

ジュニア保護者の皆様へ

【ジュニア指導方針】

- ① ジュニア9つの約束、3つの感謝、3つの合い言葉を徹底。特に「会話」＝助け合いの言葉（選手同士の声掛け）が自然とできるチーム作り
- ② 選手の野球に対する意識（心が変われば技術も伸びる）＝自主練ペーパー活用

【意識改革】

野球を始めたばかりのジュニア選手の意識を変えるためには何度もしつこく言い続けることが大切

- (1) 挨拶
- (2) 相手の目を見て話を聞く
- (3) 返事
- (4) 道具の大切さ
- (5) 仲間の大切さ

【平日の過ごし方】

自主練ペーパーの活用→選手の野球に対する意識を高めるために活用（心が変われば技術も伸びる）

【練習時の統一事項】

- ① 練習メニューの事前開示
《目的》無駄な時間の回避、選手たちの動きの変化
- ② 体操前にキャプテンを中心に輪になり、練習に向けての心構え（準備）を話してから体操
《目的》チーム一丸となってから練習スタートすることで仲間意識が芽生える
- ③ 各練習に入る前、キャプテンの声掛けと同時にグラウンド内へ
《目的》メリハリをつけてグラウンド内に入ることで次の練習へ気持ちを切り替える
- ④ 練習後の道具磨き、グラウンド整備

【スタッフが選手たちに伝えること】

《常に目標をもって努力する姿勢》

- ① 将来の目標（大きな目標）＝将来なりたい自分
- ② 身近な目標（小さな目標）＝今の自分の目標
- ③ 今やるべきこと＝何をしたら良いか

《選手のステップアップ》

- ① 無知（初めて野球をスタート）
- ② 知識（野球のルールを見て聞いて体で覚える）
- ③ 意識（頭に入れた知識を練習で実践）
- ④ 反復練習（練習で学んだことを自主練習で何度も反復する）
- ⑤ 無意識（自然に体が動くまで練習）

《勝利への心技体》

① 「心」の充実

<精神> 挨拶ができる、時間が守れる、約束が守れる、協力ができる、我慢ができる

<愛情> グラウンド、ボール、グローブ、バット、ユニフォーム

② 「技」を磨く

<個人> 素振り、キャッチボール、ランニング、特技を活かす、イメージトレーニング

<チーム> 方針、会話、準備、連携、サポート

③ 「体」の万全

<個人> 食事、睡眠、病気、怪我、悩み

<家庭> 栄養（バランス）、環境（TVゲーム）、勉強（学校、野球）、相談（スタッフ等）、
注意喚起

【スタッフの心構え】

大会では緊張している選手がいかにか普段通りにプレイできるかを考えます。負けているとき、選手たちが一番声をかけて欲しいと思っている相手は、父母ではなくスタッフだと思っています。ポジティブな言葉（勝つぞ！勝つんだろー！）を掛けるように心がけます。

【走塁でのコーチアの指示】

- ・ **G o !** : 次の塁に進む
- ・ **S t o p !** : 止まる
- ・ **B a c k !** : 元の塁に戻る
- ・ **駆け抜け!** : ファーストまで全力疾走。ベースを踏んだら、ボールがどこにあるか必ず目視。）
- ・ **オーバーラン** : 次の塁を狙うつもりで、ベースを回っていく。
- ・ **ハーフウェイ（ハーフ）** : ノーアウト、1アウトの時にフライが上がったら、次の塁の半分ぐらいまで出て待機する）
- ・ **タッチアップ** : ノーアウト、1アウトの時にフライが上がって、野手が捕球したら、次の塁へ進む
- ・ **スライ** : スライディングをする
- ・ **2つ**（セカンドまで進め）、**3つ**（サードまで進め）、**4つ**（ホームまで進め）

