

野球教室研修会 内容

全体の流れ

- 1 アイスブレイク&準備運動(15分)
- 2 打撃&守備ローテ(1年生と女子の組と2,3年生の組に分かれ,打撃と守備をローテーション)
(各20分,計40分)
- 3 勝ち残りノック(30分)

詳細

1 アイスブレイク&準備体操

(1)握手

- ①1分間で10人以上と握手を交わす
 - ②片足けんけんで移動しながら,1分間で10人以上と握手を交わす
- ※相手の目を見ながら握手するように指導する

(2)準備体操(屈伸,膝回し,アキレス腱伸ばし)

(3)じゃんけんでゲーム

- ①負けた方は勝った方の周りを一周する(勝った方は方向を指定)
- ②負けた方は勝った方の周りを,片足けんけんで一周する(勝った方は方向を指定)
- ③負けた方は勝った方の脚の間をくぐる
- ④負けた方はその場で,大きく腕を広げ,開脚しながらジャンプ(「きらきら」と大声で言う)

(4)セルフキャッチボール

- ①両手を挙げてボールを持ちながら拍手
 - ②胸の前で,左右に持ち替える
 - ③腰の後ろで,左右に持ち替える
 - ④身体の周りを一周させながら,左右に持ち替える
 - ⑤バウンドさせて,胸の前でキャッチする
 - ⑥上に投げて,胸の前でキャッチする
 - ⑦上に投げて,数回拍手して胸の前でキャッチする
 - ⑧大きく上に投げて,胸の前でキャッチする
- ※ボールを向かえにいきがちだが,胸の前でキャッチするように指導する

2 打撃&守備ローテ(1年生と女子の組と2,3年生の組に分かれ,打撃と守備をローテーション)

打撃

バッティングティーにボールを置いて,打つ。箱から2球取り出し,列に並んで順番を待つ。最後に,保護者も打撃して親子交流。片付けはボールの色ごとに。

コーチからの指導

- 脚を肩幅よりやや開く
- 前足とバッティングティーを結ぶ直線が打撃方向と垂直になる
(「前足とバッティングティーをしっかりと並べる」)
- バットのマークがボールに当たるように振る
- 打撃後にへそと後ろ足が打撃方向を向いている
- 打撃するその瞬間までボールをしっかりみる



守備

(1)動きづくり

投球方向に対して横向きになる。利き腕と反対の腕を投球方向に伸ばし,利き腕を投球方向の反対に伸ばして肘を曲げる。(投球前の姿勢)

利き手の甲で頭に2回触れ,その後投球方向に伸ばした手を叩く。この動作を「トン,トン,パチン」と言いながら行う。



(2) キャッチボール

- ①動きづくりで作った形を維持しながら、地面に 1 バウンドして相手に投球。(この時は利き腕と反対の手を身体に引きつける)
- ②脚をしっかりと上げて、前方にしっかりと踏み出しながら相手の胸に投げる。(投手のように投球)

(3) キャッチング(ゴロ捕球)

コーチからの指導

- 脚を肩幅よりやや広く開いて、つま先は軽く外。
- 転がってきたボールをグラブで捕球する際、グラブがない方の手でボールを挟む。この時、「パクッ」と大声で言う。

(4) キャッチングから送球まで(指導のみ)

- 1, 2, 3 のリズムで「捕球」「横向いて立つ」「送球」

3 勝ち残りノック

1年生と女子の組, 2, 3年生の組で分かれ, ノック。受ける場所と待機する場所を分け, 安全に行う。エラーしたら抜けて, 最後に残った3人には景品を用意。



全体を通して

- ホイッスルとタイマーでテンポよく全体を動かすことが重要と思われる。
- ボールやコーンの色にもルールを持たせると, 小学生に指示しやすいと思われる。