

稲城リトルシニア方針

選手並びに保護者の皆様へ

当リーグは創設以来“高校野球で通用する選手の育成”を目標に活動しております。その中の方針で“考えが変われば行動が変わる”“行動が変われば習慣が変わる”“習慣が変われば性格が変わる”“性格が変われば人格が変わる”“人格が変われば運命が変わる”をモットーにしております。

その一環としてまず、“挨拶”することを徹底し習慣つけることから始まりますが選手のみならず、保護者の方も“挨拶”の重要性を再確認していただきたいと思っております。

“挨拶”は難しいことではありません。“挨拶”一つでその人の印象が変わることも多々あります。多感な子供たちにとって“挨拶”は自分から発するのは恥ずかしい、照れくさい、面倒くさいと思うかもしれませんが、高校の部活動の中では必ず求められる行為ですので中学生のうちから習慣付ける必要があると考えております。それには、子供たちの見本である大人、保護者も習慣付けてほしいです。

【学業との両立】

野球が上手なら勉強はどうでも良いという時代はもう終わりました。高校でもそういう選手を求めることも少なくなりました。

でも、高校の部活動は週1回の休み以外毎日あります。夏の大会前は期末試験中ということもあります。“試合前に明日試験だから練習はしない”という高校はほとんどないと思っております。その中で選手はどうやって野球と勉強を両立させるかが課題となります。

高校は試験の点数が悪ければ“練習参加禁止”“留年”ということが現実にあります。

当リーグの練習は水曜日夕方、土日、祭日のみとなっております。1週間を有効に使う習慣を養うのも中学時代で身に着ける必要があります。

各家庭でよく話し合って1週間（平日）の過ごし方を工夫していただきたいと思っております。

【結果がすべてではない】

今の時代、何でもかんでも“結果がすべて”と良く耳にしますが、勘違いしないでいただきたいのは“プロ”として報酬をもらう人であり、（プロとは野球選手だけでなく、仕事として働いて収入を得る人たち）成長過程にある中学生に結果がすべてではありません。

努力すること、コツコツ続けることを身に着けること、自分をあきらめないことが大切だと思います。当リーグはクラブチームです。結果だけを求めるクラブチームが多々あるのは承知していますがクラブチームすべてがそういう訳ではないです。当リーグは野球が上手なら何をしても公式戦に出場できる訳ではありません。スタッフは日々努力し、一生懸命練習している選手をちゃんと見極めていきます。そういう選手を輩出するのが当リーグの目標と

なっているからです。

“努力はすべて報われるわけではない”と考える方もいらっしゃると思いますが

努力しなければ成功はないです。

中学生の間に努力をすることを習慣付ければそれは人生において無駄なことではないと

当リーグでは考えております。

メジャーリーガーの大谷選手は高校1年の時“花巻東”の佐々木監督から“マンダラチャート”

というものを教わりました。彼はそれに自分の目標を記入し実行してきたといわれています。

中学生ではちょっと難しいかもしれませんが“考えが変われば行動が変わる”の第一歩と

して取り入れるのも良いかもしれません。是非、ご家庭で話し合ってみてください。

★大谷選手のマンダラチャート★

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチング を増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを 増やす	フォーク 完成	スライダー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判さん への態度	遅く 落差のある カーブ	変化球	左打者 への 決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレート と同じ フォームで 投げる	ストライク からボールに 投げる コントロール	奥行きを イメージ