



野球のジュニア指導体制の考え方

～指導カリキュラムの必要性について～

平成22年12月18日
ポーズリーグ関東ブロック研修会 於: 文京区日中友好会館

ジャイアンツアカデミー
事務局次長 & ヘッドコーチ
倉俣 徹

1



目次

1. 野球の歴史から
2. 野球指導の課題
3. 子どもの特徴
4. 野球の特性
5. 各年齢段階の指導目標
6. 各年齢段階の指導カリキュラム
7. 各年齢段階の具体的な指導法

2



1. 野球の歴史から...

3



1960年代までの野球...

- 1871年(明治4年)に日本に野球が紹介。
- 1960年代までは、練習量・精神力が重視。
- 飛田 穂洲先生: 西洋伝来のスポーツであるベースボールを日本発祥の武道に通じる「野球道」と捉え、試合よりも練習に取り組む姿勢を重視。学生野球は教育の一環であると説いた。

この考え方は現代でも通用するが、当時の野球指導は“野球道”の考え方しかなかった...

4



1970年代以降の野球

- 1970年代は戦術(ドジャーズ戦法)が普及。現在、“機動力野球やスモールベースボール”は日本野球の代名詞となる。
- 1980年代はストレッチ・水分補給・筋力トレーニングなどのスポーツ科学面の知識が普及。
- 1990年代は野球肘への対処法(アイシング等)スポーツ医学が普及。
- 2000年代は、栄養・メンタルトレーニング等が普及。
- 2010年代からは……。

5



2. 野球指導の課題

6

GLANTS ACADEMY

- 指導が輪切りで一貫性がない**
 小学生からプロまで勝つことが求められている。本来なら成長すること！
 練習時間が長くなりがち。目安はないの？
 体の硬い子、肘、肩を痛めている子が増える。体づくりや投球制限のルール作りは？
- 指導者にライセンス制度がない**
 指導知識、経験に関わらず監督になれる。
 メリット：すぐにチームを作れるため普及効果あり
 デメリット：指導効率が悪い
- 年齢別の指導目標、プログラムがない**
 指導者によって、指導方針、指導方法がまちまち。人によって、野球道、科学的、医学的なバランスに欠ける。
- 野球指導理論は十人十色。一方、柔道、空手、体操、水泳のスキーなど指導方法は同じ。プロ野球OBクラブ森徹前会長(講道館6段)の允**

7

GLANTS ACADEMY

3. 子どもの特徴

8

GLANTS ACADEMY

発育・発達パターン

1. ~11歳: 色々な動作に挑戦し、スマートな身のこなしを獲得する。(脳・神経系)
2. 12~14歳: 軽い負荷で持続的な運動を実践し、スマートな動作を長続きさせる能力を身につける。(呼吸・循環系)
3. 15~18歳: 負荷を増大させ、スマートな動作を長続きさせるとともに、力強さを身につける。(筋 骨格系)
4. 19歳 - : 身体能力を十分に発達させた上に試合の駆け引きを身につけ、最高の能力を発揮できるようにする。

9

GLANTS ACADEMY

野球指導も子どもの成長に合ったプログラムでなければならない!

10

GLANTS ACADEMY

4. 野球の特徴

11

GLANTS ACADEMY

1. 目で見て、頭で判断して、からだで表現する。
神経系の働きや情報処理能力が大切。
2. **安定した同じ動作を繰り返せる(形の習得)ことが大切。**：シャドー・ヒッチング、素振りなど。
3. **スピードや変化に対応していく能力(実戦力、パフォーマンス)：**バッティングや守備など。

「実戦力」は「形」の習得の上に成り立つ。

12

野球の特性を踏まえた指導法

「投げる、守る、打つ、走る」の形を身につけさせながら、ルールや実戦での動き方を身につける。

水泳、体操、スキーや武道を学ぶプロセスと同じが良い！

13

5. 各年齢段階の指導目標

14

学習初期: ボール遊びの感覚を養う、腕・上半身の使い方習得

学習中期: 形(下半身・全身の使い方)の習得を目指す

学習後期: 実戦力の獲得を目指す

15

各年齢のパフォーマンス目標

項目	バッティング練習	キャッチボール	守備練習	試合
コース	投手からホームまでの距離	ネットスロー、2人組みでの距離の目安	ゴロ・フライ捕球の目安	塁間距離の目安
幼児	スタンドティー～5m 下手投げ	2～16m	1～20m	10～12m
1～2年	スタンドティー～12m 下手投げ 上手投げ	～25m	～30m	12～18m
3～4年	スタンドティー～14m	～30m	～40m	18～21m
5～6年	スタンドティー～16m	～35m	～50m	21～23m

16

6. 各年齢段階の指導カリキュラム

17

練習時間

18



- 一流選手を育てるための運動は、
1週間に3～4日、運動時間の目安は
6～7歳 :週 8時間(年間400時間)
9～10歳 :週11時間(年間550時間)
11～12歳 :週15時間(年間750時間)
13～14歳 :週18時間(年間900時間)
15～16歳 :週23時間(年間1150時間)

10年間で7500時間
- 同じ動作を反復する場合(投手など)は、小学生では1日50球、中学生は1日70球以内

19



6.2 指導カリキュラム

20



具体的な内容は5部門・・・

- 1.技術:投げる、打つ、捕る、走る
- 2.体力:筋力、パワー、スピード・・・
- 3.戦術:試合での攻撃と守備やルール
- 4.コーディネーション:ボール感覚
- 5.メンタル:礼儀、心構え、目標・・・

21



別資料参照

<p>年間(月間)計画</p> <ul style="list-style-type: none"> 幼児、1・2年、3・4年、5・6年ごとに投げる、守る、打つ、走る、ゲームの進行案を作成 	<p>週間(1日)計画</p> <ul style="list-style-type: none"> 各コースの投げる、守る、打つ、走る、ゲームの時間配分、練習の内容、進め方使用する道具、安全管理を言葉や図で説明
--	--

22



6.3 具体的な指導法

23



野球の学習段階と指導法

- 学習初期:良い手本は重要。子ども自身の感覚をもとに、おおよそのイメージを身につける。この時期には、言語的教示よりも視覚に訴える教示が大切。
- 学習中期:形(フォーム)の習得を目指す。この時期は、バランス感覚、チェックポイントなどを手がかりとした指導が重要となる。
- 学習後期:実戦能力の向上を目指す。ゲーム形式が主流。この時期には形(フォーム)が完成していることが重要。

24

運動技能の習得方法

いわずゆる“上手くなる”ためには

- **試行錯誤学習**: ボールを飛ばしたい、いくつかの方法でやってみる。徐々に結果を生み出す技能が定着する。**遊ぶ!**
- **観察学習**: !何が重要で、何が重要ではないか)を上手い選手のプレーを観察し理解していく。**良く見る!**
- **情報処理による学習**: 目標を立て、実行する。その結果と目標のずれをチェックし、行動を修正する。この繰り返しで学習が成立する。**習う!**

アカデミーでの指導スタイル

ゲームで遊ぶ幼児
ゲームで加藤コーチ
ゲームで技術指導する吉田校長

25

学習初期、中期で大切な指導法

1. **チェックポイントの明確化: “分習法”**の概念を導入。投げる、守る、打つ、の基本技術の習得について腕、上半身、下半身、全身の使い方についてチェックポイントを明示。
2. **誰でも指導できる**: チェックポイントを理解でき指導力さえあれば、誰でも同じような指導または練習ができることを可能にした。

26

上手くなるプロセス えっと、バットの使い方は...

1. 学習初期: 技能についておおよそのイメージを理解をする。(分節化)
2. 学習中期: 誤った動きが除去されスムーズになっていく。(単純化)
3. 学習後期: 判断・意思決定に関係なく動く(自動化)

大きな声で1,2,3
反復練習あるのみ!

27

目標設定の仕方

- 成功確率が50%に目標が設定された時にモチベーションは最高になる。
- 成功確率が高まるとやる気は下がる より難しい課題を与える。
- 成功確率が下がるとやる気は下がる より易しい課題を与える。

モチベーションの高さ

成功確率 0% 50% 100%

アトキンソン 期待価値理論

楽しく遊び感覚で練習をしよう!

28