

< T B A 軟式野球クラブ (週末クラブ) 中等部 / 学童部 >

* T B A : T o h o k u B a s e b a l l A c a d e m y (東 北 ベ ー ス ボ ー ル ア カ デ ミ ー) の 略 称 *

「少年軟式野球の新たな空間、週末活動の場」

「長期ビジョンに基づいた「育成プログラム」実現の為、「中等部」「学童部」を編成する」
「各年代の野球の選択肢を増やす！ / 1つのチームに縛られず己の活動拠点を増やす！」

< クラブチーム概要 >

(基本理念)

「個」の成長を育むことを第一と考え、目先の結果に捉われず、他との比較ではなく己との比較で日々成長することに導く「長期ビジョン：目標設定」を基に取り組む

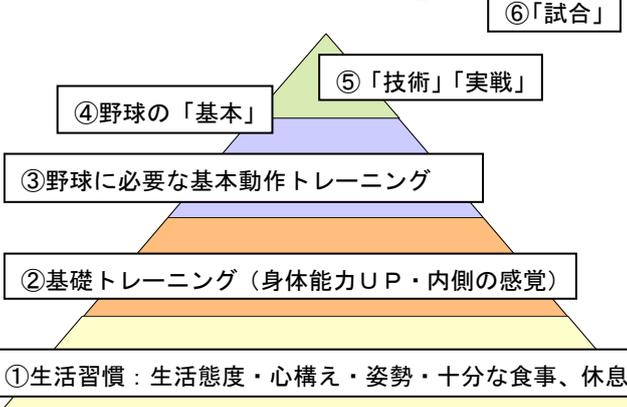
(活動方針)

- ・「自分の為にやる！」その結果として「チームの為」「周囲の為」に繋がることを理解する
- ・目の前の失敗を「成長のスタート」と捉え、失敗を恐れない「積極姿勢」と「検証習慣」を身につける
- ・「検証習慣」は、己を客観的に見る様になり、「全体・周囲」に対する目配りを育み、相手の立場になって行動することを身につける
- ・成功を左右するのは「才能」ではなく「心構え」である事を理解し、日々行動する

(指導指針)

- ・「T B A 野球能力向上ピラミッド：下記参照」を基に「真の基礎作り」に取り組み、次のステージで対応できる「脳力、身体能力」を育む（基礎トレ / 野球に必要な基本動作トレ / 潜在能力を引き出すトレ等）
- ・自己管理（セルフコントロール）力を育む
- ・「日常」の取り組む姿勢を重要視、習慣化（ルーティン）

「T B A 野球能力向上ピラミッド」



(主な練習ポイント)

- ・時間を意識した各種トレーニング（短時間練習）
- ・「野球技」を効率よく習得するT B A 「橋渡し法」
- ・全ポジションをトライする
- ・「実戦形式」による「感覚」「判断力」を育むトレ
- ・常に「上」のレベルに触れる意識を育むトレ
- ・「T B A 野球ノート」を活用した「目標設定」トレ

(主なプログラム)

- ①メンタルトレーニング（左図①②）
 - ・テーマ：全ての土台、脳力向上
 - ・心構え（在り方）、目標設定、脳の活性化、感覚力
 - ②コンディショニングトレーニング（左図①②）
 - ・テーマ：体の土台、体調管理
 - ・立ち方、体幹、関節可動域、呼吸法、食事、休息
 - ③フィジカルトレーニング（左図②③）
 - ・テーマ：動作の土台、体力強化
 - ・筋力UP、神経系・瞬発力UP、パワーUPを野球動作へ
 - ④野球動作トレーニング（左図③④⑤：レジェスミス理論）
 - ・テーマ：野球動作の土台、野球力UP
 - ・野球技の橋渡し動作、野球技のスキルUP
 - ⑤実戦トレーニング（左図⑤⑥）
 - ・テーマ：野球の面白さ、流れを読む、自己判断力
- * 野球の世代間交流の実践（練習、試合共）
20～30代の現役プレイヤーと切磋琢磨できる空間

成長する為、成功する為に必要な事 → 「思考を変える」

「TBA軟式野球クラブ（週末クラブ）中等部」概要

（カテゴリー／活動内容）

「中学軟式野球」の「活動の場」を増やす事を目的に、「クラブチーム」と「週末クラブ」を運営します。己の体力、目的に合わせて「好きな野球」が出来る空間で、「育成プログラム」を実現するために「クラブチーム」又は「週末クラブ」の何れかを選択して登録する

①クラブチーム（中学1年～3年生）

- ・現状は「中学校軟式野球部」との併用も可能ですが、「クラブチーム」として「中総体」出場を目指す為出場可能なタイミングで、併用は不可となります。
- ・チーム活動：土・日・祝日の月7日～8日（午前又は午後の半日3～4時間程度）を基本
：将来的には、平日夜間練習も検討中（別途、TBA野球塾の受講も可能）
- ・練習会場：長命ヶ丘公園野球場、他周辺グラウンド（周辺学校グラウンド検討中）／大会時は別途会場
- ・主な出場大会、リーグ戦等（大会参加時は、1日活動の場合もあり）
 - ①CBS中学軟式野球トップリーク戦（メジャー：3月～7月 /ルーキー：9月～12月）
 - ②SENDAI-CUP 東北交流大会（8月夏休み期間）
 - ③CBS中学軟式野球「夏季 地区大会、全国大会」／「秋季 新人地区大会、東北大会、東日本大会」
 - ④2026年度以降：スポーツ少年団 各大会／全日本軟式野球連盟 各大会／中総体等 出場予定
- * 海外遠征（東北地区選抜チームを編成し、国際大会に参戦）準備中
- ・クラブ費：月3,500円（税込）（「TBA野球塾」受講は別途1回2,500円（税込））／遠征費は別途
- ・チームユニフォーム（上）、帽子（購入金額9,800円（税込）予定）
- ・将来的に「1年生」「1・2年生」「3年生」の3クラスに分けた活動を目指す
- ・中学3年生は、10月～翌3月は「高校野球の準備：硬式野球のトレーニング」を実施

②週末クラブ（中学1年～3年生）

- ・中学校軟式野球部等、チームの所属の有無は関係なく、参加できる時に参加する事が基本です。
- ・中学より野球を始める方は、「週末クラブ」の入会となります。
- ・希望により、「週末クラブ」から「クラブチーム」の移行が可能です（その際、申込書の再提出）
- ・活動日：土・日・祝日の月7回程度（午前又は午後の半日）／上記クラブチームとの合同練習が基本
- ・活動詳細は、上記クラブチームを参照の事
- ・大会、リーグ戦等は、クラブ生と合同で出場しますが、チーム編成は目的に応じて対応します
- ・参加費：1日800円（税込）／試合参加費：1試合500円（税込）（1日2試合の場合は1,000円（税込））
／遠征費は別途
- ・大会時、チームユニフォーム（上）、帽子は貸与します

（入会について）

- 「入会関係書類一式」に同封されている「申込書」「誓約書」に必要事項をご記入の上ご提出下さい。
- 提出の際に「クラブチーム」又は「週末クラブ」の何れかを選択すること
 - * 途中で「クラブチーム」又は「週末クラブ」の変更は可能です（その際、申込書の再提出）
- 「クラブチーム」クラブ費、「週末クラブ」参加費は「上記①②」を参照の事
 - * 月クラブ費・月参加費は、月末締め、翌月5日までに所定の振替用紙で振り込みをお願いします
- 入会と同時に「スポーツ安全保険」に加入します（入会金・年会費に含まれています）* 詳細別紙



（お問合わせ） TBA（東北ベースボールアカデミー）軟式野球クラブ 事務局
〒981-8003 仙台市泉区南光台4-23-32（仙台市民球団企業組合内）
TEL 022-274-5089 / FAX 022-274-5090
e-mail tba@cbs-bbs.or.jp / <https://www.cbs-bbs.com>

(TBA軟式野球クラブ(TBA週末クラブ)開催にあたり)

(目的) 中学校の「部活動」の地域移行に伴い、「中学軟式野球」の新たな受け皿を構築し、「中学野球の選択肢を増やす！」

現状、中学校の部活動では、学校や先生方の関わりに制限があり、部活動に不満を抱いている選手は多く、その中から「中学硬式クラブ」を選択する選手もいる様です。また、初めから「中学硬式クラブ」でやりたい選手は良いが、「成長が遅くて、未だ体力がついていない」「中学から野球を始める」等の様々な理由により、「中学硬式クラブ」の活動は、ハードルが高いと思っている中学生も多く存在します。

そんな中、2025年度より始まる「部活動の地域移行」の流れは、顧問の先生の関わり方で、学校間の「格差」を生じていた状況を打破し、学校生活と切り離し、己の意志で「活動場所」を選択できる良い機会となります。今まで「中学軟式野球」の活動の場は、「中学校の部活動」が中心でした。その為、様々な理由で「我慢を強いられている子」中には「野球を断念する子」もいるようで、結果、中学生の「野球離れ」に拍車をかけている事に危惧しています。

(TBA軟式野球クラブ(TBA週末クラブ)の活動を通じて)

- ①己の体力、目的に合わせて「好きな野球」が出来る空間(クラブチームと週末クラブの何れかを選択)
 - ・クラブチーム：軟式野球で「上」を目指したい中学生
 - ・週末クラブ：中学軟式野球部に所属する選手の「週末活動」と中学より野球を始める子の「基礎固め」のサポートを行う場
- ②地域の中学校と連携を目指し、「中学校」と「地域」で子供達(中学生)の健全育成を協働していく
 - ・中学教員の「社会活動」の場として、クラブチームの活動協力を促す
 - ・学校施設(グラウンド等)の積極的な地域開放は、学校を中心とした「地域コミュニティー」を形成し、活動を活発にする
- ③「少年学童軟式野球」⇒「中学軟式野球クラブ」の新たな受け皿は、「中学野球」の選択肢を増やし、競技人口の底上げとなり、また「小学生～中学生」の長期ビジョンに基づいた「一環育成」が可能となる
 - ・目先の結果に捉われない、体の成長に合わせた「育成プログラム」が「個々」の能力を伸ばす
- ④将来的には「高校野球」の新たな受け皿を構築し、「高校野球クラブ」が「地域交流」「社会交流」「国際交流」等の活動の場を増やす

(GBS 中学軟式野球トップリーグ戦/各種大会参加について)

- ・月2回程度実施(週末クラブ生の参加は自由です) /会場に各自集合となります。
- ・選手は、試合前に「個人目標」を発表し、その目標達成のために試合に取り組む。
- ・試合中に監督の指示は無く、ベンチワークを全て選手間で行う(サイン、ポジション、オーダー決定含む)
- ・監督は、試合前の「個人目標」を基に、各選手の動きを確認し、試合後に本人と検証する⇒次回の目標決め
- ・監督は、「勝つために」何をすべきかを、個々に課題を見つけさせる

(交流体験について)

- 「夏合宿」「全国大会遠征」「各種遠征」「台湾遠征(国際交流遠征)」の参加について
希望者は、当クラブ事務局が主催する「上記大会、遠征等」の「TBA選抜」選手として参加することができます。(合宿費用は各自負担となります)

(保護者の皆様へ)

- クラブの活動趣旨にご理解を頂き、お子様に対して「信・認・任」でお願いします。
- クラブ活動における、保護者の皆様の役割分担はございませんので、自由に遊びに来てください。
- お子様の練習会場、試合会場までの送迎をお願いします。また、送迎が必要な場合は、事務局までご連絡をお願いします。

「TBA軟式野球クラブ（週末クラブ）」組織図

代表 鈴木 悟（仙台市民球団企業組合 理事長）

TBA野球塾

（講師陣）

- ・鈴木 悟（TBA野球塾 代表
／パーソナルトレーナー）
- ・菊田 英彦（さくらがおか整骨院 院長）
- ・鈴木 大雅（STORY 代表／パーソナル
トレーニングジム）
（TBA講師陣：保有資格）
- ・柔道整復師国家資格
- ・NESTA PFT（全米エクササイズ&スポーツ
トレーナー協会）
- ・シナプソロジーインストラクター 他

（TBA アドバイザー）

- ・レジースミススペースボールセンター・ジャパン
（代表 滝口 博之）

TBAクラブ（準備中）

- ・高等部（硬式野球クラブ／高1～3）
- ・硬式野球クラブ（16歳～24歳）
- ・「欧・米独立リーグ」選手派遣

TBA軟式野球クラブ（週末クラブ） 中等部／学童部

- （事務局）鈴木 健太郎（仙台市民球団 事務局）
- （監督）菊田 英彦（TBA野球塾 講師）
- （コーチ）赤間 慧士（TBA野球塾 OB）
菅原 恭兵（TBA野球塾 OB） 他

（一般）
TBA軟式野球
クラブ

学童部（準備中）

（クラブ生）

（週末クラブ生）

キッズクラブ

- （小学3年生以下）
- ・学童保育／幼稚園
／保育園等 連携

中等部

（クラブ生）

チーム活動

- ・クラブ費：月3,500円
- ・月7日～8日活動
- ・ユニフォーム購入
- ・各種大会、リーグ戦
「全国大会」目指す
- ・海外遠征（選抜選手）
- ・高校野球の準備期間

（週末クラブ生）

週末参加できる時に
参加する

- ・参加費：1日800円
- ・試合参加費
：1試合500円
- ・ユニフォーム貸与
- ・中学から始める方は
週末クラブへ入会

希望により
クラブ生に移行可能