

長野県野球協会・指導者委員会主催

令和6年度『U-15指導者講習会 ～指導力と資質のレベルアップ～』 報告書

指導者委員会委員長 宮崎達也

- 1 日 時 2024年(令和6年)12月22日(日) 13:00～15:00 (受付12:30～12:50)
- 2 会 場 松本市勤労者福祉センター 大会議室 (松本市中央4-7-26)
- 3 目 的 長野県の中学生(U-15)のレベルアップを目指し、硬式・軟式を含めた指導者の指導力と指導者の資質の向上を図る。
- 4 講 師 新潟医療福祉大学 硬式野球部総監督 佐藤和也氏
新潟医療福祉大学 医療福祉学研究科修士課程 健康科学専攻 古山夏帆氏
- 5 参 加 者 中学生選手の指導者(中学硬式野球・中学軟式野球・リトルリーグ・女子野球)及び関係者 *小学生・高校生の指導者や関係者も参加可

【参加者の内訳】 当日参加者数：79名 (申込み：96名)

(1) 地区 北信：18名 東信：11名 中信：32名 南信：18名

(2) 所属チームカテゴリー

- ①中学生硬式 37名 (シニア：36名 ボーイズ：1名)
- ②中学生軟式 24名
- ③中学生女子野球 1名
- ④小学生硬式 9名
- ⑤小学生軟式 1名
- ⑥小学生女子 1名
- ⑦高校生 4名
- ⑧その他 2名 (県協会役員)

(3) 役職 監督：24名 コーチ：34名 役員スタッフ：17名 その他：4名

(4) 取得資格 *申込み者96名の取得状況(申込アンケートによる)

資格取得者：40名(41%) 未資格取得者：58名(59%)

資格種類別(延べ人数：一人で2つ以上重複を含む)

- ①日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 軟式野球コーチ1・・・5人
- ②日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 軟式野球コーチ3・・・2人
- ③BFJ公認野球指導者 基礎I U-15・・・20人
- ④BFJ公認野球指導者 基礎I U-12・・・10人
- ⑤全日本軟式野球連盟 学童コーチ・・・4人
- ⑥その他(*)・・・14人
- ⑦取得資格なし・・・58人

*その他の資格 スポーツ少年団 日本スポーツ協会スタートコーチ
コーチングアシスタント 日本少年野球連盟指導者資格
NATA The Diamond Leader リトルリーグ指導者証

- 6 講習内容 学童野球の指導者資格の導入や中学校部活動の地域移行など、時代のニーズに対応するための新たな野球の姿が求められる時代における最新の中学生野球(硬式・軟式を問わず)の「チーム作り(選手の育て方、技術指導など)」を学ぶことは勿論、将来の野球の普及振興につながると言われる女子野球の現状と課題についての情報を共有する中で今後の中学生への指導の在り方を学ぶ機会とした。

7 当日の内容

(1) 小林県協会専務理事から本講習会主旨説明

全日本軟式野球連盟では2024年度から学童部の大会参加にあたり指導者に有資格者がいることが義務付けされた。よって、多くの小学生選手たちは資格取得講習会で学んだ有資格者の指導者に指導されており、中学生のカテゴリーの指導者たちはその内容を理解したうえで指導していく必要がある。また、中学軟式野球では中体連大会参加のクラブチームの参加条件に指導者に有資格者を登録することになっている。

そこで、全日本軟式野球連盟学童コーチや日本スポーツ協会公認スポーツ指導者軟式野球コーチの資格取得講座の講師を務められている佐藤氏をお招きした。佐藤氏には昨年度、小学生の指導者中心に資格取得講座の内容を中心に指導していただき、今回は中学生の指導者中心に昨年と同じ内容に加えて、指導者としてのあり方についても学ばせていただく。また、大学女子野球チーム創設に着手されていることから、女子野球界の現状にも触れていただく。

(2) 佐藤和也氏講演

内容については、塚尾誠貴様（長野市立長野中学・高校 長野北部野球クラブ監督）の記録を掲載させていただきます。

また、新聞報道（信毎、市民タイムス）記事を掲載します。ナインズWebもご覧ください。

8 まとめ

- ・本講習会参加者の有資格者は4割程度で中学軟式野球指導者が大半であり、中学生硬式野球関係者に多数参加いただき、大変有意義であった。感謝申し上げます。
- ・小中学生に、楽しく、安全に、故障なく、上手になるように、発達段階や個に合わせて、適切に指導できる指導者になるために、常に勉強、研鑽を積み、進化していく必要がある。選手や保護者に選んでもらえる指導者になりたいと改めて考えさせられた。
- ・指導者委員会として、資格取得方法の伝達や各種講習会の案内を積極的に行っていく必要がある。



2024年12月22日 佐藤和也先生 講習会

(速記録：文責塚尾)

野球を科学的に 理論的に

○リズムトレーニング(新潟県では3人しか資格持ちはいない) = センス向上に向けて

・足の裏のトレーニング

どんなに速いスイングができて、タイミングが合わなければだめ。

タイミング=リズム&バランス

今の子どもたちは、足の裏を使えない・・・だから足首が使えない。から・・・

古山さん・・・修士課程1年

ダンスと野球

○生活習慣

運動センス (SENSE) → 感覚

・身体の使い方や動きに関する能力

では

野球のセンスとは？

心技体

メンタル・フィジカル・スキル

がオーバーラップしている

「どうしたらセンスを磨ける？」

親子でリズムトレーニング！

○VTR 参照

♪アイドル YOASOBI

♪MELA 緑黄色野菜

1 ラインを踏まないように跳ぶ

2 音に合わせて動く (体をコントロール)

3 スタートは合図で

4 つま先で跳ぶ

できなくても大丈夫！ どうしたらできるかを感じる
ことがよい刺激になる？

「野球とリズム」

バランス・・・動きながらのバランス

止まった状態のバランスでない。

「リズムよく動くには、バランスが必須」

・スピードが速くなればなるほど、リズムトレーニングが大事です。

・ラダートレーニングもなれてしまうと意味がない。
今日の前に起きていることを実践すること = リズム
トレーニング

佐藤先生

地球 46 億年

人類 20 万年前

狩猟文化・・・高度な技術

正確に投げられるようになります

投げて遊ぶ経験がない。

人口減少の9倍のスピードで野球人口が減っている

投げて遊ぶことが少ない

学童コーチ

日本中の U-12 指導者が佐藤先生の実技試験を聞かないと指導者になれない。

日本高野連 1 週間に 500 球

○両輪

正しい投げ方

投球制限・肘検診

プロのスカウトもわからない・・・

明訓・・・なんとかきいた選手をうまくさせたい

肘痛・・・

おなか(腹圧)が使えないピッチングはだめ。

・正しい投げ方で内側の痛みは消える

他競技に学ぶ

・プロネーション・・・回内

テニスプレーヤー 200 キロのスポーツも同じ！

バトミントン・・・300 も練習で腕を振る！

肘頭の方に腕を振っている

水銀の体温計

回内で指先に一番加速がでる。

肩甲骨が前に 30 度傾いているので

両手を頭の後ろ

60 度肩を回せばまっすぐ行く

60 度股関節 右投げなら左側を 60 度

紙鉄砲・・・大きい音をさせてよ！

・肩甲骨・・・90 度× 60 度○

30 度+60 度 = リズムトレーニング 90 度だけ

肩甲骨は日常的に意識して

鎖骨から肩がスタートする意識！

山本由伸が日本人で一番肩甲骨を使える

○股関節

股関節をはめていくと、肩は余裕で60度でる！

必ず体重移動と股関節のハメがキャッチボールに必要！加えて回内

アップに対する意識を高める！

無意識に「胸鎖関節」から動かす！

昔と大きく違うのは、

アップからキャッチボールまでみないで

いざノックでエラー、打撃で打てない

「なんで打てないんだ！」

@キャッチボール始める前がすべてです

練習時間が少なくてもアップでたくさんの時間をかけてほかの技術は少なくてもOK!!!

新潟県中体連→優勝 医療福祉OB

明らかに野球の技術の前の取り組みがすごい!!!

・筋力ではなく、フォームで投げる（運動連鎖を学習するドリル）絶対にリリースまでボールを筋力で動かさないこと

OKC open Kinetic Chain

○指の側面で握らない=OKCになりやすい

CKC close Kinetic Chain

×指の腹で握る=CKCになりやすい

最後に・・・

スポーツすること自体

一番の意義=競争すること

大切なことが「競争」

演劇でも主役が何人

○○よりもうまくなりたい

まずは、自分と競争し始める。過去の自分

そして、仲間と競争しはじめる

試合を通して

勝利至上主義は絶対だめ

勝ったら何かを得るプロ

勝つために頑張って競争して自分を磨くこと

結果は・・・もっとがんばらないと勝てないな、頑張ろう！でOK

勝たなければいけないのではない。勝ったら○○が得られるは大きな間違い。

だから、「競争」が大事！いい意味で闘争本能をかき立てて選手を指導してほしいです。

なぜ女子野球か？

いつか子どもとキャッチボールする元気なお母さんを育てたい。

バッティングは？

間違いがないこと2つ

1 タイミングは軸足でとること

テニスも同じ！

マシンやティーばかりやると軸足ではなくて、ステップでタイミングをとるようになる危険性。

遅いボールやおきていー

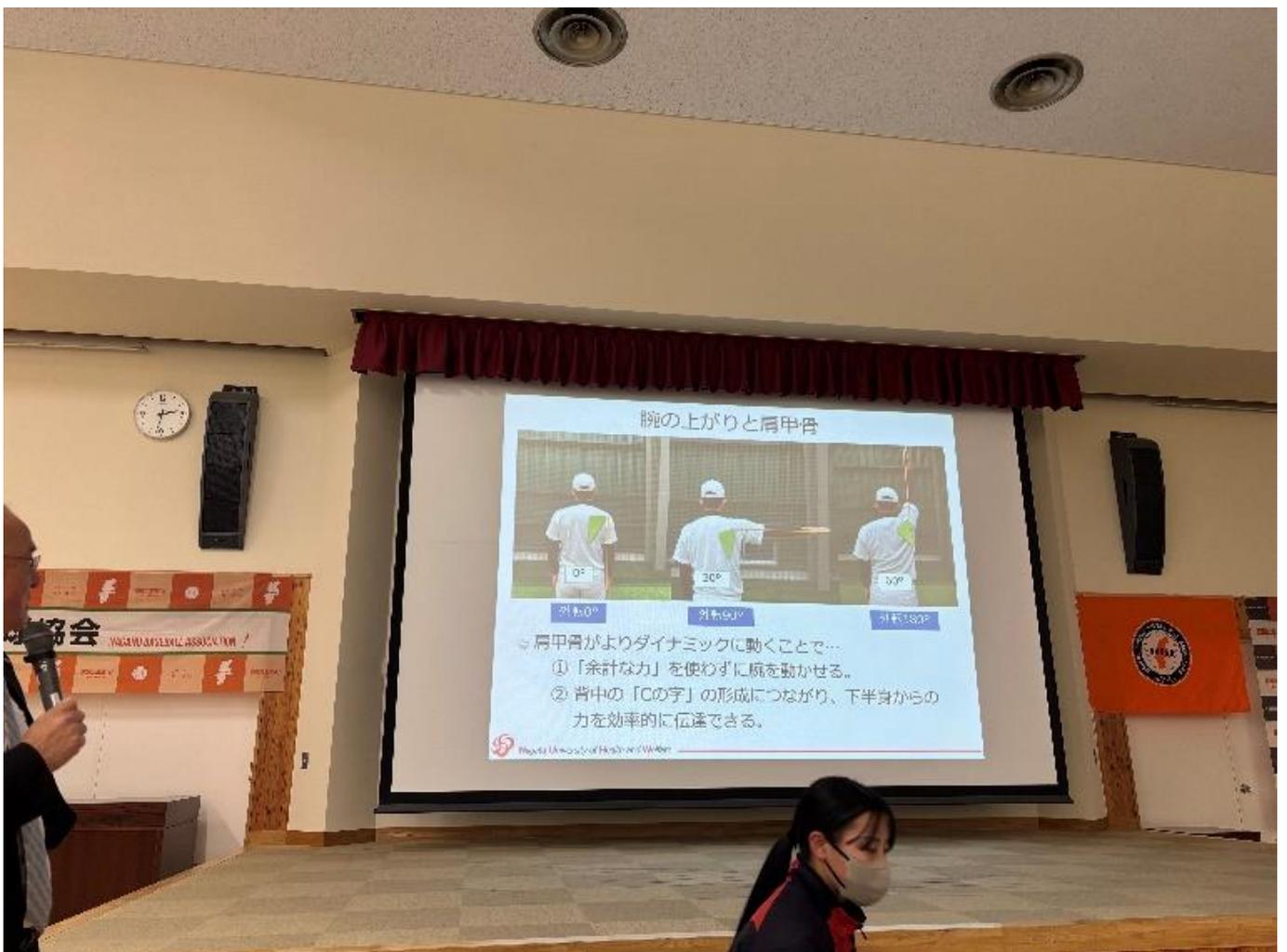
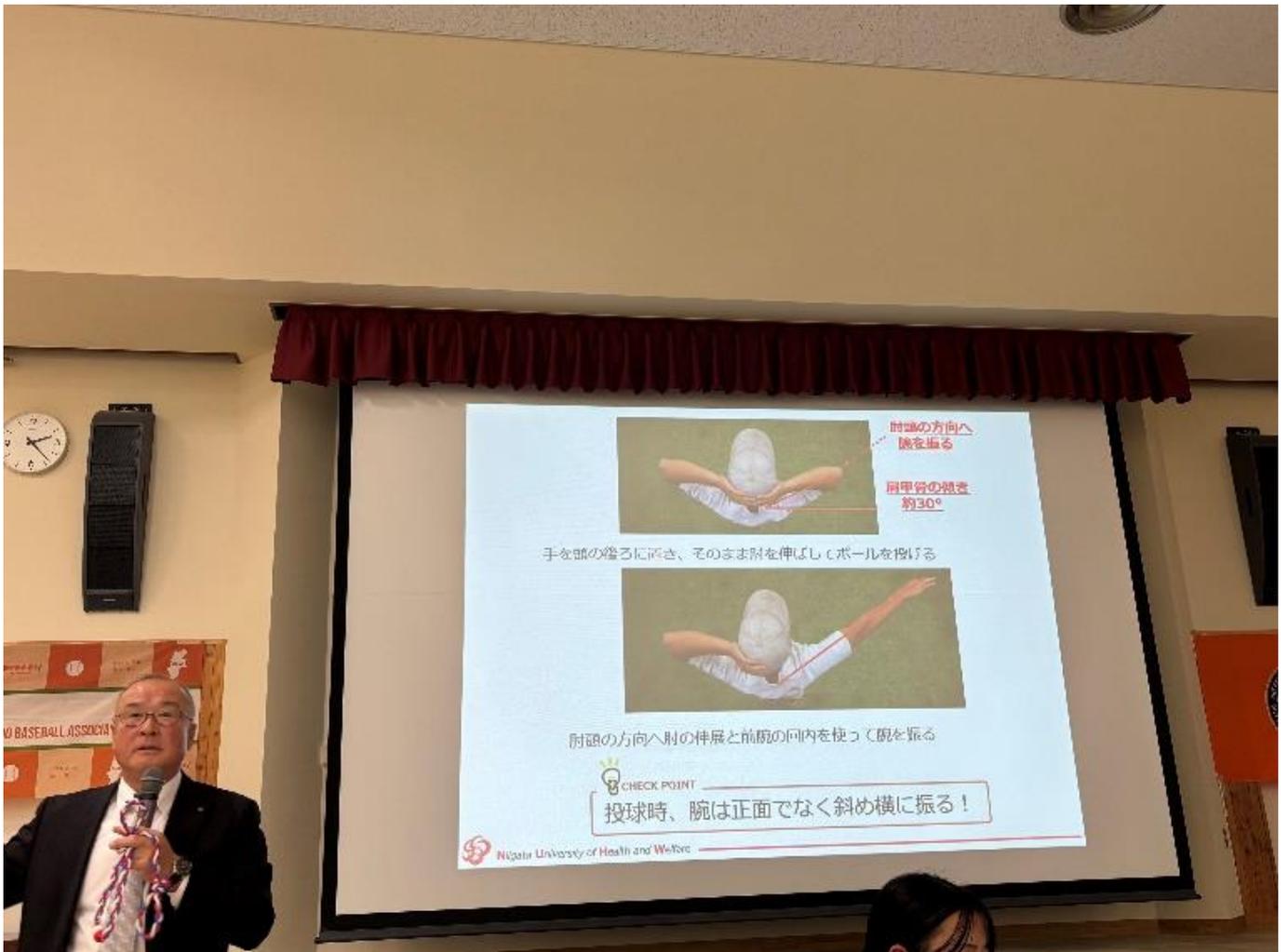
2 手を離せばよくわかる。手と手と間が軸になる

バットは、左手と、右手の間が大事

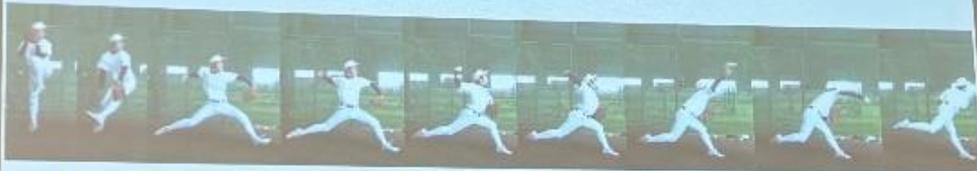
縦に（剣道のように）振る方が速い。

ヘッドを落とすな・・・

145キロ打つには、ヘッドをつったまま上から打つ。



まとめ：投球動作の基本



並進運動（テイクバック）

回転運動（たわみ・腕の振り）

- ✓ 肘の伸展と前腕の回内で、肩甲骨の傾きの方向に腕を振る
- ✓ 肩甲骨の可動性（ウォーミングアップ・ストレッチ）
- ✓ 体幹のたわみ（体幹上腹部のモビリティ・トップ時のボール保持）
- ✓ 下半身⇒体幹⇒肩⇒肘⇒手と**力の伝達が一方通行**のフォーム

これら基本知識を身に付け、
身体と正しい動きづくりの取り組みが必要