



TBA週末リーグ 参加者募集!

(中学軟式野球リーグ/学童軟式野球リーグ)

「中学軟式野球」「学童軟式野球」に関わる選手向けの「活動サポート」を目的とした新たな空間

「個」の成長を育む事を第一に考えた/目先の結果に捉われない「長期ビジョン」プログラム

<TBA週末リーグの特徴>

個人参加が基本で、己のスキルアップが最大の目的

「週末(土・日・祝)トレーニングの場」の役割

様々な「交流体験」は、人間力を育みます!



チームの所属の有無は関係なし

他チームの選手と練習ができる空間

自分の為にやる⇒結果、チームの為になる

「心・体」が成長する一番大事な時期に必要な事、空間

基本「参加できる時に参加する」



<トレーニング内容>

- ・試合(選手のみで実施)
- ・基本技、実戦、実技練習
- ・基礎体力、能力向上、脳力UP各トレーニングの伝授

「TBA週末リーグとは」

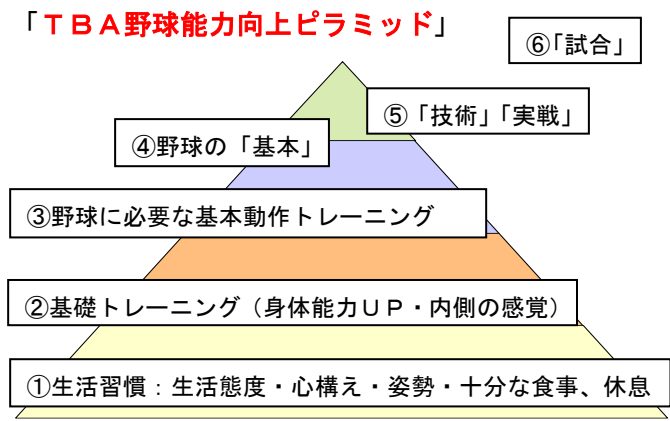
(TBA: Tohoku Baseball Academy (東北ベースボールアカデミー)の略称)

- * TBAは、「**個人スキルUP**」が最大の目的の為、視点を「チーム」から「リーグ」に拡げる事で、参加する「個人」に目を向け、既成概念に捉われない自由な発想で、「個」の可能性、能力を引き出す「トレーニング空間」です。
- * その目的達成に向けて「仙台市民球団企業組合」が「リーグ運営」「チーム、選手、指導者、トレーナー管理」の一元管理を行います。(詳細は下記参照)
- * 「チーム」の概念を持たず、「試合」は当日集まったメンバーで「チーム編成: 9~12名」を行い、任命された「キャプテン」を中心に「オーダー作成、戦術等」全てのベンチワークを行います。「試合」を通じて、「己」の現状を把握、検証し、更なる「スキル向上」に向けトレーニングを行う為、必ず試合に出る。
- * 試合後「対戦チーム」と合同練習、各種トレーニングを行い、試合の反省、個々の課題克服に取り組む。
- * 「己」のスキルUPを目指す者が集まる「空間」の為、「素直に自分と向き合う事」ができ、参加メンバーから「良い刺激」を受け、双方切磋琢磨できる「空間」が「TBA週末リーグ」です!!
- * 新しい環境に身をおく事で、己の「新たな発見」と己に「自信を持てる」ようサポートします。
- * 常時、週末活動の「**TBA軟式野球クラブ**」のチーム練習に参加する事もできます(詳細別紙)

学校施設使用、リーグ参加のご協力を頂ける「**中学軟式野球チーム**」「**学童軟式野球チーム**」を**大募集!!**

(トレーニング概要) ・「TBA野球能力向上ピラミッド」を基に「日常」の取組む姿勢、心構え
 ・「能力」を伸ばす為に必要な「感覚・神経系」を育む「身のこなしトレーニング」等を伝授

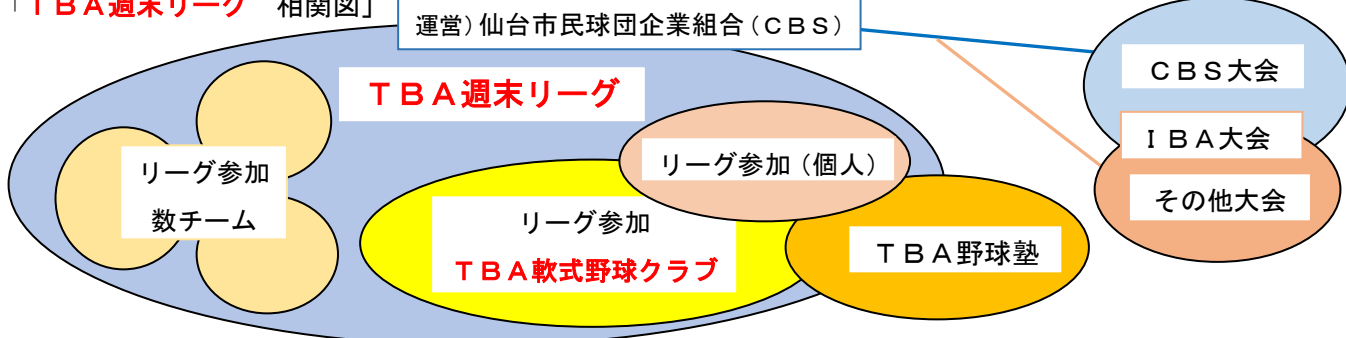
「TBA野球能力向上ピラミッド」



(トレーニングプログラム 一例)

- ・「TBA野球ノート」を活用した「目標設定」「自己管理」の習慣化
- ・基礎トレーニング: 怪我をしない身体作り/関節可動域、柔軟性UP/体幹強化トレーニング等
- ・TBA独自の「真の基礎」作りトレーニング
(野球上達のコツ/野球技の橋渡し法)
- ・「脳」の正しい伝え方: 「脳」から素早く「神経」「筋肉」に伝達する感覚トレーニング等

「TBA週末リーグ 関連図」



<TBA週末リーグ年間活動予定>

- ①「TBA週末リーグ戦(試合)」(3月~11月): 「試合」+対戦チーム合同の「実戦、実技、基礎トレ」
- ②「TBA週末リーグ」冬季トレーニング(12~2月): 「基礎トレ、体カトレ、野球の動作トレ」
- ③長期休み時期: 「スプリングリーグ」「サマーリーグ」等/「試合」+参加者合同の「実戦、実技、基礎トレ」
- ④常時「TBA軟式野球クラブ」チーム練習参加可 ⑤各CBS「東北大会」「全国大会」/IBA他大会

<TBA週末リーグ(仙台地区)概要>

会 場: 仙台市内野球場、体育館、中学校施設等(地域交流の為、仙南、仙塩、県北地区等の会場開催あり)

開催日: 週末(土・日・祝: 月3回程度 開催) / 1日: 1回1,500円×回数分(体験は1回無料です!)

*「TBA軟式野球クラブ」チーム練習(基本半日): 1回1,500円

対 象(中学軟式野球リーグ) 中学軟式野球に関わる中学生で、チームの所属の有無は関係なし(個人参加)

(学童軟式野球リーグ) 学童軟式野球に関わる小学生で、チームの所属の有無は関係なし(個人参加)

協 力: TBA週末リーグに賛同する中学軟式野球チーム/学童軟式野球チームのリーグ活動の参加

(参加条件等は別途ご相談をさせていただきます)

運 営: 仙台市民球団企業組合(CBS) 理事長 鈴木 悟

運営協力: TBA野球塾、TBA軟式野球クラブ、さくらがおか整骨院グループ、IBA宮城支部 他

指導講師: 「TBA野球塾」「TBA軟式野球クラブ」の指導者、トレーナー(詳細は別紙)

* 順次、TBA週末リーグ(仙南地区)(仙塩地区)(県北地区)等の開催を予定*



TBA(東北ベースボールアカデミー) リーグ・クラブ・野球塾 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>

<参加手続きについて> 所定の「参加登録書類」をご提出ください

・参加費は前月末までに翌月分を指定口座にお振込み ・その他詳細は「参加登録書類」をご確認ください