

北信州クラブ チーム方針

2024年度

チームの目的

第3条（目的）

本クラブは、長野県北信地区及びその周辺に在住している者に対して、野球を中心としたスポーツを行う環境の提供と、専門的競技技術向上の支援、学習支援事業を行うことを通して、団員の健康体力の増進を図ると共に、地域の未来を創る
人材育成に寄与することを目的とする。

（北信州クラブ規約）

チームが行うこと

第5条（事業）

- （1）野球を中心としたスポーツを行うための環境作り、環境整備事業
- （2）青少年を対象とする野球技術向上支援事業
- （3）青少年を対象とする学習支援事業
- （4）その他、本クラブの目的を達成するための活動

（北信州クラブ規約）

活動を通して身につけるライフスキル

- ①考える力
- ②チームワーク
- ③感謝の心
- ④チャレンジ精神
- ⑤コミュニケーション能力

考える力

【野球を通して】 野球は「考える力」を養うのにとっても良いスポーツです

- ①選手が自ら考え・判断し・行動することを大切にします
- ②毎回の活動の「振り返り」を大切にします
- ③結果ではなくそこまでの思考に目を向けた指導をします

【学習指導の充実】

○学習指導を通して、野球以外でも考える力を伸ばします

チームワーク

- ①全ての選手が責任感を持って、チームにとって必要な役割を果たしていけるチームを目指します。
- ②特定の役割が特定の選手に偏ることがないようなチーム運営に努めます。
- ③相手の意見や立場を尊重し、共通の目標に向けて協力し合えるチームを作ります。

感謝の心

- ①仲間やスタッフ、保護者の支えに感謝できる選手を育てます。
- ②使用する道具を大切にし、グラウンドを使えることに感謝し、その気持ちを表すことができる選手を育てます。
- ③審判や対戦相手がいるからゲームができることを常に忘れず、敬意を持ってプレーできる選手を育てます

チャレンジ精神

- ①指導者はポジティブな声かけにより、選手たちが積極的な行動やプレーができるように努めます。
- ②練習カリキュラムの工夫や、適切な試合での目標設定を行うことにより、選手ひとりひとりが目標を持って活動に取り組むことができますようにします。
- ③強豪チームとの交流の機会を積極的に作ることで、より高い目標を持ち切磋琢磨できる環境を作ります。

コミュニケーション

①指導者から選手への一方的な指示・伝達ではなく、選手同士、選手から大人へのコミュニケーションを大切にしたいチーム運営を行います

②無意味な「声を出せ」というような指導は行いません。

練習中も試合中も、絶えず様々な必要なコミュニケーションをとっていくことを大切に指導していきます。

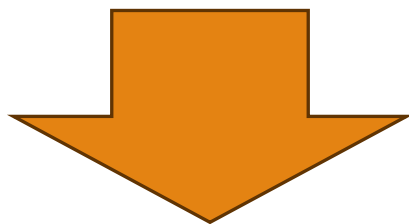
考える力

チーム
ワーク

感謝の心

チャレンジ
精神

コミュニ
ケーション



地域の未来を創る「いいヤツ」

保護者の関り方に関するチームの考え方

①指導はスタッフが行います

選手への指導はスタッフへお任せいただくようにお願いします。

活動中の選手への指導は原則お断りします。

ボール拾い等のサポートをお願いする場合はございます。

②運営へのご協力ができる範囲で

審判・アナウンス等のご協力をお願いします。

できる時に、できる範囲でのご協力をお願いいたします。

※お茶当番等はありません

北信州クラブ 指導方針大綱

未来へつなぐ

(1) 健康なまま

(2) 野球が好きなまま

障害予防・ケガ予防の取組

2020年からチームトレーナーを配置

理学療法士3名体制

トレーナー指導を月に1回程度実施！

→専門的な指導で正しい身体の使い方を身につけることができます！



【その他の取り組み】

- ①「選手を野球障害から守るための行動計画」の策定
- ②チーム独自の「ピッチスマート」の実施

北信州版ピッチスマートの導入

○「投げすぎ」による障害を予防するため、チーム独自のピッチスマートを導入し、特定の選手に負担がかかりすぎることを防止しています

【試合での投球数制限】

※年齢は目安とし、各選手の成長段階等を考慮して変更する。ただし、上限は15歳のものとする。

年齢	1日の 最大投球数	必要な休養期間		1週間の 最大投球数	月最大 登板試合数
		0日	1日		
～12歳	70球	1～35球	36～70球	140球	8試合
13～14歳	90球	1～45球	46～90球	180球	9試合
15歳～	100球	1～50球	51～100球	200球	10試合

選手起用方針

【練習試合】

全員が試合に出場します

※様々なポジションを経験できるような起用に努めます

【大会】

大会ごとに判断します

※大会規定によりベンチ入り人数が決まっている場合は、
ベンチ入りできない大会もあります