリートの典型的例

北海道日本ハムファイターズ

清宮 幸太郎 内野手



小学校6年生の段階で、生物学的年齢ではすでに大人だった

小・中・高の各カテゴリーで
彼中心のチームが作り上げられる

他の選手は？

指導者は目先の勝利に踊らされず
子どもの将来を予測しなければならない





4/15

5/25



DRAFT2021

たつ こう た
達 孝太

投手 天理

2004年3月27日生まれ
194㌢88キ。 右投右打

長身から
投げ下ろす
角度ある直球が
唯一無二の魅力
夢はメジャー

あと6日遅かったら？



マイナビオールスターゲーム2019
明日よる7時
テレビ朝日系列地上波にて生中継

“あなたがいなかったら、今の僕はいない”
熊本が生んだ19歳の新星 村上宗隆

2000年2月2日生まれ
村上宗隆



村上宗隆 × 前田智徳
19歳 “覚醒の理由”と“原点”

あと2か月
遅かったら？
翌年の清宮？

2/2

村上世代と呼ばれるように頑張りたい



金子和也 | 🇳🇱 在住@ラフレサ
@kaneko_lafresa

...

「中学年代の生活環境を整える」。今夏バイエルンに移籍した🇳🇱代表デ・リフトは14歳の時に生物学的年齢が同年代より先に行っていたため、[#アヤックス](#)の指導者が意図的に練習量を減らして怪我防止に努めた。思春期の前後で選手の評価が劇的に変わる為、この年代は多方面からのサポートが重要になる。

[Translate Tweet](#)



バイエルン・ミュンヘンが、ユベントスのオランダ代表DFマタイス・デリフト

生物学的年齢が先行する部員は

- ✓ 障害予防に努める
- ✓ 柔軟性の低下を防ぐ
- ✓ 周囲の格下感を理解させる
- ✓ 過度な期待をしない
- ✓ サボることの大切さを理解



成長期の特徴②：早熟晩熟

キューバ野球指導者養成プログラム

2010年3月号コーチング・クリニック
小俣よしのぶ先生 連載記事より

表4 身体形成度合いとスポーツパフォーマンス

	年齢	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長(cm)	早熟傾向	160↑	162↑	165↑	168↑	173↑	178↑	183↑	188↑	190↑
	中間	155-159	157-161	160-164	163-167	169-172	173-177	172-182	183-187	185-189
	晩熟傾向	154↓	156↓	159↓	162↓	168↓	172↓	171↓	182↓	184↓
バットスイング 速度(km/h)	早熟傾向		104↑		120↑		128↑		136↑	
	中間		96-102		112-118		120-126		128-134	
	晩熟傾向		94↓		110↓		118↓		126↓	
球速(km/h)	早熟傾向		120↑		128↑		136↑		145↑	
	中間		105-119		112-127		120-135		127-144	
	晩熟傾向		104↓		111↓		119↓		126↓	

出典：キューバ野球連盟 キューバ野球指導者養成カリキュラム

身長は、早熟傾向・中間・晩熟傾向の3カテゴリーに分けられている

キューバの野球について



- 世界で唯一、組織的・化学的タレント発掘育成によって野球競技の強化を図っている
- **キューバスポーツは旧東独の社会主義的タレント育成法をアレンジして進化、日本の育成にも影響大**
- 旧東独は資源も人材も乏しい国がオリンピックでメダルラッシュをさせたことで有名
- ドーピング等の負の遺産も残したが、タレント育成に関しては先進国であった

資源が乏しくなる日本の野球界は取り入れるべき事が多い

日本人平均身長 男性

単位：身長（cm） 体重（kg）

	平均身長	平均体重		平均身長	平均体重		平均身長	平均体重
7歳	122.5	24.1	13歳	159.8	48.8	19歳	170.7	63.0
8歳	128.1	27.2	14歳	165.3	54.0	20歳	171.7	64.4
9歳	133.7	30.7	15歳	168.4	58.6	21歳	171.9	67.3
10歳	138.8	34.1	16歳	169.9	60.6	22歳	173.7	67.0
11歳	145.2	38.4	17歳	170.6	62.4			
12歳	152.7	44.0	18歳	168.9	63.6			

国（文部科学省）が毎年、発表しているデータ『**学校保健統計調査**』をもとに、**子供の平均身長・平均体重**を、表にまとめました。2019年3月25日に発表された2018年の最新データです。

18歳以降のデータは、**文部科学省の『学校保健統計調査』に無いので**、2019年3月25日に発表された**総務省の『国民健康・栄養調査』のデータ**にしています。

私のダイエット成功方法まとめブログ

<http://kamomako.hatenablog.jp/>

参照



成長期の特徴②：早熟晩熟

キューバ野球指導者養成プログラム

2010年3月号コーチング・クリニック
小俣よしのぶ先生 連載記事より

表4 身体形成度合いとスポーツパフォーマンス

	年齢	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長(cm)	早熟傾向	160↑	162↑	165↑	168↑	173↑	178↑	183↑	188↑	190↑
	中間	155-159	157-161	160-164	163-167	169-172	173-177	172-182	183-187	185-189
	晩熟傾向	154↓	156↓	159↓	162↓	168↓	172↓	171↓	182↓	184↓
バットスイング 速度(km/h)	早熟傾向		104↑		120↑		128↑		136↑	
	中間		96-102		112-118		120-126		128-134	
	晩熟傾向		84↓		100↓		118↓		126↓	
球速(km/h)	早熟傾向		120↑		136↑		145↑		154↑	
	中間		105-119		122-127		140-145		150-155	
	晩熟傾向		91↓		111↓		129↓		146↓	

この表に

出典：キューバ野球連盟 キューバ野球指導者養成カリキュラム

身長は、早熟傾向・中間・晩熟傾向の3カテゴリーに分けられている

日本の平均身長を代入むと

中 学 期 年 齢

日本の平均		139	145	153	160	165	168	170	171	169
	年齢	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長	早熟傾向	141↑	148↑	156↑	163↑	168↑	171↑	172↑	173↑	172↑
	中間	137 ~ 141	143 ~ 147	151 ~ 155	158 ~ 162	164 ~ 167	166 ~ 170	168 ~ 171	169 ~ 172	167 ~ 171
	晩熟傾向	136↓	142↓	150↓	157↓	163↓	166↓	167↓	168↓	166↓



発達速度は人それぞれ

自分がどのような立ち位置にいるのかを
理解することが大切

指導者・選手・保護者
理解が必要

体型で考えると

中学期年齢

日本の平均		139	145	153	160	165	168	170	171	169
	年齢	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳
身長	早熟傾向	141↑	148↑	156↑	163↑	168↑	171↑	172↑	173↑	172↑
	中間	137 ~ 141	143 ~ 147	151 ~ 155	158 ~ 162	164 ~ 167	166 ~ 170	168 ~ 171	169 ~ 172	167 ~ 171
	晩熟傾向	136↓	142↓	149↓	156↓	162↓	167↓	170↓	168↓	166↓



これだけの
差がある中で
目指す勝利とは？

成長過程において
骨年齢・生物学年齢
±3歳

バイオ・バンディング

年代でなく、サイズと成熟度に基づいて若いアスリートをグループ化、または評価すること

「育成年代において、実年齢ではなく生物学的年齢でグループを分けること」。これによって、早熟の選手と遅咲きの選手を同じグループでプレーさせることを防ぐことが目的となる。

遅咲きの選手が創意工夫をしてなんとか食らいつこうという経験が減るデメリットも指摘されている。

中学硬式野球チームに集まりやすい選手



1 / 10の選手ではなく 9 / 10の選手に目を向ける

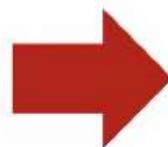


中学の成長期を考える

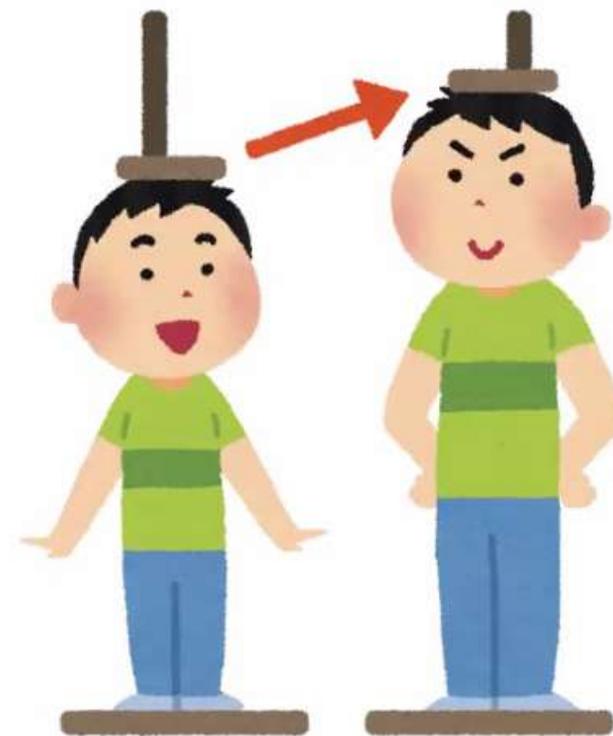
13歳・14歳はどんな時期？

成長期：子供から大人になるプロセスにおいて最も身体が成長する時期

思春期

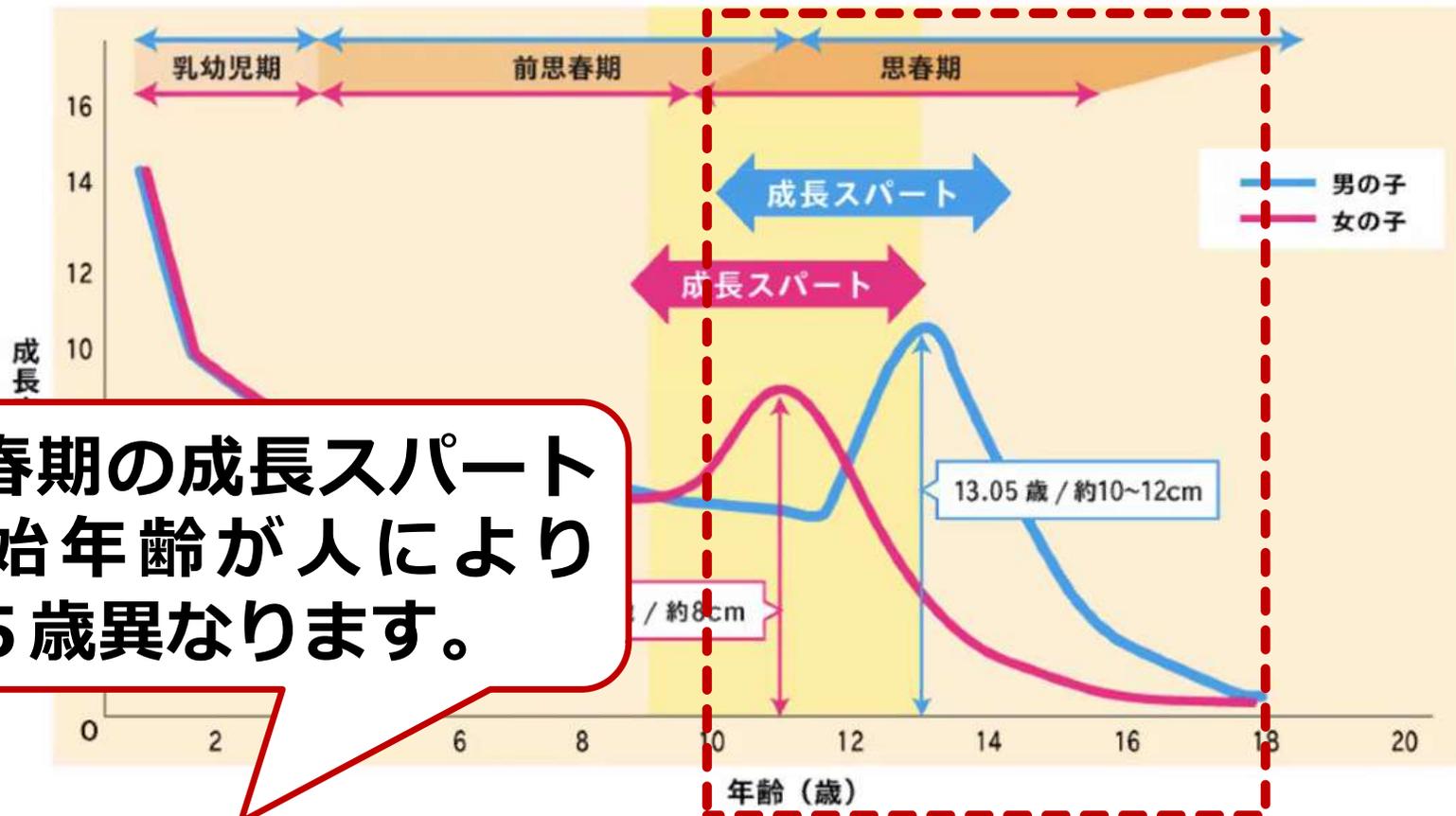


第二次性徴



こちらの表をご存じですか？

身長伸びの変化



※思春期の成長スパートは開始年齢が人により4~5歳異なります。

※思春期の成長スパートは開始年齢が人により4~5歳異なります。

参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）及び平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）

Peak Height Velocity Age

「PHV」や「PHA」と略される

最大発育（身長）速度を示す年齢

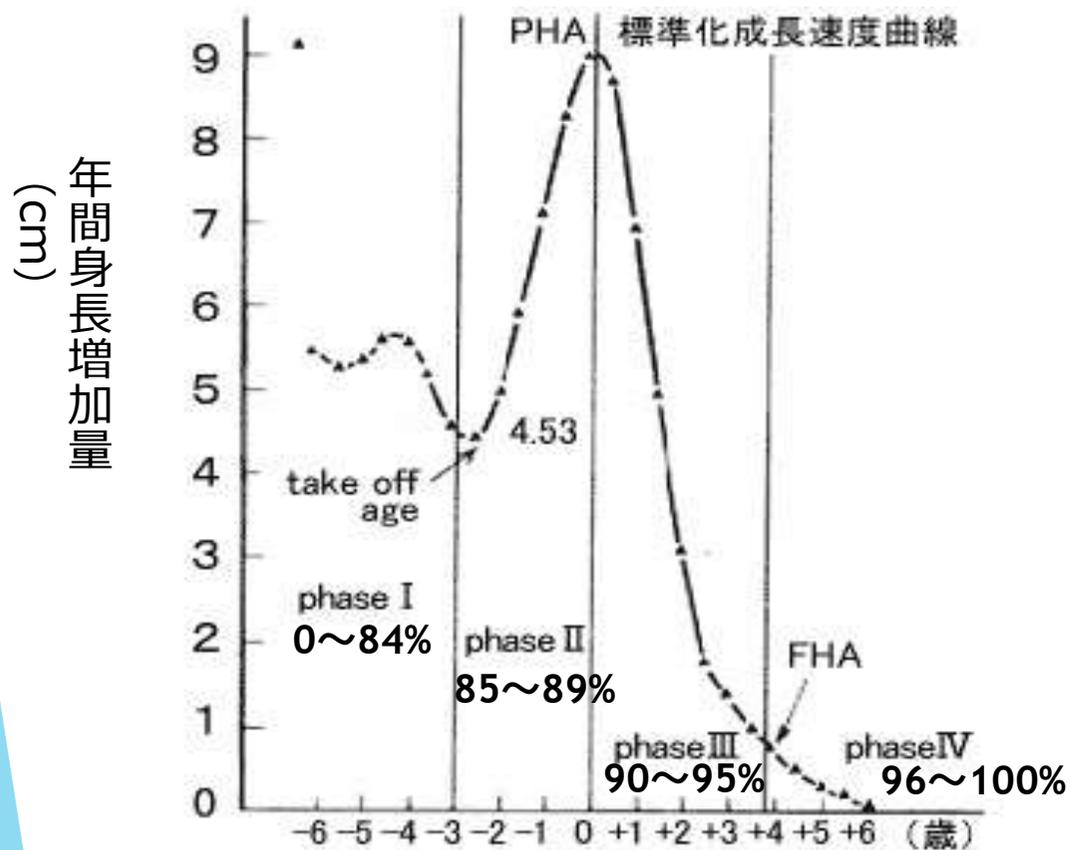
男子：平均14歳（日本人は13歳）

女子：平均12歳（日本人は11歳）



成長期の特徴③：発達速度は人それぞれ

身長成長速度曲線



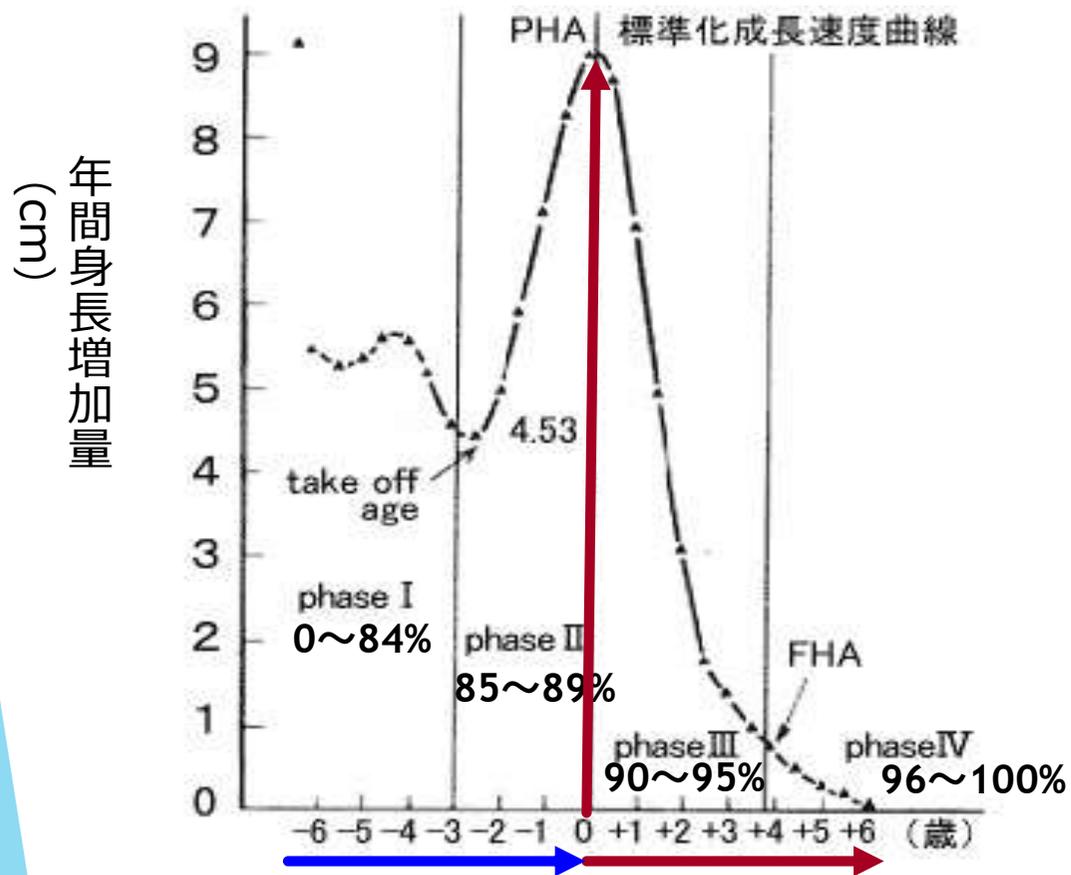
これから身長が伸びる選手もいれば、
増加のピークに達している選手も…



先に大きくなった子は得なのか？
今小さい子は損なのか？

成長期の特徴③：発達速度は人それぞれ

身長成長速度曲線



将来予測をすることが大切

- ✓ 身長予測計算式
- ✓ BMI計算式
- ✓ 身体密度計算
- ✓ 成長速度曲線の利用
- ✓ 骨端線の有無を利用(エコー)



子どもの成人身長を予測
成長段階をパーセントで評価

将来予測が重要

生物学的年齢を理解してPHVを予測することが
競技者育成に重要! ⇒ **ONE TAP SPORTS 導入**

Maturity Offset (MO法)

$$\begin{aligned} \text{男子} = & -9.236 + ((0.0002708 \times (\text{脚長} \times \text{座高})) \\ & + (-0.001663 \times (\text{年齢} \times \text{脚長})) \\ & + (0.007216 \times (\text{年齢} \times \text{座高})) \\ & + (0.02292 \times ((\text{体重}/\text{身長}) \times 100)) \end{aligned}$$

性別 男 女性

生年月日:



(mm/dd/yyyy)

試験日:



(mm/dd/yyyy)

身長:

cm インチ

(例: 170.5 cm または 67.1 インチ)

座高:

cm インチ

(例: 82.3 cm または 32.4 インチ)

重さ:

kg ポンド

(例: 60.3 kg または 132.7 ポンド)

APHVを計算する

Clear

家

性別 Gender Male Female

生年月日 Date of Birth:
(mm/dd/yyyy)

測定日 Date of Test:
(mm/dd/yyyy)

身長 Height: cm inches
(e.g. 170.5 cm or 67.1 inches)

座高 Sitting Height: cm inches
(e.g. 82.3 cm or 32.4 inches)

体重 Weight: kg pounds
(e.g. 60.3 kg or 132.7 lbs)

PHVの年齢を計算する

https://www.usask.ca/kin-growthutility/phv_ui.php

結果

入力した情報



Gender:	Male
Date of Birth:	06/16/2010
Date of Test:	06/24/2020
Chronological Age:	10
Height:	145 cm
Sitting Height:	65 cm
Weight:	45 kg

PHVの年齢

Predicted APHV: 13.8



PHVまでの期間

Predicted years from APHV: -3.8



2022年11月1日の目標設定

背番号 23	氏名 大島 竜矢			前橋中央硬式野球倶楽部	
身長 予測値 172.5 cm	入部時 身長 157 cm	入部時 ~現在 +9 cm	身長 166.5 cm	体重 50 kg	
身体密度 0.30	BMI 18		先月比 + 0 cm	先月比 ⊕ 1 kg	
最高の目標: $172.5 + 9 = 181.5$					

2022年11月1日の目標設定

背番号 6	氏名 静 煌斗			前橋中央硬式野球倶楽部	
身長 予測値 177 cm	入部時 身長 150.1 cm	入部時 ~現在 +19.4 cm	身長 169.5 cm	体重 50.3 kg	
身体密度 0.29	BMI 17.51		先月比 + 0.3 cm	先月比 ⊕ 1.3 kg	
最高の目標: 7口野球選手になって、沢村賞をやる					

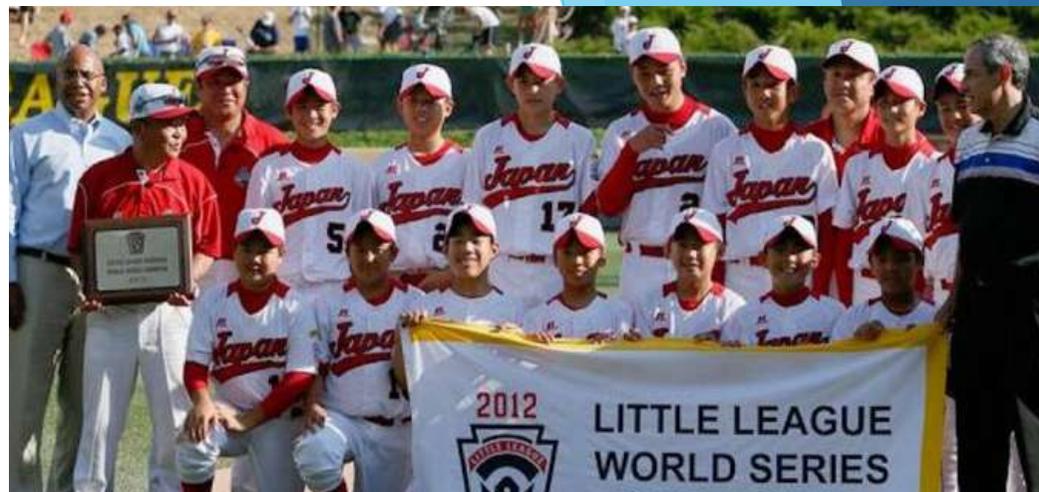
成長期の特徴②：早熟晩熟



早熟アスリートの典型的例

北海道日本ハムファイターズ

清宮 幸太郎 内野手

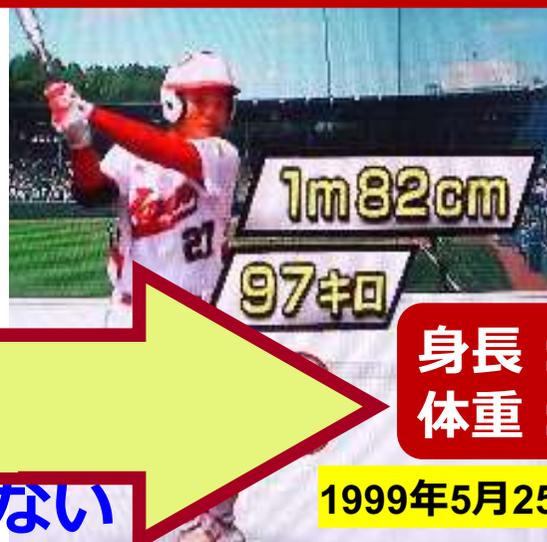


物学年齢ではすでに大人だった

先ほどの
スライドの
ここ！！

る

ばらない



1m84cm
102kg
(入国時)

身長：99%
体重：95%

1999年5月25日 (年齢 23歳)



身長予測計算から見えてくること

12歳



現在 155 cm
身長予測 185cm

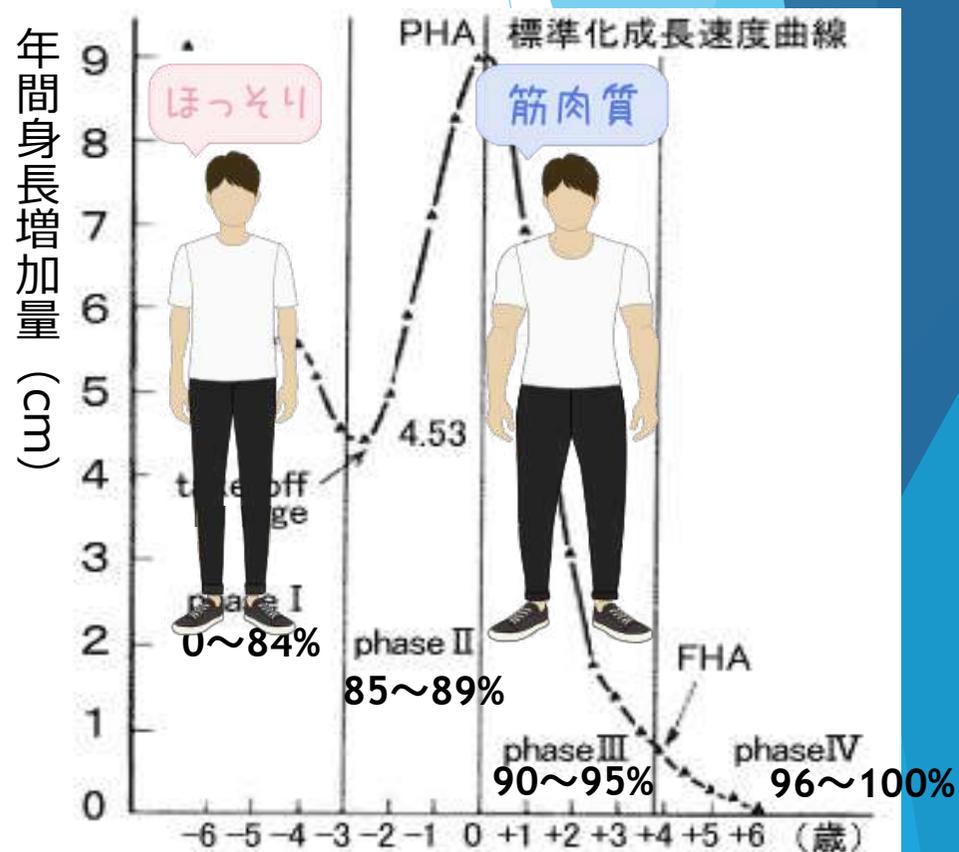
83%

12歳



現在 155 cm
身長予測 170cm

92%



PHA 標準化成長速度曲線

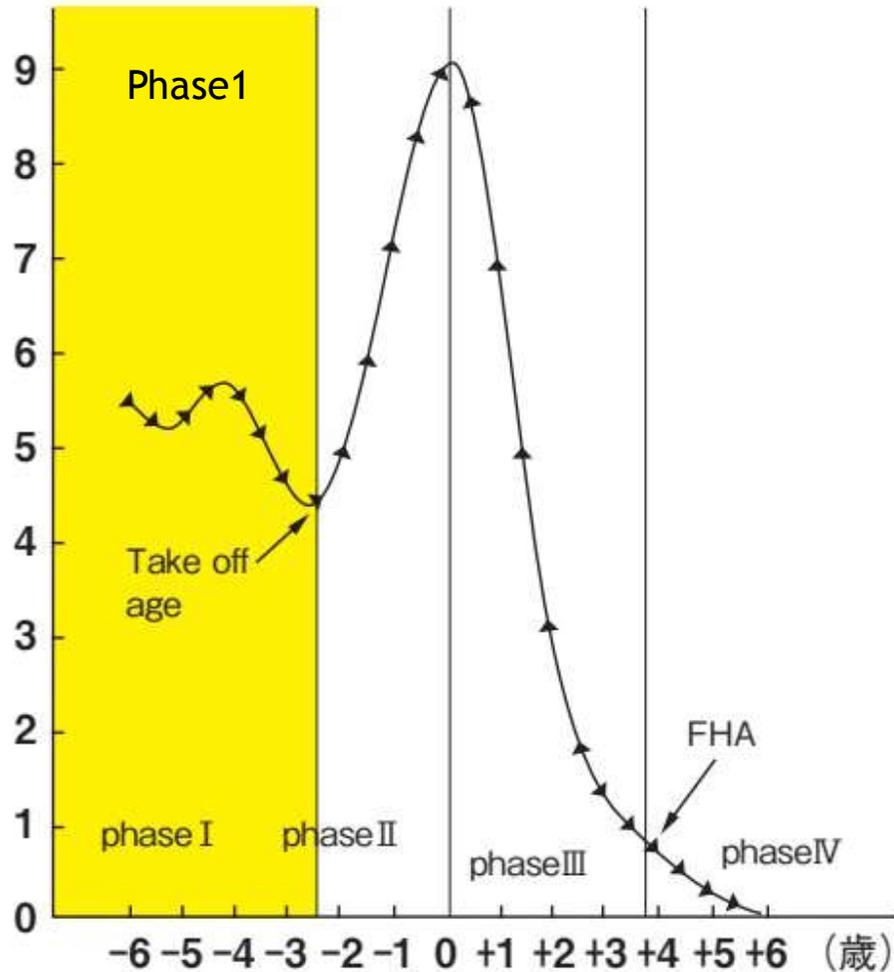


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988

まずPhase1は身長が急激に伸びる前段階のため筋力や持久力の急激な向上は期待できない。
この時期は将来のためにも、自分の体重をどのような状況でも支えながら、いろいろな動作をできるようにすることが重要となる。色々な動きを取り入れてみることも大事なので、MLBやNPBの選手のプレー動画を見て、様々な動作にチャレンジしてほしい。
また、ウォーミングアップでは野球以外のスポーツを取り入れることも、将来、色々なプレー動作を身につけやすくなることにつがる。

PHA 標準化成長速度曲線

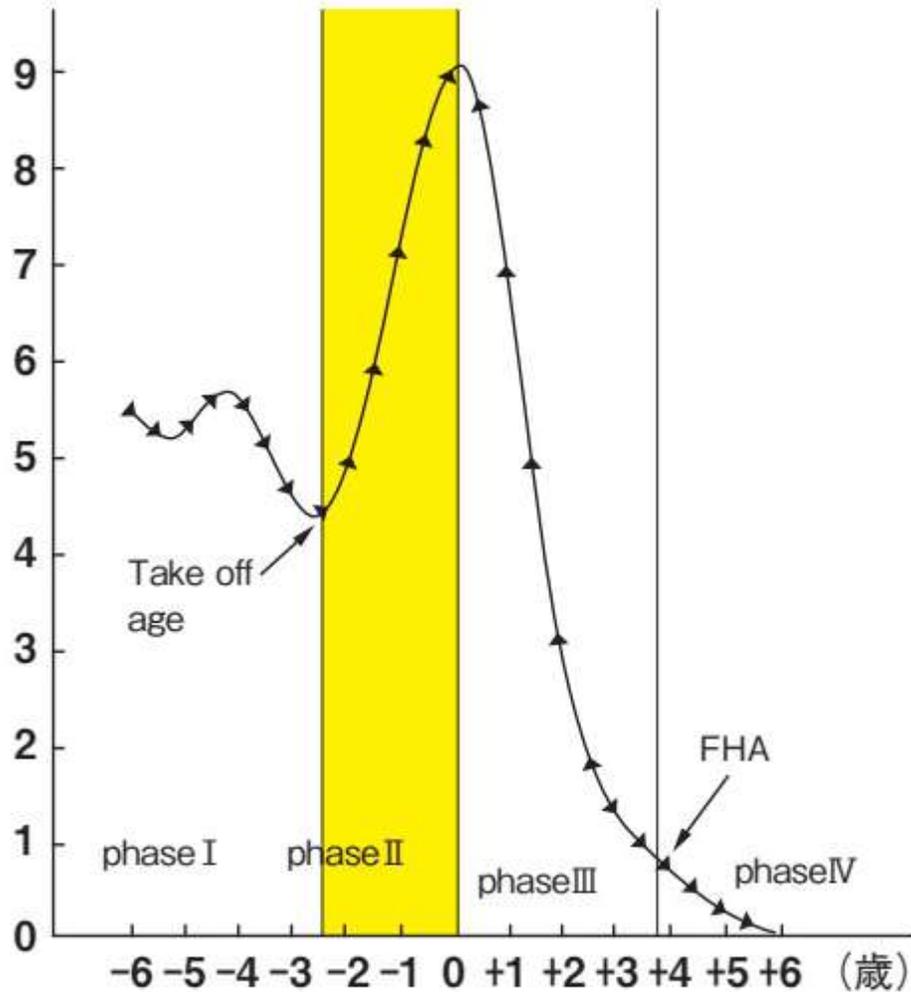


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988

Phase2は骨格が著しく発達することから、特に身長が大きく伸び始めるのが特徴。身長が伸びているこの時期は、全身持久力が向上する時期なので、全身持久力強化のトレーニングを重点的に行うことで、より効果を得ることができる。身長は伸びていく時期だが筋肉は未発達のため、長距離を走るような有酸素的要素が高いトレーニングから始め、徐々に野球の動きに近い、ダッシュを繰り返すトレーニングへ。この時期は身長が伸びることにより、全身の柔軟性が低下し、体の至るところに痛みが出ることもある。そのため、入浴やストレッチで柔軟性を高めることも大事。しかし、膝の成長痛のようにストレッチをすると痛みが出る場合は、逆に炎症をひどくする可能性もあるので、自身でマッサージを行うことも必要となる。

PHA 標準化成長速度曲線

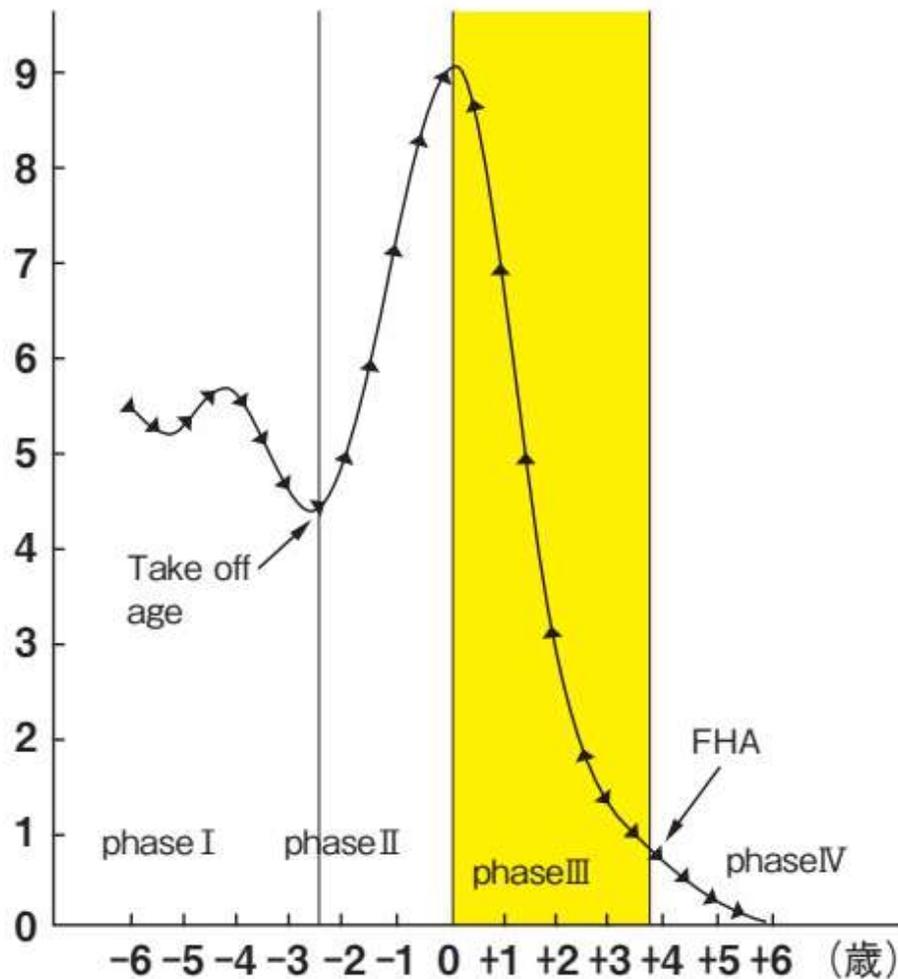


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子, 田原佳子, 村田光範ほか, 日小児会誌, 1988

Phase3で身長の伸び率が低くなってくると、ホルモンなどの影響で筋肉量が増加してくる。

この時期は「Movement Checklist」の動作が正しい姿勢でできることが大切である。これができるのであれば、筋力・瞬発系トレーニングなど、パワーを必要とするトレーニングを徐々に取り組んでいく。重量を増やしてトレーニングをしても問題はないが、指導者やトレーナーがフォームの崩れないように指導することが重要となる。

主に男子は中学期の後半から高校期の前半にこの時期を迎えるため、時期を見誤らないことと画一的なトレーニングを全体に与えることは避けるべきである。

PHA 標準化成長速度曲線

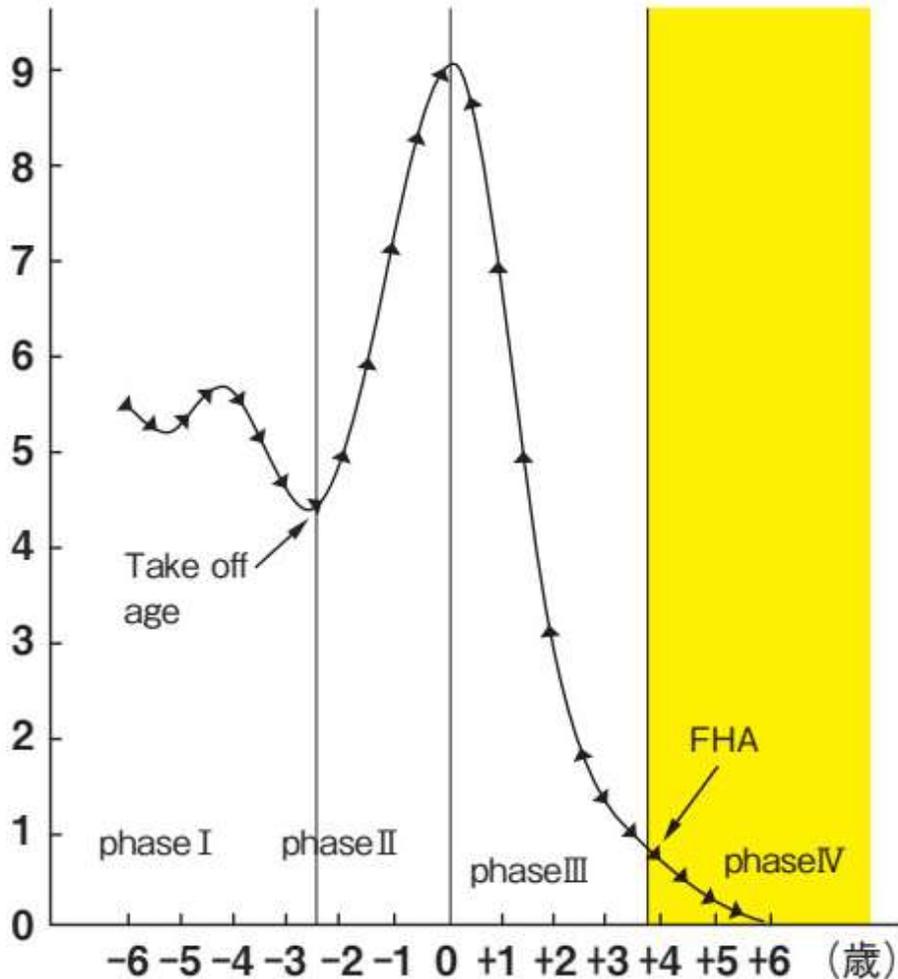


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988

Phase4では体はほぼ成人男性と変わらない状態に近づきつつある。自身のポジションや弱点などにより、必要なトレーニングプログラムを組み、トレーニングを行っていく。成長が早く中学生でPhase4となる選手もいるが、筋力やスピードが他の選手よりもあるため、慢心してしまう傾向も多く見受けられる。選手の将来のことも考え、他の選手のこれからの成長の話をするなどして、向上心が途切れないように指導していくことも大事となる。

指導者・保護者が選手のそれぞれの成長過程を正しく理解してアドバイスや指導を行う事が強く求められる。

PHA 標準化成長速度曲線

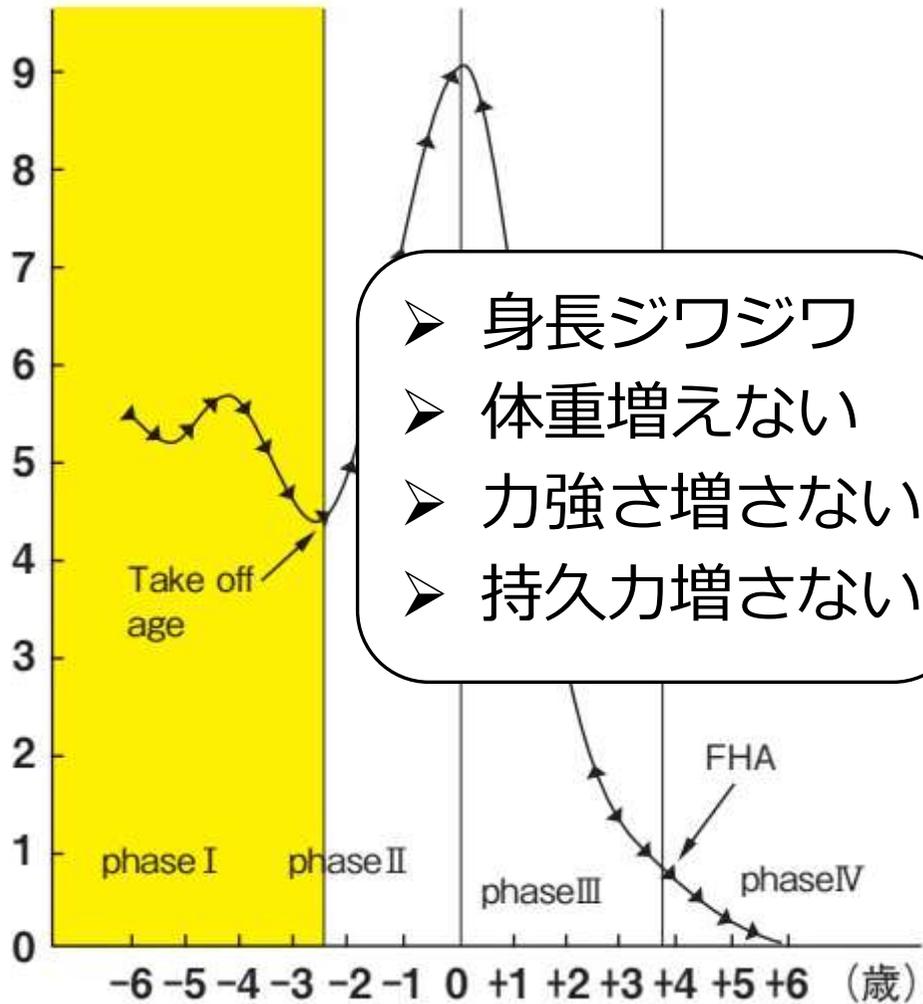


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988

PHA 標準化成長速度曲線

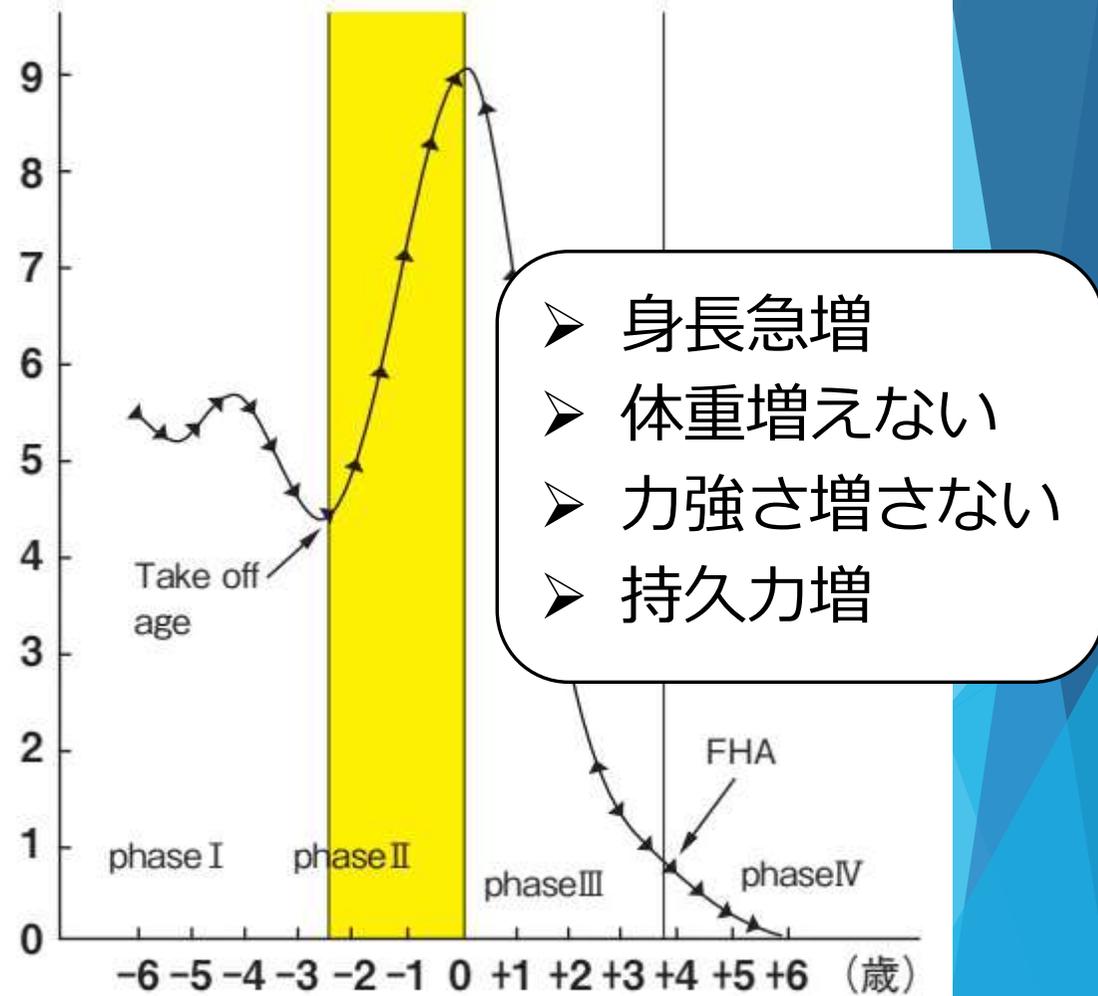
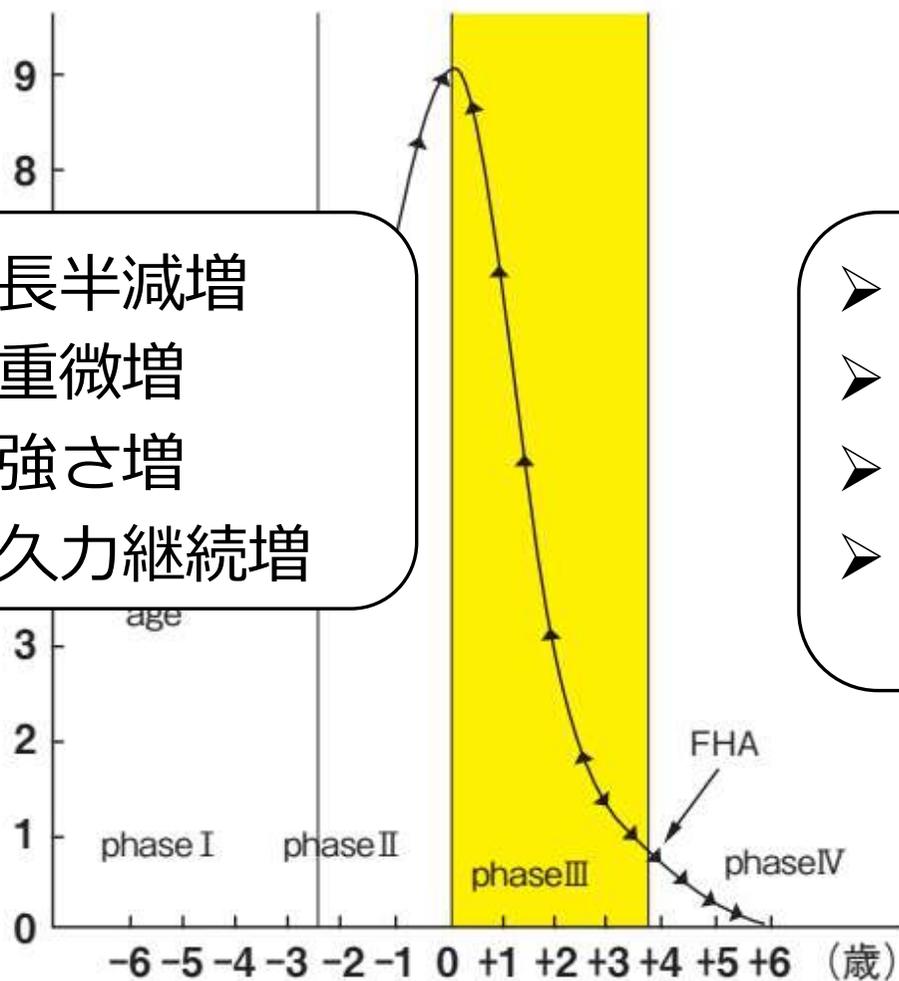


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988

PHA 標準化成長速度曲線



- 身長半減増
- 体重微増
- 力強さ増
- 持久力継続増

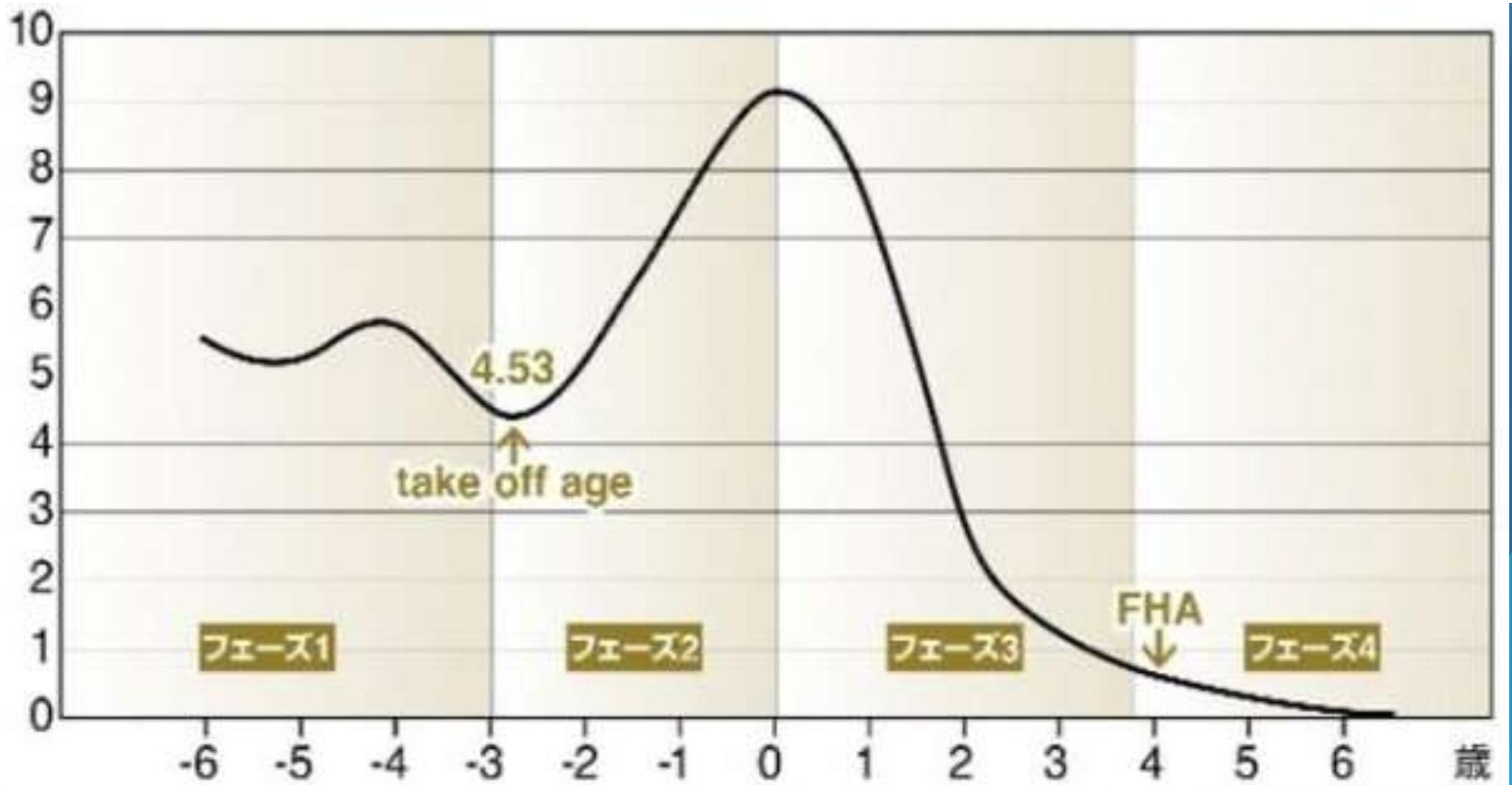
PHA 標準化成長速度曲線

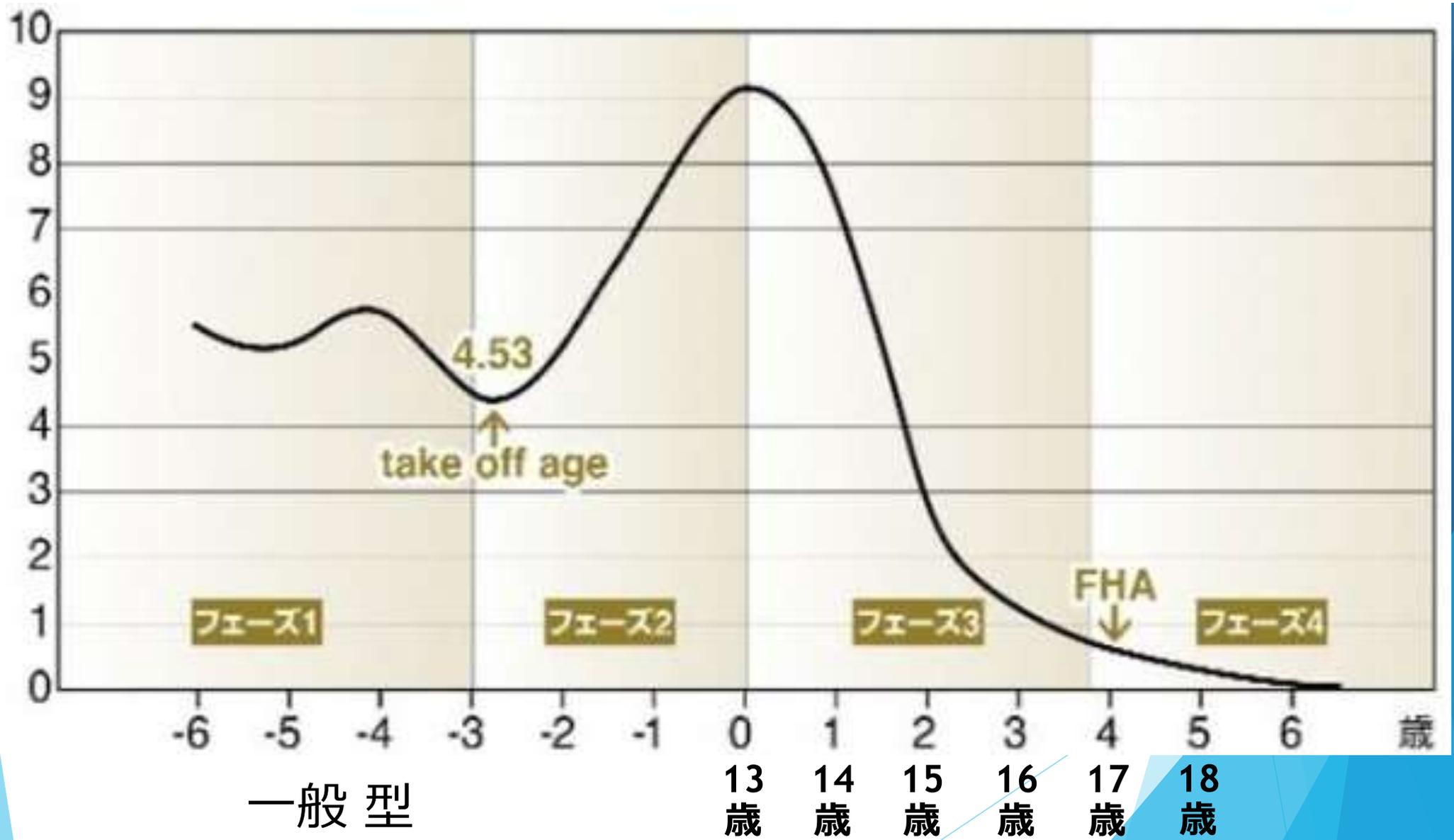


- 身長がほぼ止まる
- 体重増とビルドアップ
- 力強さ計画的急増
- 筋力と動作がリンクし始める

図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988

図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子,田原佳子,村田光範ほか,日小児会誌,1988





一般型

13歳

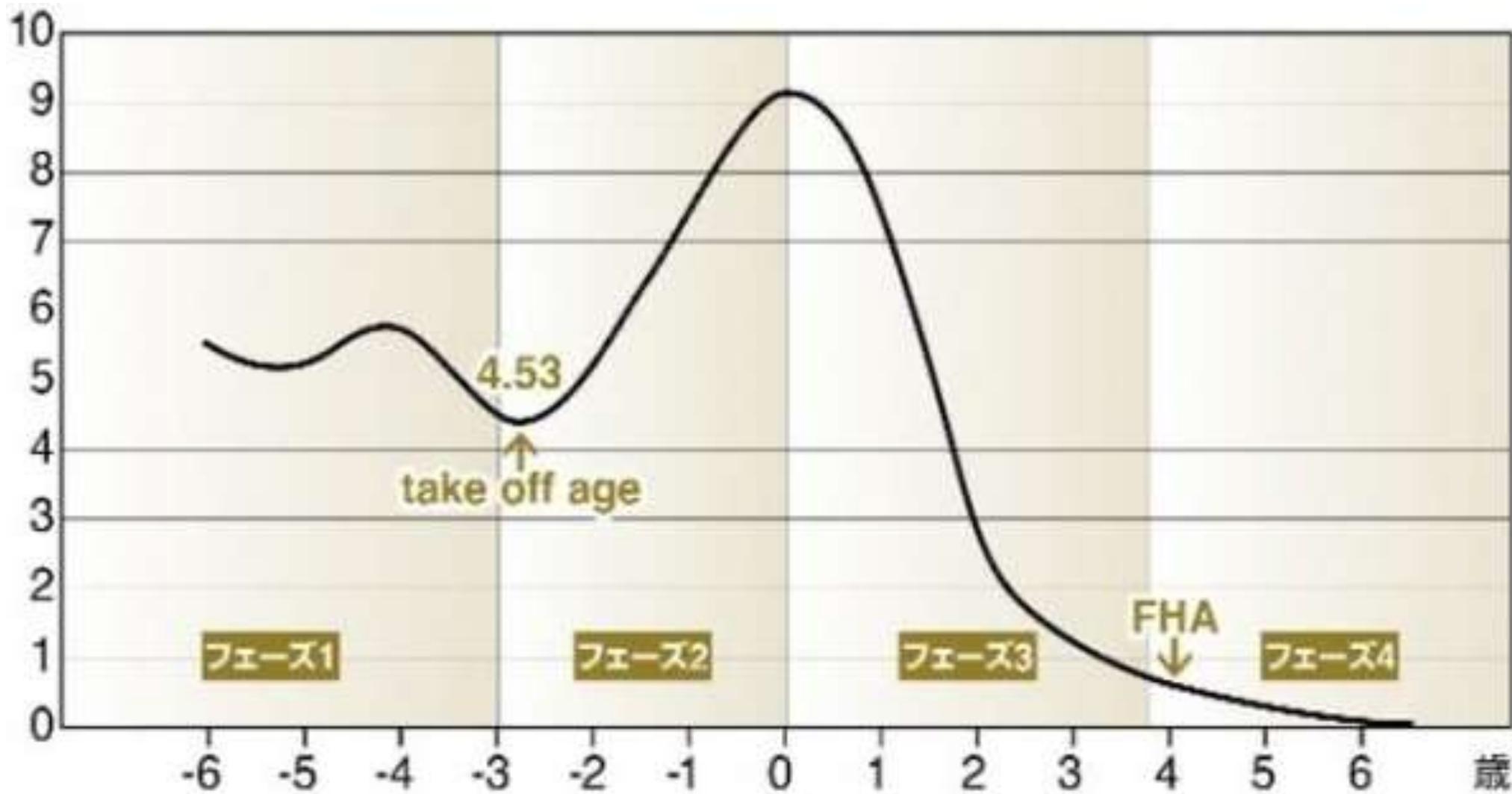
14歳

15歳

16歳

17歳

18歳



前橋中央型

13歳

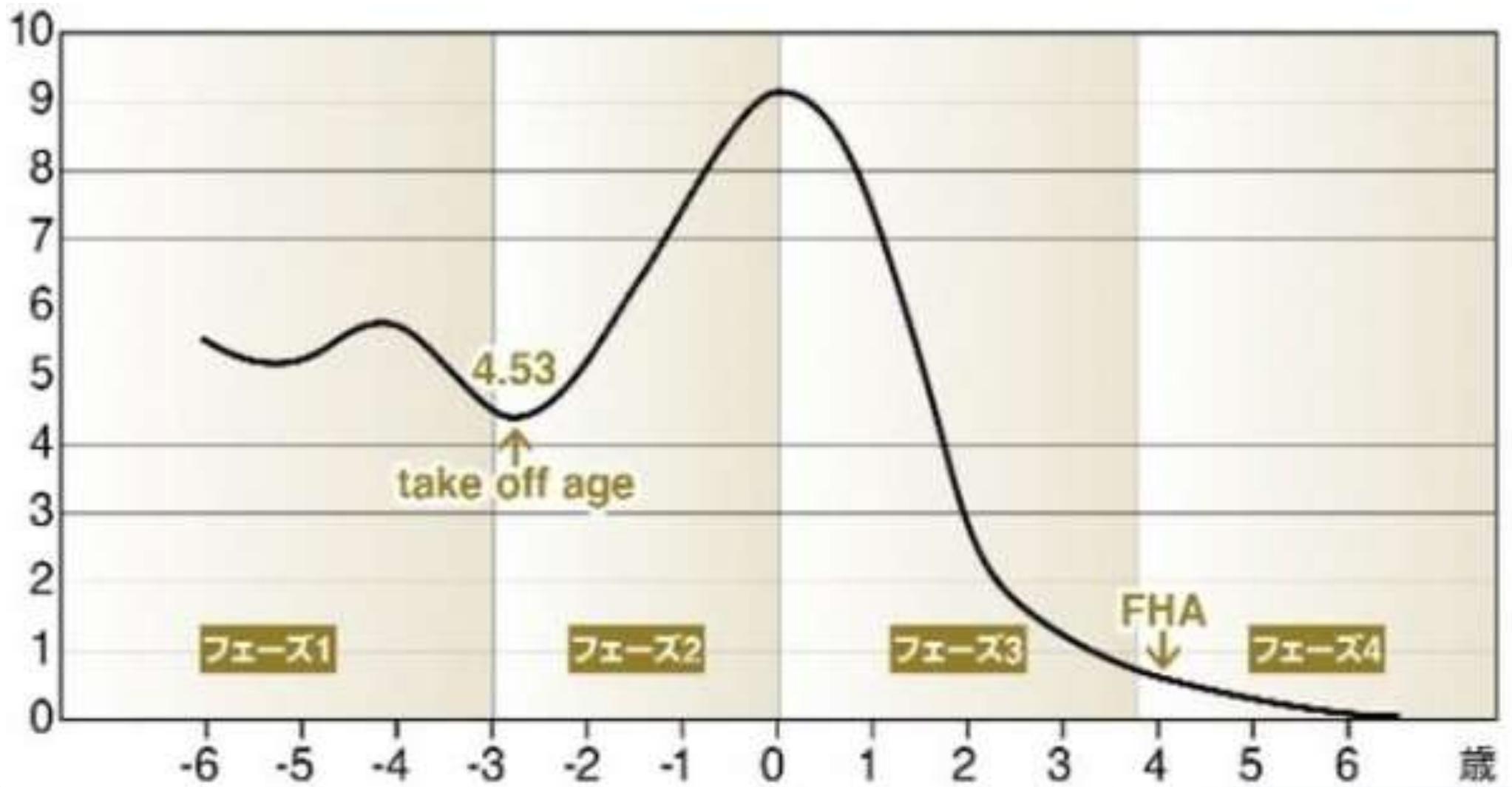
14歳

15歳

16歳

17歳

18歳



大阪桐蔭 型

13
歳

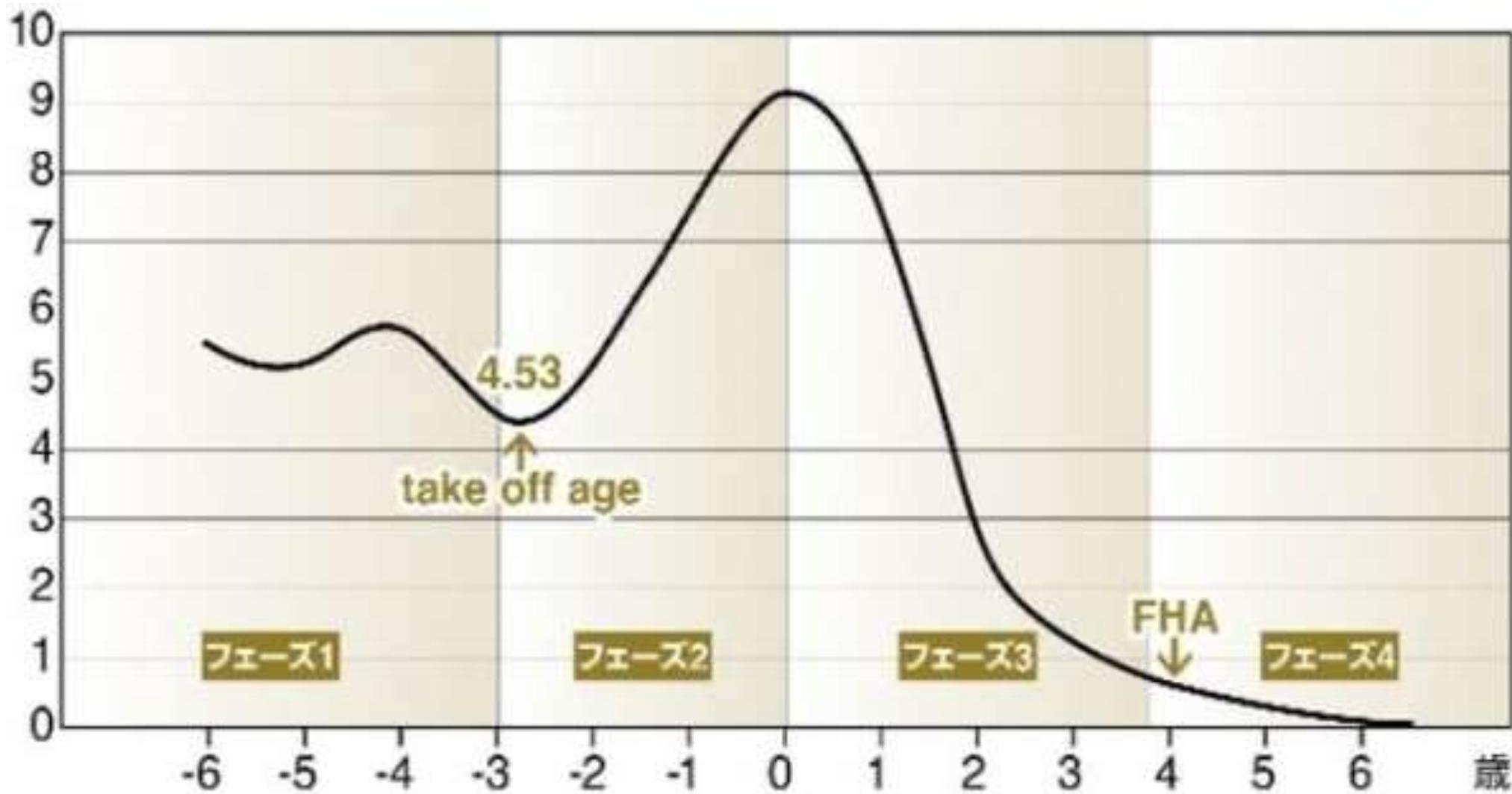
14
歳

15
歳

16
歳

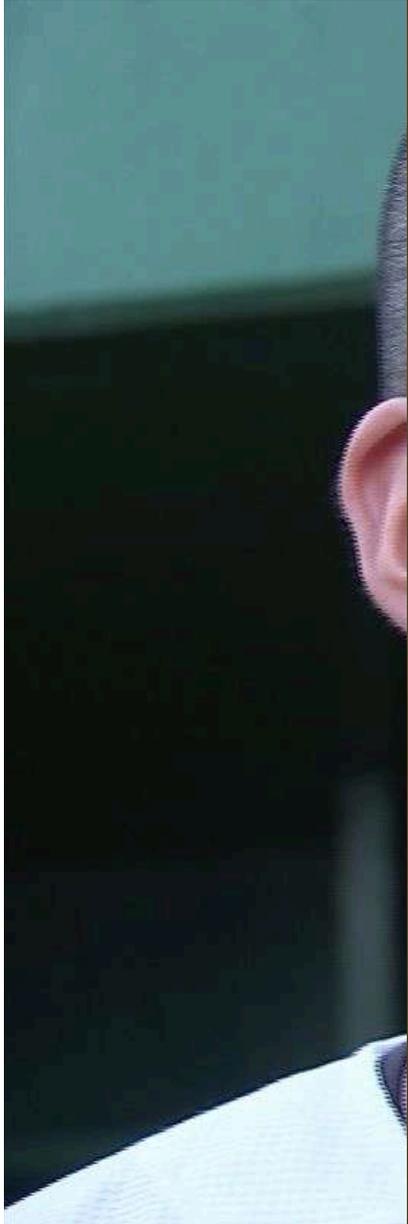
17
歳

18
歳



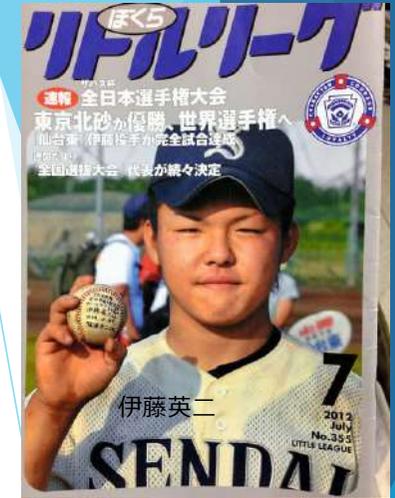
一般強豪校 型

13 歳 / 14 歳 / 15 歳 / 16 歳 / 17 歳 / 18 歳



消えた天才 あのスター選手はどうなった？

- 小6 ピーク
- 中3 ピーク
- 伸び
- 自信
- バー
- 怪我



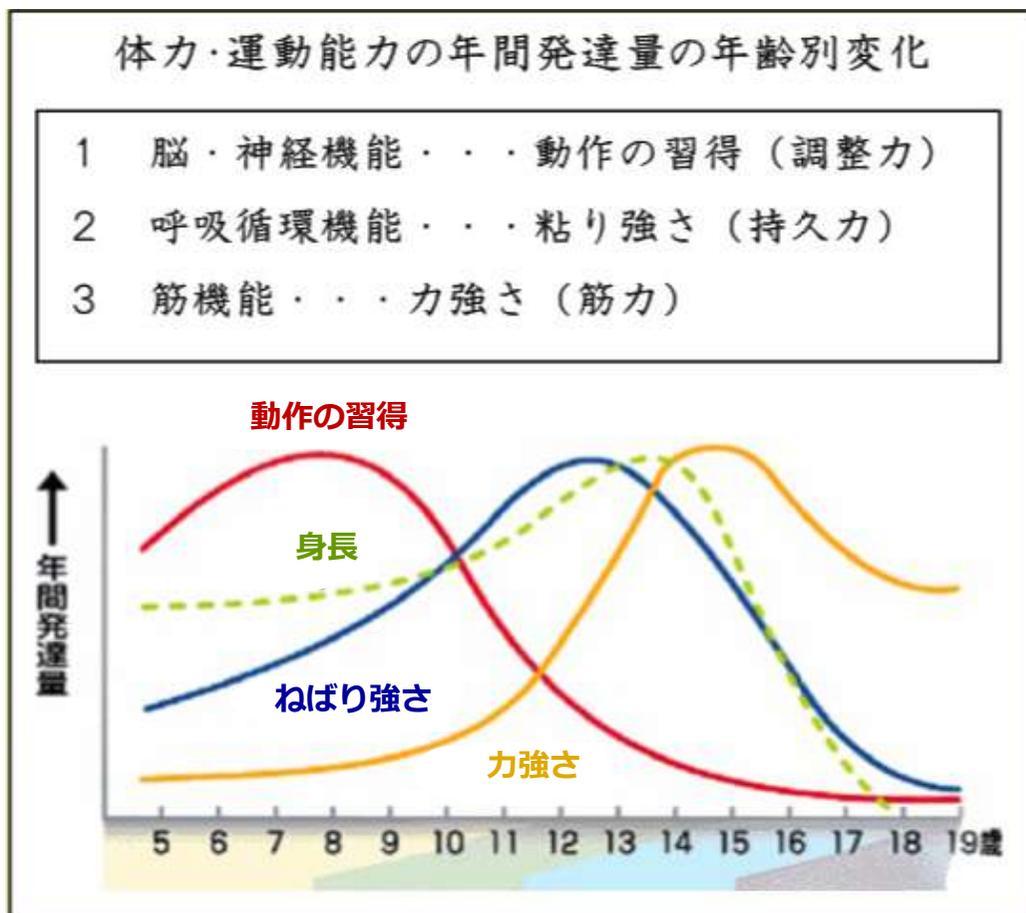
早熟な選手が凄いとかが「天才」や「怪物」と呼ぶのは止めませんか？

選手も知識を得る

そうならないための知識と取り組みが必要



成長期の特徴④：各器官の成熟時期は異なる



一般的な発達発育曲線

鹿屋市立吾平小学校「宮の杜」

動作の習得は小学期！！



後悔させないように…

子どもが伸びる 幼児期から身につけたい36の動き

孀恋村子育て応援サイトより

バランスをとる動き 平衡系動作



体を移動する動き 移動系動作

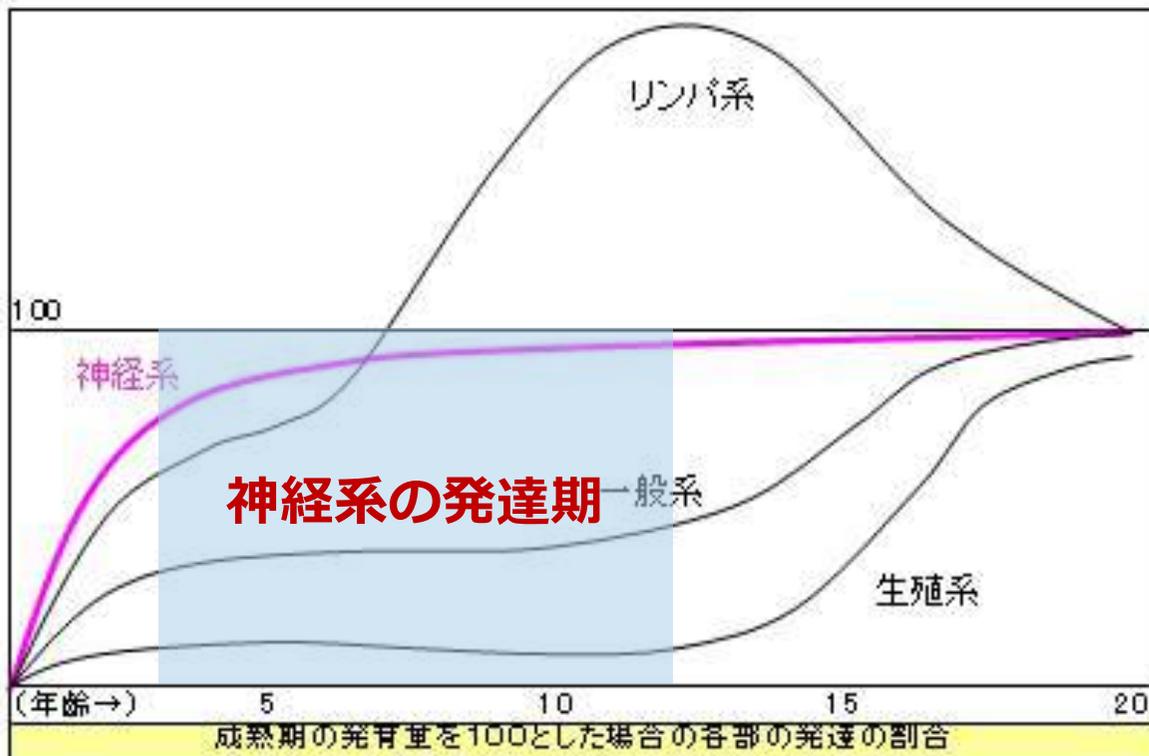


用具を操作する動き 操作系動作



成長期の特徴④：神経系の発達

スキヤモンの発達曲線



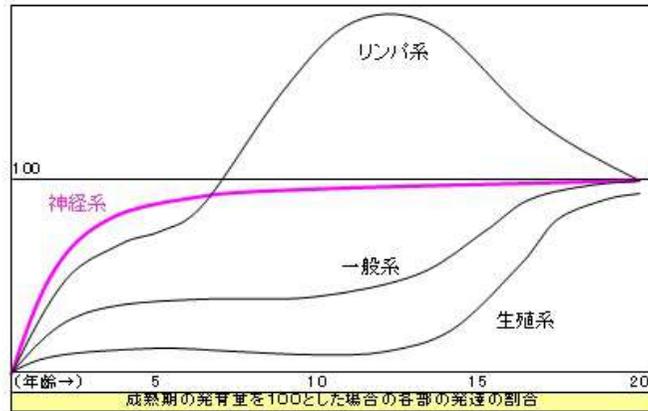
発育発達の特徴

少年期は、神経系の発達が著しく、5～6歳で成熟期のほぼ80%、12歳ではほぼ100%に達してしまう。そして張り巡らされた神経経路は、なかなか消えないという特徴がある。

神経系の発達期に、いかにバットやボールを使ってきたかがポイント
(その他の運動動作も含めて)

中学期に気付いたのでは手遅れか？

スキヤモンの発達曲線



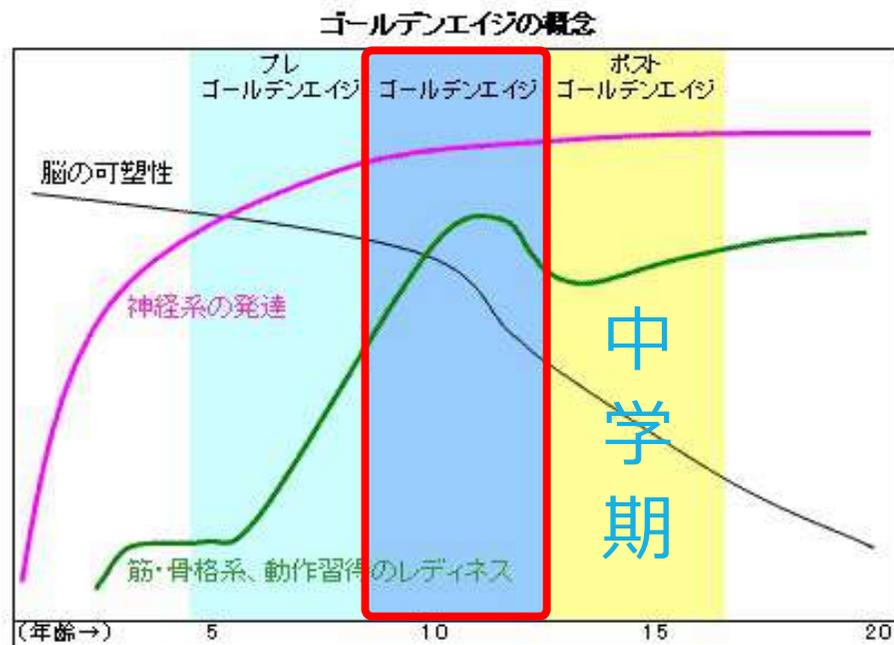
そうではない！

多かれ少なかれ、運動はしてきたはずである。
それらをリンクさせられるかどうかにかかっている。

そのためには、中学期に部員一人ひとりの成長過程の把握と過去の経験値の把握をし、今何を求めることが理想であるかを、考えていかなければならない。

「押し付け」ではなく「し易さ」を求めた練習内容の実践が重要となる。

ゴールデンエイジから見るつい最近までの年齢的なステージ



9歳～12歳頃の年代(体型)は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、一生に一度だけ訪れる「即座の習得」が可能な時期でありそれぞれのスポーツに必要なあらゆる技術を学ぶのに最適な時期とされている。

(即座の習得⇒あらゆる動作を極めて短期間に覚える)

小学後期は、神経系の発達がほぼ完成に近づいているだけでなく、まだ脳の可塑性(かそせい=柔軟な性質)も残っている時期でもあり、かつ筋肉や骨格の発達も進み、いろいろな動作を習得する準備が整ってくる時期でもある。

日本人平均身長 男性

単位：身長（cm） 体重（kg）

	平均身長	平均体重		平均身長	平均体重		平均身長	平均体重
7歳	122.5	24.1	13歳	159.8	48.8	19歳	170.7	63.0
8歳	128.1	27.2	14歳	165.3	54.0	20歳	171.7	64.4
9歳	133.7	30.7	15歳	168.4	58.6	21歳	171.9	67.3
10歳	138.8	34.1	16歳	170.0	60.0			
11歳	145.2	38.4	17歳	171.0	61.0			
12歳	152.7	44.0	18歳	168.9	63.6			

135 cm ~ 155 cm

前橋中央に多いサイズ感

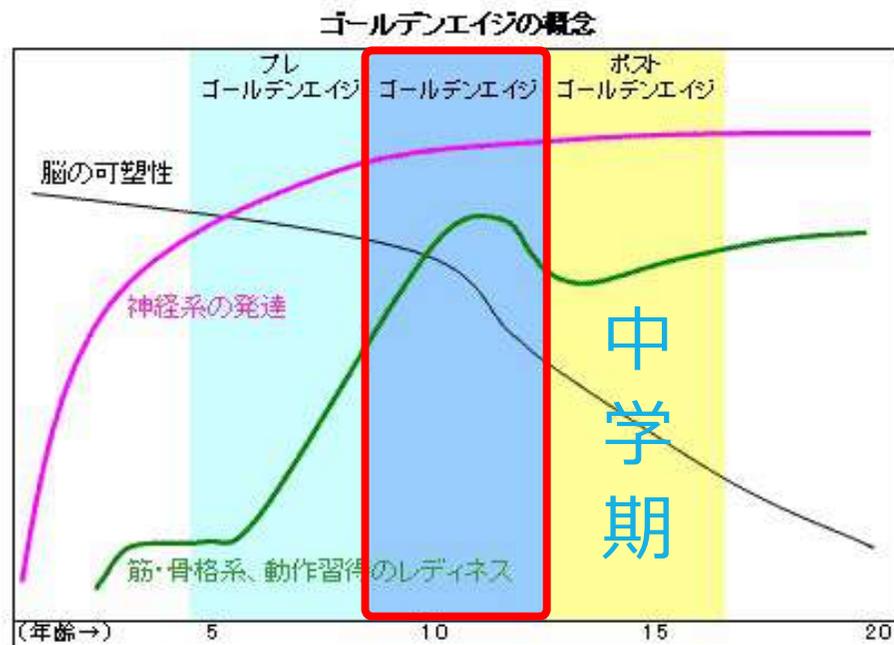
務省の『国民健康・栄養調査』のデータにしています。

私のダイエット成功方法まとめブログ

<http://kamomako.hatenablog.jp/>

参照

ゴールデンエイジから見るつい最近までの年齢的なステージ



9歳～12歳頃の年代(体型)は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、一生に一度だけ訪れる「即座の習得」が可能な時期でありそれぞれのスポーツに必要なあらゆる技術を学ぶのに最適な時期とされている。

(即座の習得⇒あらゆる動作を極めて短期間に覚える)

小学後期は、神経系の発達がほぼ完成に近づいているだけでなく、まだ脳の可塑性(かそせい=柔軟な性質)も残っている時期でもあり、かつ筋肉や骨格の発達も進み、いろいろな動作を習得する準備が整ってくる時期でもある。



高橋佑太/高橋優太

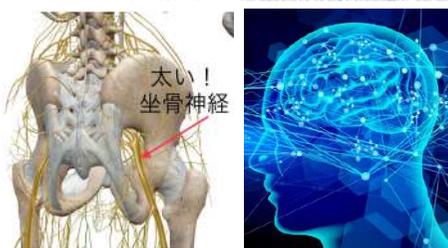
@LittleDragonJu1 あなたについていきます

「ゴールデンエイジ理論警察」@バド界

Translate bio

📅 2019年8月入会

625 フォロー中 531 フォロワー



「スカモンの発育曲線」は、スポーツに関係ない VICTORY 2017/6/2 9:00

——育成年代では定番となっている「スカモンの発育曲線」ですが、必ずしもスポーツ指導の最適時期を説明する基礎理論としては適さないのですか？

小侯 そもそも、スカモンが人の名前である事を知らない人も多いでしょう。まして、彼が医学、解剖学者であり、スポーツ科学に何ら関わりのない人物であることは知られていないのではないのでしょうか。スポーツ科学自体、確立されていくのが1950年代ですから。たかだか60年程度の歴史しかないんです。それ以前は、スポーツを科学の対象としていなかったですから。

——スカモンの発育曲線は、「The Measurement of Man」という書籍のごく一部分に掲載されているにすぎないのですか。

小侯 彼はもともと解剖が専門です。臓器を取り出して計量し、それをグラフ化したものが「スカモンの発育曲線」で、人間のプロポーションがどのように変化していくかを見たものです。胴体は、臓器を入れるために大きくなる。ということは、何歳でどれぐらいの臓器の量に達するかわかれば、胴体の大きさを推測でき、順調に发育しているのかどうかの判断材料になります。でも、スポーツ科学は関係ありません。

——あくまで臓器の量的な話であって、スポーツ科学やゴールデンエイジ理論とは何ら関係ないと。

小侯 そういうことです。後世の人が「神経の量が増えるので、じゃあ量が増えたときに高度な運動学習をすればいいよね」と考えて使っただけです。でも、スカモンはそんなこと言っていないんですよ。それに量が増えるなら、ほぼ全部の子どもが同じ運動能力にならなければおかしい。でも、実際の運動能力はバラバラです。質の問題なわけです。

——そうした知見は、東ドイツやソ連の研究をされる中で発見されたのでしょうか。

小侯 ソ連、東ドイツは、スカモンについては研究していないと思います。スカモンはアメリカの方なので。東ドイツの教科書をもても、スカモンに関しては一切触れていないです。東ドイツ時代に发育発達学の研究をしていた先生にスカモンの成長曲線の話をしたら「スカモンって誰だ?」と言われました。彼らにとっては、あまり重要な知見ではなかったんですね。

怪しい？ 信憑性に乏しい？

拡大解釈してスポーツ科学として、
広めてしまったこと

- ✓ 否定的な意見も多い
- ✓ 比較対照できるものがない
- ✓ 筑波野球研究所でも使用



そのための取り組み

- 練習時間の短縮
- 自主練習の積極導入
- 特定の動作 ⇒ 減
- 野球以外の動作 ⇒ 増
- ランニング ⇒ 減

大事な時期にどこで打つ感覚を身に着けるの？







金属バットの問題点
ここで打ってもホームラン

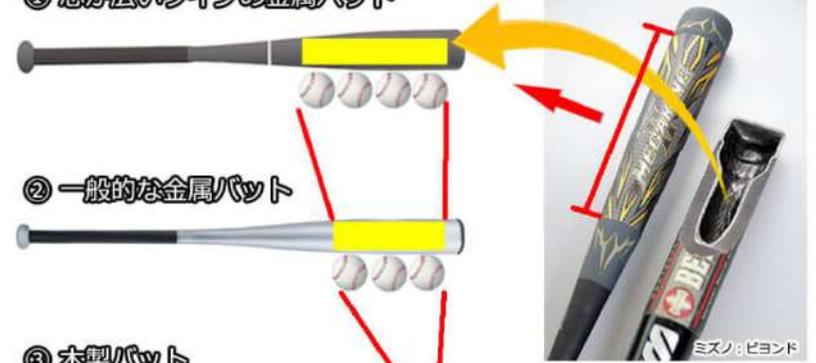
木製バットのホームラン

「先の芯」



バットの種類別でのミート(スウィート)ポイントの違い

① 芯が広いタイプの金属バット



② 一般的な金属バット



③ 木製バット



木製バットの芯は狭く
ヘッドよりにあります



低反発金属バットの導入

BBCOR → Bat-Ball Coefficient Of Restitution



BBCOR

⇒バットの反発係数の制限みたいなもの

BBCOR.50

⇒木製バットと同等

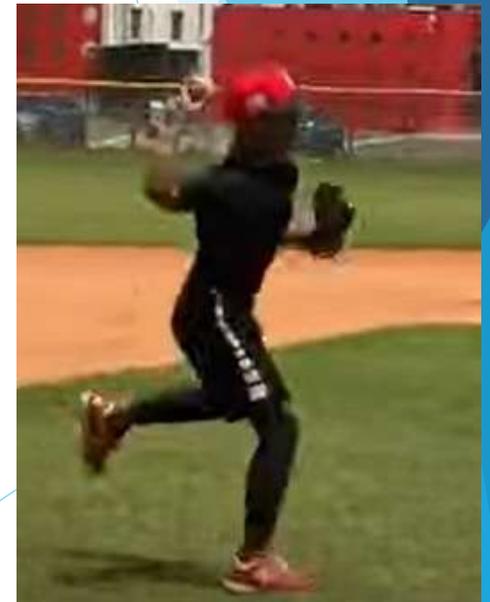


練習においては竹バットを使用しています。

正面で・両手で・上から投げる
だけなの??



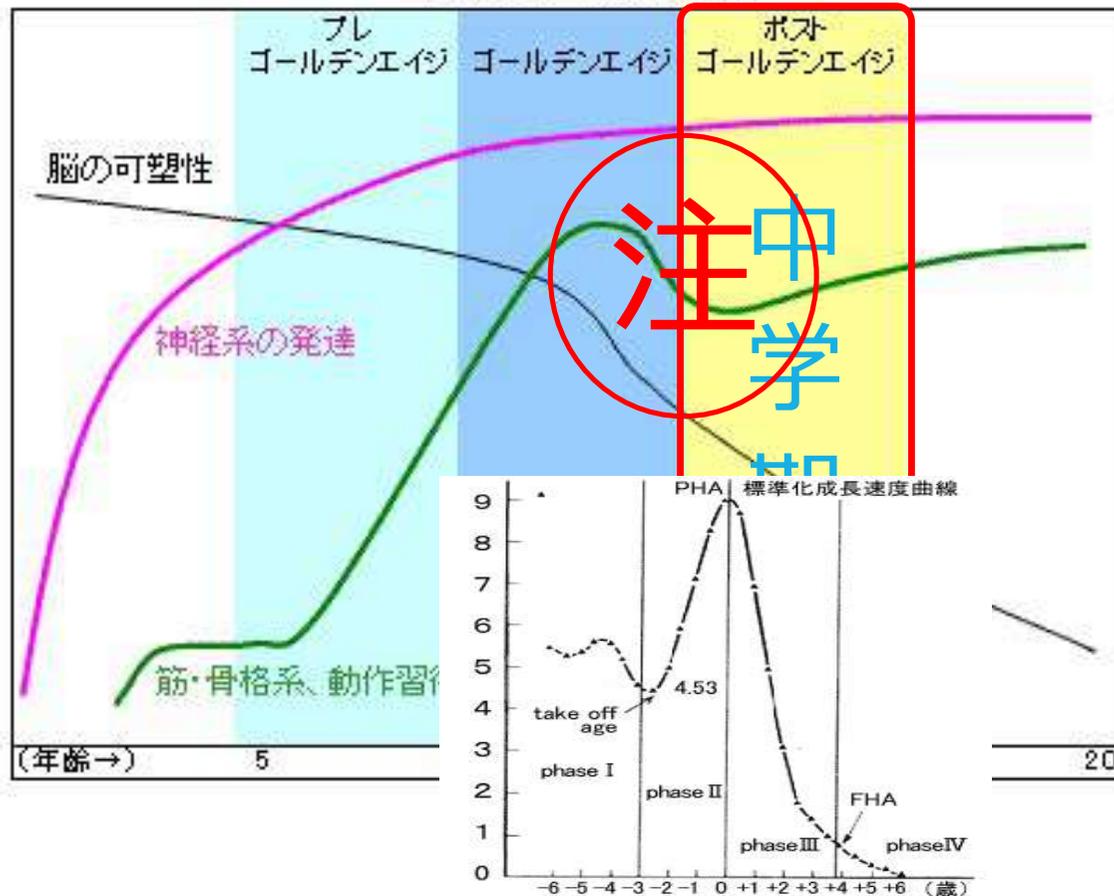
**ポジションは固定する
必要があるの?**



ゴールデンエイジから見るこれらの中学期



ゴールデンエイジの概念



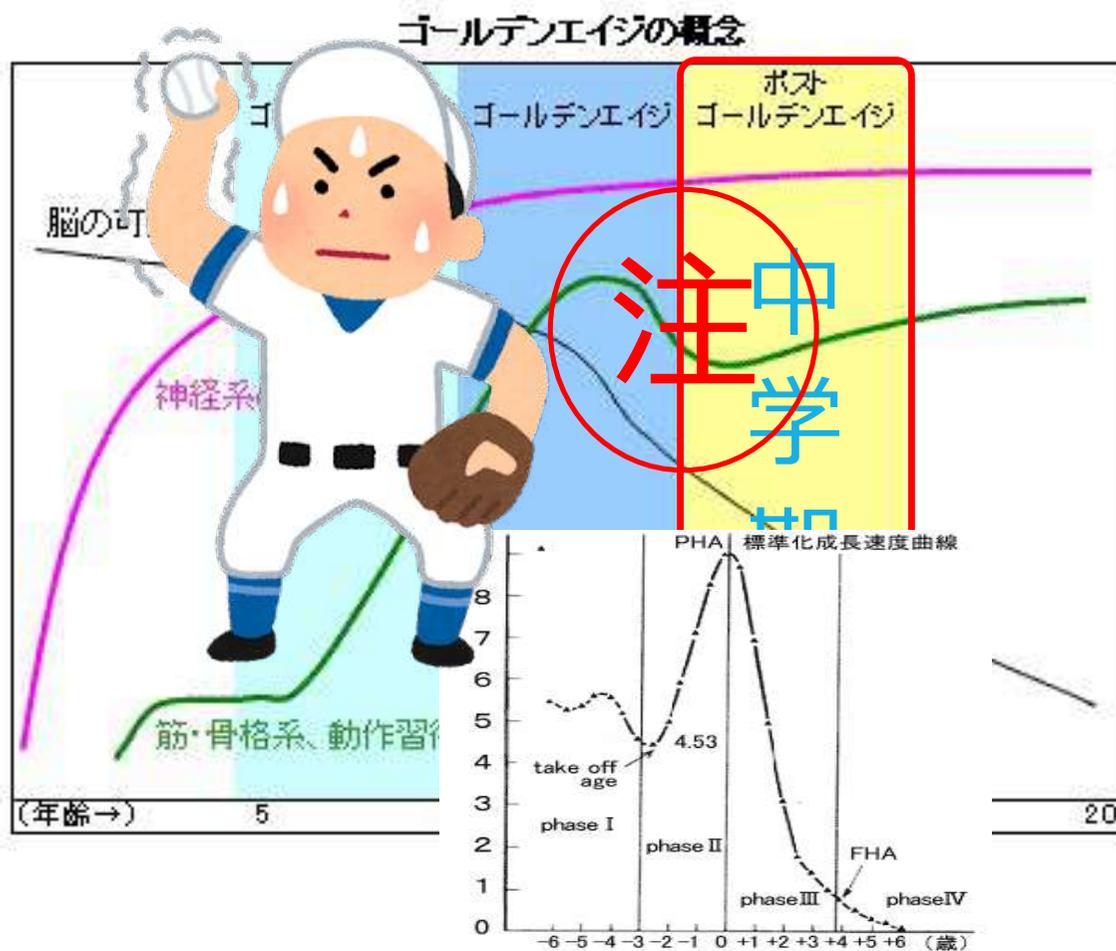
ゴールデンエイジ (golden age)
 9~12歳の小学校高学年の時期
 動作習得に最も適した時期
 (神経回路がほぼ100%形成)

ポストゴールデンエイジ
 (13歳~17歳) 中学期

スランプ など
 による。

この時期は、より個人に目を
 向けた指導が必要、身体の発達
 の個人差(早熟・晩熟)をよく
 見極めることが必要。

ゴールデンエイジから見るこれらの中学期



肉体的にも精神的にも
非常に不安定な時期

動作百待に取も廻した時期

この時期の特徴

「クラムジー」
成長に伴い運動能力が
低下。

「スティフネス」
成長に伴い筋肉や靭帯
の硬度が高まる。

中学硬式野球の風景から



スランプを
心配しよう!





**その結果が
2チーム体制**