

## 長野県 U12 投球マニュアル指導計画

日時：令和 5 年 8 月 12 日(土) 9:00～12:00 場所：飯田市立松尾小学校グラウンド

対象：下伊那地区の小学校 5・6 年生の児童、指導者、保護者

(参加人数：選手 16 名、指導者・保護者 16 名)

『投球指導の三大ポイント』(U12 にとって重要な 3 つの要素)

- ① 手でボールを上から掴んで上から投げる (怪我の防止、肘・肩を守る)
- ② 歩いたり、走ったりして遠くに投げる (運動動作の根幹である下半身の活用)
- ③ 両手を胸の前に保持しフットワークを使って身体の回転でボールを投げる  
(身体全体の活用 (運動連鎖) と正確性、身体の中心線から始まることの重要性)

【当日の流れ&指導法】

1. ウォーミングアップ&キャッチボール 9:00～9:25  
先ずは選手の現況を把握：撮影ポイントは割り動作とフットワーク、全体像  
※冒頭挨拶 (自己紹介)：成田先生より
2. 割り動作の確認『手でボールを上から掴んで上から投げる』 9:30～10:00  
**ポイント：「体幹の沿って親指がおへそを指す」**  
**腕の内旋、左右均等、みぞおちの高さ (リラックス)**  
ボールを上から掴んで投げるのと下から掴んで投げることの比較を体験  
※球集ネットに向かって  
※正しい割り動作の撮影  
短い棒の活用、バトミントンラケットの活用、ゴムの活用、ペットボトル
3. ボールを持たない前進歩行&走行 10:00～10:30  
**ポイント：拇指球の活用+フロントステップの習得**  
**正確に投げるために重要な要素 (力の伝達と方向性)**  
**正しい姿勢で動作を行う**  
※ラインとコーン (目印) を使って  
※動作中は母指球と割り動作を確認
  - ・ 母指球を使った舐め足の前進歩行…母指球を意識して、姿勢よく歩く
  - ・ 母指球を使った早歩きの前進歩行…母指球で床を蹴って早歩きする  
2 本目は途中から上体の捻りを加える (投げることをイメージして早歩きする)
  - ・ 母指球を使った前進走行…肩甲骨を意識しよく腕を振り、胸を張って走る  
母指球を強く蹴る  
2 本目は早歩き同様に上体の捻りを加える  
(上体を十分に回したフロントステップでの走行)

- ・上記の前進歩行の形から割り動作を入れ、投球動作を完成させる  
(両手は胸の前で保持している状態からスタート)  
「割り動作」は、上体の捻られることにより生まれる  
親指が地面を指し、おへその方に下りてくる
  - ・2本目以降は徐々にスピードを上げる  
フットワークを早く大きくすることにより、遠く投げることをイメージする
4. 上記3の内容をボールを持って実際にスローイングする 10:30~10:45
- ポイント：運動の動作は拇指球を活用した下半身動作で行う
- 上体に関しては、身体の捻り（回転）によって誘導される割り動作のみ
- ※体育館のラインを使って集球ネットに向かって投球する
5. ゲーム的要素の練習（半径1mの円の7つボール投げ） 10:45~11:15
- ポイント：練習の中にゲーム的要素入れ、楽しんで練習をする（タイムトライアル）
- フットワーク、下半身の動きを素早くすること
- （動作スピードの根幹は下半身の動きのスピード）
- ※体育館中央の円を使うボールの置き方は手前から1・3・2・1  
中央のラインは自由、両サイドは逆方向へ、最後はスタートラインに送球する  
ストップウォッチ必要
5. 三か所による三角形のバックターンドリル（全体を説明） 11:15~11:45
- ポイント：正しいフットワークを習得する
- バックターンをすると自然と「割り動作」が誘発される
- 「割り動作」の三大ポイント：「親指が地面を指す」、「体幹で行う」、「胸筋の高さ」
- 真ん中の選手はボールが来た方向に踏み出してバックターンしてボールを投げる  
両サイドの選手は三角形の頂点に踏み出して投げる（フロントステップ）
6. ダイヤモンドを使ってのボール回し 11:45~11:55
- ポイント：講習の成果を実感していただく
7. 終了
- その他
- ・指導者には運動動作の根幹の部分を理解して頂く  
「均整のとれた体勢」＝支持基底面  
「反動・振込動作」「作用・反作用」「運動連鎖」の理解  
投球動作の「並進運動」と「回転運動」の理解  
投球動作＝二軸動作
  - ・指導においての目安を持つことの重要性
  - ・野球を楽しく⇒出来ないことを出来るように⇒成長を実感させる（声掛けの重要性）
  - ・前向きな指導を心掛ける⇒ポジティブシンキング（出来た時はオーバーに褒める）
  - ・子供たちの持っている能力の少し先をトライする