



# つくばベースボールクラブ 中学部 入団説明会





## 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

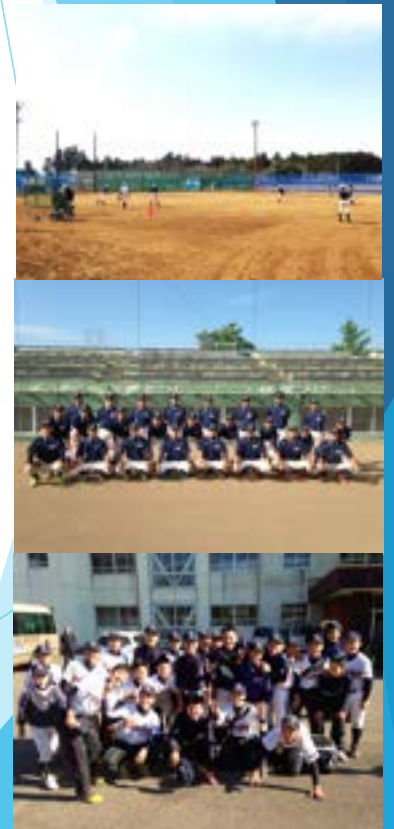
登録は翌年5月20日リトルシニア関東連盟に登録

2021年2月より新たにポニーリーグを立ち上げ

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。





# 法人化について

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です。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	事務局長	河嶋 豊 (6期生OB保護者)
コーチ	渡辺 大雅(1期生OB)	審判長	大久保 智史 (10期生OB保護者)
コーチ	安藤 大空(6期生OB)	審判協力	大室 師一 (6期生OB保護者)
コーチ	村下 悠人(6期生OB)	常磐線ルート送迎	堀田 哲也
コーチ	河嶋 慶(6期生OB)	法人監査	河嶋 豊 (6期生OB保護者)
コーチ	河嶋 翔(6期生OB)		
コーチ	糸賀 陽紀(7期生OB)		
マネージャー	嶋田 七海		
ホームページ	小松代 芳依		



## 中学部活動目的

こどもたちにスポーツを返す  
エンジョイベースボールの実践  
スポーツマンシップの理解



## クラブの目的

### ■ 目的について

高校への進路や高校野球の準備が目的ではない

体験練習でお伝えしましたが、当クラブは好きなスポーツに純粹に取り組みます。

保護者や指導者といった大人ではなく

本人が好きだから、上手になりたいから野球をやっている

スポーツをする目的が「野球を利用した進路開拓」となると様々なことが崩れていきます。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、目の前の試合に何が何でも勝たなければならない・・・

(勝利至上主義になる理由はここにあると考えます)

以上より、負けると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来ていると、攻撃的となる



## 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（完全自由参加）

※水曜 フューチャーズスクール 空いているスペースで自主練習可

※金曜 一般施設開放 空いているスペースで自主練習可

活動日	午前（8時45分～12時）	午後（12時45分～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

- 自分たちで出来ることは自分で行います  
失敗を見守ってあげてください

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

### ■ 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

### ■ 参加にあたり

- ・ **「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
- ・ 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ります。

【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。



## 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

### ■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）に来年継続するかどうかを確認いたします。

**「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

### ■ 父母会・当番なし

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、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よい環境を作っていくことができると考えています。

**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

### ■小学部との連携

小学部の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

- 指導者の指導方法、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
- 活動中の子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
- 荃崎高校・専用Gの駐車場ルールについて
- 写真撮影について（荃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 ※荃崎高校禁煙（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の利用について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。チームのことはご遠慮ください
- 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 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Gmailへ、欠席連絡はband、緊急時は電話にてご連絡ください。
- 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着用および反射板ベスト着用
- 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7,000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 合宿は学年に1度の予定です。

全国大会出場の際は別途費用が掛かります。

※在籍期間（会費発生期間）は中学3年8月末までです。

※3年生は8月以降の参加は自由となります。



## 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。
- **入会金・年会費・初回月会費**については4月25日までにお振込ください



## バス維持協力金（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

※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



## 送迎バスについて

平日

■常磐線ルート

土浦駅→荒川沖駅→ひたち野うしく駅→牛久駅  
→グラウンド→みどりの駅→グラウンド

休日

土浦駅→荒川沖駅→ひたち野うしく駅→牛久駅  
→グラウンド



## 購入物

- 入団後にご購入いただくもの
  - ・ 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
  - ・ **グラウンドコート ※購入任意**
  - ・ **ベースボールバック（リュック） ※購入任意**
  - ・ ヘルメット（2020年より）
- 各自ご購入いただくもの
  - ・ 硬式用グローブ
  - ・ 試合用ストッキング（ネイビー、かかと付き推奨）
  - ・ トレーニングシューズ（白色）
  - ・ スパイク（白、ローカット推奨）
- **保護者購入物 なし**





## 今後の流れ

4月末 初回会費お支払い

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）

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）





**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、連投練習

## 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みが再発する



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



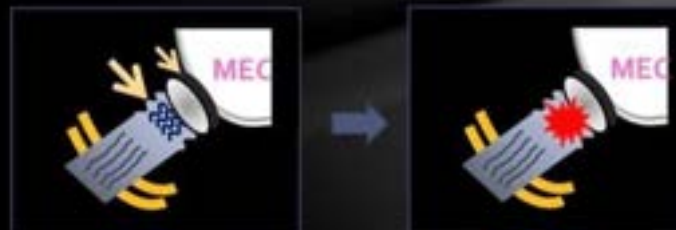
レントゲン検査



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

高田宮鷗杯第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

日本野球連盟

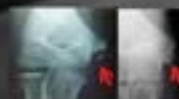
## ボーイズリーグ東日本世界選抜代表セレクション メディカルチェック結果 (49人)

### 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

- ▶ 肘内側副韌帯骨折の既往：73.5% (36/49)
- ▶ 離断性骨軟骨炎(要治療)：2% (1/49)

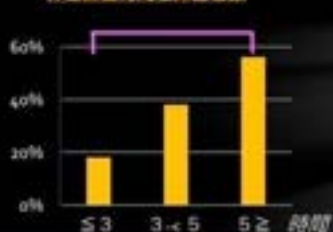


日本野球連盟

## 成長期野球選手の検診結果 (406名)

肘障害の既往選手 41.1% (1678/4068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)



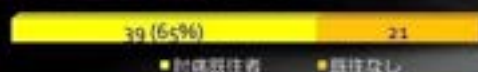
日本野球連盟

## 高校生の肘障害の現実

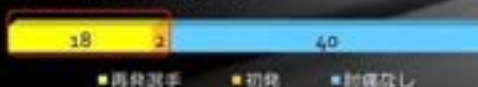
甲子園常連校新入部員調査：60名追跡調査

当調査校  
(日本1位の学校2016)

・高校入学前の肘傷既往歴：39/60



・入学後の肘傷発症者：20/60



高校生における肘傷あり選手のうち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) の肘傷発症率は低い
- ⇒ 小中学生で障害を起こさないことがいちばん大事

日本野球連盟

## 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



慶応義塾大学病院

### CT検査



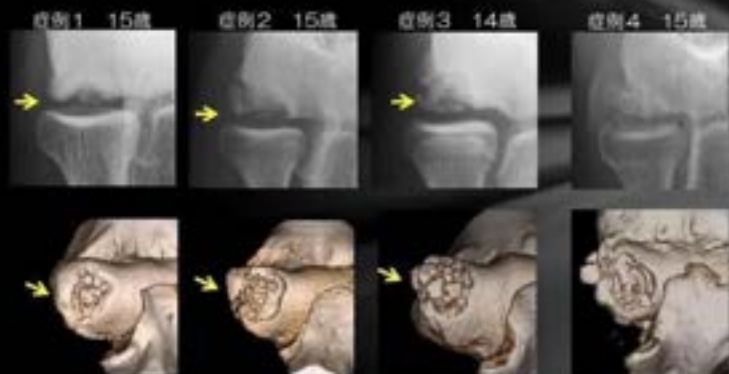
- 2-5人/100人の発生率
- 野球は増悪因子
- 原因：小さいころから練習過多  
喫煙する大人の副流煙  
先天的な因子も関与か

慶応義塾大学病院

### 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



慶応義塾大学病院

### CT, 手術中所見



慶応義塾大学病院

# 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



康友整形外科病院

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。



豊友整形外科病院

### 手術方法



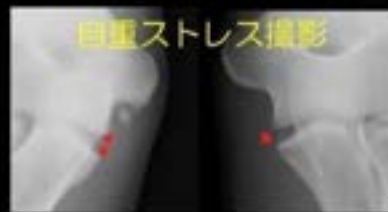
豊友整形外科病院

←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



右 6.76mm

左 4.03mm



投球数 120 × 5 days/week

豊友整形外科病院

## 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 → オスグッド病
  - ✓水を飲まない → 熱中症
- などの感傷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

日本野球連盟

## 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  
指導者の考え次第です！

日本野球連盟

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。



# 質疑応答





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
- ・ 成績は自己申告による

# 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つつ、全てのジャッジを行う
- ・ 線審 3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）

- ・ 試合開始は第一試合を9時、第二試合を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
- ・ 12人打ちまで可
- ・ 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（最終回に限り無制限）
- ・ 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