

< T B A 週末クラブ (軟式野球クラブ : 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！」

< T B A クラブ 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

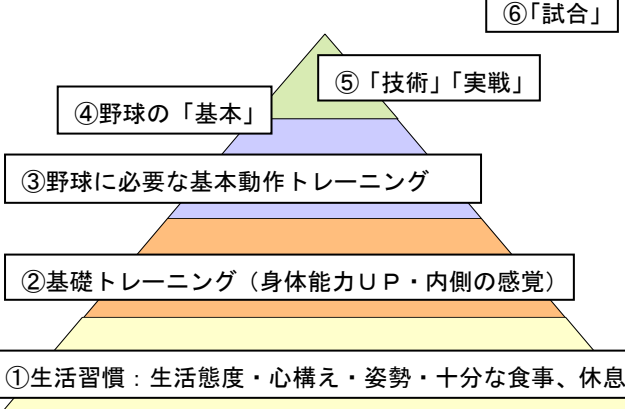
(活動方針)

- ・「自分の為にする！」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」

(カテゴリー／活動内容)

「人」として成長する「ゴールデンエイジ：小～中学生年代」の一番大事な時期に、長期ビジョンに基づいた「育成プログラム」を実現するために「中等部」と「学童部」を編成します。

「中等部」「学童部」とも「週末（土・日（祝日含む）活動」の受け皿としてクラブ活動を行います。

- ・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。

「当日集まったメンバーで、練習・試合を行います」

- ・練習（トレーニング）時間：1日（1回）辺り3～4時間程度（午前又は午後の半日）
- ・「CBS 各種リーグ戦」「各種大会」参加時は、1日活動の場合もあります
- ・練習会場：長命ヶ丘公園野球場他周辺グラウンド、定期的に多賀城、東松島、大崎地区会場でも開催。

◎中等部（中学1年～3年生） *試合参加は「1チーム12名」が基本で、増えたらチーム数を増やす

- ・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～3月は「高校野球の準備：硬式野球のトレーニング」を実施
- ・活動日：土・日・祝日の月7回（午前又は午後の半日）を基本とします
- ・「CBS 中学軟式野球トップリーグ戦」「CBS 草野球リーグ戦」「各種大会」に参戦します！

◎学童部（小学4年～6年生）

- ・中等部と合同練習の為、活動日、練習会場は同上参照の事
- ・6年生は9月より「6年生選抜大会」に向けた活動 / 「中学野球」に進む準備期間
- ・3年生以下は「キッズクラス」と位置づけ「遊びの野球」の受け皿（ティーボールも実施）
合わせて「幼稚園」「保育園」「学童保育」等と連携を検討中

(CBS 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（参加は自由で、事前に参加者を集めます） / 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

(CBS 中学軟式野球トップリーグとは)

- ・「中学軟式野球」の新たな活動の受け皿で、中学生の野球の選択肢を増やす事が目的
- ・「トップリーグ」の活動趣旨に賛同する「チーム」「個人」を広く受け入れ、各々の「スキル向上」を目指し参加できる時に参加する事を基本とする（①チームリーグ加盟／②個人参加によるチーム編成）
- ・チームが参加できない場合は、②個人参加によるチーム編成を行い、リーグ戦に参戦できる
- ・中学軟式野球チーム（中学校野球部、地域クラブ等）による「リーグ戦」開催ではあるが、スポット的に「一般軟式野球チーム」と対戦し、「上」のレベルを体感しスキル向上に励む機会を設ける

(学童部の大会について)

- ・CBS 少年軟式野球「6年生選抜大会」「学童部大会」「学童新人大会」にチーム編成をし、参加する

(交流体験について / 中等部、学童部 共)

- 夏合宿：希望者は、当クラブ事務局が主催する「夏合宿兼各大会」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）
- 全国大会遠征：希望者は、当クラブ事務局が主催する「各全国大会」の「TBA選抜」選手として大会に出場できます。（遠征費は、各自負担となります。）
- 台湾遠征（国際交流遠征）：希望者は、当クラブ事務局が関わる「各季台湾遠征」の選抜チームの選手に任命致します。（遠征費は、各自負担となります。）