

北海道における部活動指導の手引き

～ 野球編 ～

NPO 法人北海道野球協議会

北海道教育委員会

令和元年 1 2 月

## はじめに

中学校や高等学校などにおいて行われる部活動は、スポーツの文化などに親しませ、責任感や連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、道内の各学校で熱心に取り組まれております。

その一方で、適切な休養日を設けなければ、生徒の気力・体力が回復しない、学校の小規模化による教員の減少に伴い、顧問の負担が増加しているなどといった課題が指摘されております。

このような状況を受け、国では、スポーツ庁が「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を、文化庁が「文化部活動の在り方に関する総合ガイドライン」を策定し、北海道教育委員会においても、「北海道の部活動の在り方に関する方針」を策定し、部活動の適切な運営のための体制整備や合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進、適切な休養日等の設定等について定めたところです。

この方針を実効あるものとするためには、部活動を長時間にわたり行うのではなく、短時間で効率的・効果的かつ安全に行うことが求められることから、北海道教育委員会では、NPO法人北海道野球協議会の協力を得まして、「北海道における部活動指導の手引き（野球編）」を作成いたしました。

本資料では、オンシーズン・オフシーズンにおける練習方法やトレーニング方法を例示しているほか、肩や肘のセルフチェックといった運動するに当たって配慮すべき事項やケガや故障の予防についても解説しておりますので、競技経験がない方はもとより、長年、部活動指導に携わってきた方においても活用していただきたいと考えております。

最後に、北海道教育委員会では、生徒のバランスの取れた学校生活や、教員の部活動指導における負担を軽減するため、引き続き、取組を推進してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

# 目次

【はじめに】	1
【I 総論】	
1 部活動とは	3
2 野球から学べること	4
3 指導時に心がけるべきこと	4
4 野球部活動環境の整備	5
5 野球部活動練習強度・時間配分	5
6 野球部活動計画の立案	6
【II 野球部活動の実践】	
1 野球部活動の構成（オンシーズン）	
（1）ストレッチ・体幹トレーニング	7
（2）ウォーミングアップ	7
（3）キャッチボール	7
（4）全体練習	
①守備	8
②攻撃	9
③走塁	13
（5）ポジション別練習（投手・捕手・野手）	14
（6）クールダウン	18
2 野球部活動の構成（オフシーズン）	
（1）ストレッチ・体幹トレーニング	19
（2）ウォーミングアップ	19
（3）送球練習	19
（4）全体練習	
①打撃	20
②走塁	20
（5）ポジション別練習（投手・捕手・野手）	21
（6）強化トレーニング	23
（7）クールダウン	25
【III 野球部活動に当たって配慮すべき事項】	
1 成長面・安全面への配慮	26
2 セルフチェック（肩・肘）の実施	27
3 参加機会の拡大	28
【おわりに】	30

## 【I 総論】

### 1 部活動とは

#### (1) 意義

学校教育の一環として行われる運動部活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、生徒に次のような様々な意義や効果をもたらすものと考えられます。

- ・スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。
- ・体力の向上や健康の増進につながる。
- ・保健体育科等の教育課程内の指導で身に付けたものを発展、充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。
- ・自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- ・自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。
- ・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。

#### (2) 教育課程との関連

学習指導要領で「学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること」と規定されたことは、運動部の活動に関しては、主として保健体育科の目標である「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」ことを踏まえた活動を行うことなどを示しています。

教育課程との関連を図る際の一つの取組として、各教科等で学習した内容を運動部活動で活用する取組、例えば、保健体育科の体育理論で学習した「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」を活用して練習の計画を立案したり、また、保健体育科以外の教科等でも、中学校数学科で学習したヒストグラムを活用して試合での作戦や練習の方法を考えるなどの取組も想定されます。

このように、運動部活動は、各学校の教育課程での取組とあいまって、学校教育が目指す生きる力の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられます。

#### (3) 留意すべき事項

継続的にスポーツを行う上で、勝利を目指すこと、今以上の技能の水準や記録に挑戦することは自然なことであり、それを学校が支援すること自体が問題とされるものではありませんが、大会等で勝つことのみを重視し過重な練習を強いることなどがなないようにすること、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスのとれた運営と指導が求められます。

また、生徒の自主的・自発的な活動であることや、地域の人々、学校外の団体と協力をすることが求められています。

運動部活動は、スポーツの技能等の向上のみならず、生徒の生きる力の育成、豊かな学校生活の実現に意義を有するものとなることが望まれています

※出典「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」

## 2 野球から学べること

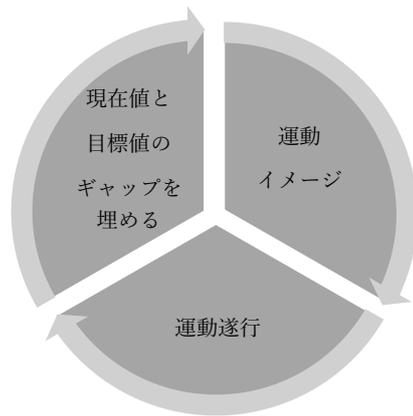
野球は、ボールやバットなどの道具を用い、決められたフィールド内で、監督の指揮の下、各9名のプレーヤーから構成される2チーム間で、審判員の権限と一定のルールに従って攻撃と守備が行われ、得点を記録し、最終回が終了した時点で当該得点の多いチームが勝者となる団体競技です。

このような競技としての性格上、野球部活動を通じて、上記1(1)に記述した意義や効果に加え、下記の要素を野球から学ぶことができます。

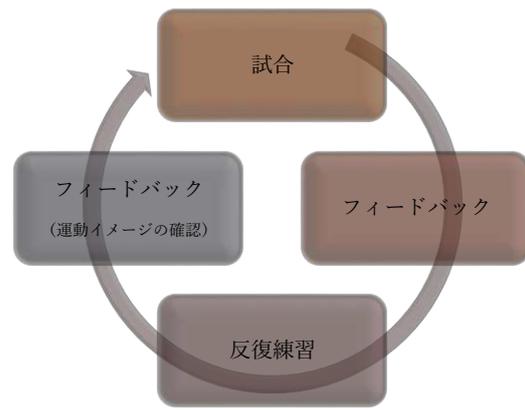
- (1) チームプレーから協調性や調和性を学ぶことができます。
- (2) 一定のルールを守りながら目的を遂行し、最大の効果を上げる思考力や行動力が養われます。
- (3) 監督や同僚とのコミュニケーション能力の向上や主体的な思考の習慣化が図られます。

## 3 指導時に心がけるべきこと

- (1) 基本概念
  - ・きわめる指導（勝利を優先）ではなく、わきまえる指導（未来の成長を優先）を意識し、その場、その時に、全力で取り組む重要性を伝えます。
- (2) コーチング
  - ・練習の目的を明確に示します。
  - ・練習では、試合時に起こり得る要素を意識しながら取り組むよう指導します。
  - ・より多く得点を奪う、より少ない失点で抑えるという野球の原理原則を伝えます。
  - ・生徒それぞれの特徴を把握し、個々に見合った方向性を示し、指導します。
- (3) 主体性
  - ・チーム全員で1つの課題に対し向き合い、かつ、多角的な思考を持つことを習慣化します。
  - ・生徒それぞれの特徴（特徴）を理解し、それに見合った役割を伝え、個人の課題解決、方向性を自身で導き出すことを習慣化します。
  - ・主体性がどのような結果に結びついたのかを振り返り、経験につなげます。
- (4) 待ち時間の使い方
  - ・できるだけ待ち時間が長くないようなプログラム構成を心がけます。
  - ・他の生徒の動きを観察するよう周知徹底します。
- (5) 習慣化
  - ・復習の繰り返しが、結果につながることを体験させます。
  - ・他の選手を洞察・観察する習慣を身に付けることで、相手チームの少しの変化などに反応できるようにします。
- (6) フィードバック
  - ・生徒に具体的なアドバイスや指導を行った際、指導者のイメージと本人のイメージのギャップを埋めていくために、細かな変化にも目がいくように注意を払い、生徒を観察した上で、必要な指導事項を生徒にフィードバックします。
  - ・信頼関係悪化につながるケースも多々あることを踏まえ、言い放しにならないよう心がけます。



練習時のイメージ



試合及び練習時のイメージ

#### 4 野球部活動環境の整備

##### (1) ハード面

- ・グラウンド整備はとても重要となります。石ころが転がっていたり、荒れたグラウンド状況だと予測できないケガに繋がります。練習前、練習後には丁寧に整備をすることを心がけましょう。
- ・防球ネット類、トンボ、レーキなど、安全面で必要不可欠な備品に関するチェックなどは怠らないようにしましょう。

##### (2) ソフト面

- ・基本は、10人の選手に対して1人の指導者として、それ以上の人数を指導する場合は、サポートできる先生又は外部講師を依頼するというような体制を整えるのが望ましいです。
- ・他の部活動の生徒及び指導者とコミュニケーションを図り、情報や知識をインプットすることを心がけましょう。
- ・指導者は「教え込む」のではなく、選手の個性と特性を見極め、「導く」ことを念頭に置き指導にあたることを心がけましょう。
- ・生徒は、指導者からのアドバイスを1度試してみてから、フィードバックを指導者と議論するように心がけましょう。

#### 5 野球部活動練習強度・時間配分

<1週間の練習強度(例)>

月	火	水	木	金	土	日
休養日	低	低～中	中～高	高	試合	休養日

<時間配分(例)>

- 【低】○ストレッチ・体幹トレーニング<10分>  
 ○ウォーミングアップ<10分>  
 ○キャッチボール<10分>  
 ○全体練習(フリーバッティング)<50分>  
 ○ストレッチ<10分>

【合計90分】

- 【中】 ○ストレッチ・体幹トレーニング<10分>  
 ○ウォーミングアップ<10分>  
 ○キャッチボール(ボール回し)<15分>  
 ○全体練習(シートノック・フリーバッティング)<50分>  
 ○10分間走<10分>  
 ○ストレッチ<5分>  
 【合計100分】

- 【強】 ○ストレッチ・体幹トレーニング<10分>  
 ○ウォーミングアップ<10分>  
 ○キャッチボール<10分>  
 ○全体練習<50分>  
 (ゲームノック、連続ティーバッティング、正面ティーバッティングなど)  
 ○強化トレーニング<30分>  
 ○ストレッチ<10分>  
 【合計120分】

## 6 野球部活動計画の立案

<年間計画(例)>

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
(1) ・練習開始 (屋外) ・春季大会 ・基本反復 期間		(2) ・練習試合 ・夏季大会 ・実戦多用期間			(3) ・新チーム ・秋季大会		(4) ・練習開始(屋内) ・強化練習期間 (課題克服期間)				

- (1) 春季大会に向けてのチーム方針の確認などに時間を割く時期です。  
 5月の連休から春季大会に向けて、新1年生に対しての指導などを中心に練習計画を立てます。
- (2) 6月下旬～7月上旬まで練習試合及び紅白戦を多くして、夏季大会に向けてのチーム作りをメインとして、練習計画を立てます。
- (3) 新チームの方針を明確にし、秋季大会に向けての練習計画を立てます。
- (4) 4月～10月の期間での、チームとしての課題と個人の課題を抽出し、そこに向けての練習期間とします。  
 この時期は、練習の質・量ともに、シーズン中よりも充実させた練習計画を立てるようになります。

## 【Ⅱ 野球部活動の実践】

### 1 野球部活動の構成（オンシーズン）

以下の項目を1回の部活動の目安とし、時間配分や順序に関しては、状況によって適宜組み替えて実施します。

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| (1) ストレッチ・体幹トレーニング     | 【15分程度】 |
| (2) ウォーミングアップ          | 【10分程度】 |
| (3) キャッチボール            | 【10分程度】 |
| (4) 全体練習（守備・攻撃・走塁）     | 【30分程度】 |
| (5) ポジション別練習（投手・捕手・野手） | 【50分程度】 |
| (6) クールダウン             | 【5分程度】  |

各項目について、以下詳述します。

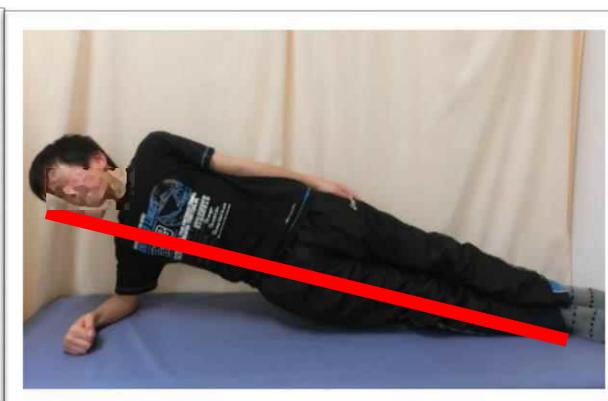
#### (1) ストレッチ・体幹トレーニング

##### ア 基本概念

- ・動作的（身体的）な準備だけではなく、心の準備も含んでいますので、自身の身体の状態を確認し、未然にケガを防ぐように心がけましょう。
  - ・体幹に刺激を与えることで、よりスムーズな動きにつなげることができます。
- ※1セット30秒で2～3セット行います。



プランク



サイドプランク（左右両側で行う）

#### (2) ウォーミングアップ

##### ア 基本概念

- ・体調や身体の疲労度を確認しながら、状況に合わせてコンディションを上げていくことを心がけましょう。

##### イ 基本動作

- ・ゆったり>リズムカル>ステップ>ダイナミック>アジリティ>ダッシュのように段階を経ながら、野球動作につながる動きに意識を置きながら取り組みましょう。
- ・声を出すことで、より心拍数が上がり、身体全体を効率よく温めることができます。

#### (3) キャッチボール

##### ア 基本概念

- ・送球でアウトを積み上げる場面が多い競技ですので、相手方の胸付近を「狙う」ことを心がけます。

イ 心構え

- ・身体全体のバランスをイメージしながら、1球目に最大限の意識をしながら送球します。
- ・肩慣らしという意識ではなく、アウトにするための重要な動作ということを認識させます。

ウ 送球

- ・塁間で高投（高い暴投）しないように、遠投時に「山なり」の送球をしないように心がけます。

エ 捕球

- ・低い送球（ワンバウンド、ショートバウンド）へのカバーができるように試合時と同じような意識で準備します。

#### (4) 全体練習

##### ① 守備

ア 基本概念

- ・試合同様の動きに沿いながら、チームとしての課題点を抽出する機会として行います。
- ・送球ミス（高投）、捕球ミス（ショートバウンドなど）が起きた場合、キャッチボールへ立ち返り、反復練習することが重要です。

イ シートノック・連携プレー（ゲームノック）

- ・走者を付けて行うことで、走塁練習にもつながるなど、より効果的な練習となります。
- ・1プレー完結で、起きたプレーのネガティブな原因を全員が共有することで、チームとしての方向性の統一と、1プレーの重要性を再確認することができます。

ウ サインプレー（ピックオフ・牽制）

- ・試合ではあまり多用しないプレーですが、相手の隙をついて行うプレーなので、練習ではより反復することが重要です。

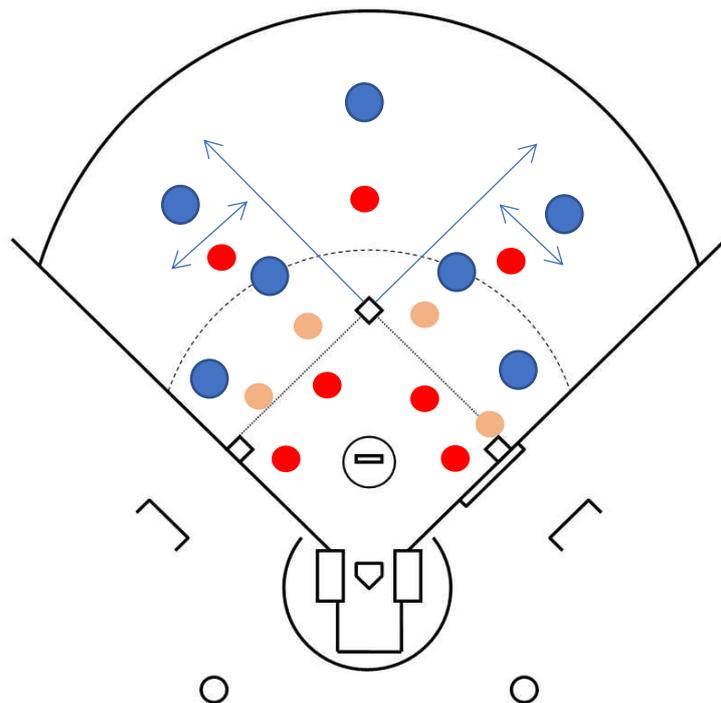
#### <基本ポジショニング例示>

● 定位置

● 内野ダブルプレー態勢

● バックホーム態勢

※ランナーの状況によって  
内野と外野の指示が異なります。



## <シートノック ノッカー進め方例示>

### ☆バックセカンド

- (1) レフト線へ強いグラウンダー（ゴロ）またはライナー性の打球を打ち、左翼手は、打球処理後、セカンドへ送球する。
- (2) 左中間もしくは右中間へ打ち、中堅手は打球処理後、セカンドへ送球する。
- (3) ライト線へ強いグラウンダー（ゴロ）またはライナー性の打球を打ち、右翼手は、打球処理後、セカンドへ送球する。

### ☆バックサード

- (1) レフト線または、左中間へ打ち、左翼手は打球処理後、サードへ送球する。
- (2) センター方向へ大きな飛球（フライ）を打ち、中堅手は捕球後、サードへ送球する。
- (3) ライト線または、右中間へ打ち、右翼手は打球処理後、サードへ送球する。

### ☆バックホーム（例1）

- (1) 左翼手の定位置付近に、飛球を打ち、左翼手は捕球後、ホームへ送球する。
- (2) 中堅手の定位置付近に、飛球を打ち、中堅手は捕球後、ホームへ送球する。
- (3) 右翼手の定位置付近に、飛球を打ち、右翼手は捕球後、ホームへ送球する。

### ☆バックホーム（例2）前進守備隊形

- (1) 左翼手へグラウンダーを打ち、左翼手は捕球後、ホームへ送球する。
- (2) 中堅手へグラウンダーを打ち、中堅手は捕球後、ホームへ送球する。
- (3) 右翼手へグラウンダーを打ち、右翼手は捕球後、ホームへ送球する。

## ② 攻撃

### ア 基本概念

- ・「打撃は水物」ということを念頭に置いておきます。  
フリーバッティングに多くの時間を割くのではなく、小技（盗塁、バント、ヒットエンドラン、スクイズ、セーフティバントなど）にも焦点をあてて練習に取り組むように心がけましょう。
- ・素振りと同様なスイングを試合でもできるように、心がけます。
- ・試合での反省点を練習で反復練習し、課題を克服していきます。
- ・「オーバースイング」（振り過ぎる）ではなく「フルスイング」（強いスイング）を心がけます。

### イ 構え

- ・自由に創造して考えるようにします。  
※様々なタイプの打者を模倣してみることが効果的な場合もあります。
- ・現状、体格が小さい、体力がないという場合でも、小さく構えないように心がけます。
- ・背筋をきちんと伸ばし、両目で投手を見るように心がけます。
- ・膝で重心を受止めるのではなく、股関節で受止めるように心がけます。  
※自分より体格の良い選手を背負った（おんぶ）時の、下半身の形が理想的です。
- ・スクエアスタンス（通常）、オープンスタンス、クローズスタンスの3つの構えの基本スタイルを頭に入れ、自分に合った形を探求しましょう。



スクエアスタンス

オープンスタンス

クローズドスタンス

#### ウ タイミング

・次の3つのパターン（タイミングを取り始める目安）があるので、自身に適したパターンを知ることが重要となります。

- (1) 投手が動いた時点で、自分も動き出す。
- (2) 投手の上げた足が、降りるときに、動き出す。
- (3) 投手の上げた足が、地面に着地するとき、動き出す。

また、ノーステップ、すり足、一本足（足を上げる）の3つのスタイルがあることを頭に入れ、自分に合ったスタイルを探求しましょう。



ノーステップ

すり足

足上げ

#### エ 割れ／トップ

・前方足が投手方向、バットが捕手（審判）方向となった形を「割れ」と言い、この際のバットの位置がトップになります。トップの位置（深さ）は、それぞれで異なります。バスターを行うことで自身のトップ位置を確認することができます。

【バスターとは】 打者がバントの構えから、投球動作に入ったタイミングで、ヒッティングに切り替えること。

- ・トップができていないと、強い打球を生み出すことができず、また、変化球への対応もできなくなります。  
(右図：割れ／トップの例)



オ 着地足 (右図：左足着地の例)

- ・前方足のつま先が、右打者の場合は1塁手、左打者の場合は3塁手に向くように着地することで、膝が割れない形が作りやすくなります。  
※開かないようにとつま先を1塁ベンチ又は3塁ベンチ方向に向けて着地すると、フォーム全体のバランスを崩す原因となります。



カ 軌道

- ・軌道は、スイングの一連動作の中で、ダウンスイング>レベルスイング>アッパースイングのようにすべてのスイングの要素が含まれて形成されています。  
※ただし、生徒それぞれで軌道の傾向が異なるので、上記のどれかに焦点を当てた方が、イメージしやすい場合もあります。  
例) ダウンスイング過ぎるので、アッパースイングを意識してスイングすると、正しい軌道に修正されたなど。

キ 後方手の使い方

- ・肘を脇腹付近又はおへそを目掛けて入れていくイメージを持つようにし、インパクト後は、そのまま、センター方向へ一気に肘を伸ばします。  
※形としては、小さい前ならえの形で後方手の掌(手のひら)が上を向いている状態をつくります。

ク フォロースルー (右図)

- ・ハイフィニッシュで終われるように意識します。



#### ケ 打撃フォーム

- ・前述したように、構えで3パターン、タイミング時で3パターンあります。これらを自分自身で組み合わせ、ボールが見やすいフォームを選択（見つける）ことが重要です。

また、自身のコンディションなどにより、構え、タイミングを変えることも大切ですので、特定のパターンに決め付けないように留意します。

#### コ ティーバッティング

- ・準備運動として捉えるのではなく、打撃の基本となる練習なので、1球目から丁寧に取組み、ボールをバットの芯に当てるように意識しましょう。

#### サ バント

- ・ランナーを次塁へ進める重要な作戦なので、打球の強さ、方向を確認しながら反復練習することが重要となります。

例) ランナー1塁・・・1塁方向<打球方向>

ランナー2塁・・・3塁方向<打球方向>

ランナー1・2塁・・・3塁方向<打球方向>



正対スタイルの例

スクエアスタイルの例

軸足引きスタイルの例



右手の持ち位置の例

左手の持ち位置の例

#### シ ヒットエンドラン

- ・基本的にゴロを打ちにいきますが、ダブルプレーになる確率が高くなるためセンター方向は避け、1・2塁間又は3遊間を狙います。

※1塁走者は、牽制死のリスクを避けるため、盗塁時のスタートより遅らせてスタートします。

### ③ 走塁

#### ア 基本概念

- ・ 全力疾走を基本とします。  
※守備側へのプレッシャーを与える有効な攻撃となります。
- ・ 次塁を狙う心構えを常に持ち続けます。

#### イ 離塁（セーフティリード）

- ・ 1 塁走者時は、速いモーションの牽制に対しても、必ず帰塁できるリードをするため、歩数で覚えるようにします。  
また、リードした際には、帰塁とスタートにスムーズに移行できるように、下の画像のように、両手を膝に置いて構えるスタイルを基本とし、片手を自由にするスタイルなど、個々人でスムーズな動きが出来る型を覚えましょう。  
※両手を下げたの構えは、反応が遅れる確率が高くなるため、なるべく避けるようにしましょう。



離塁の例①

離塁の例②

◎ 2 塁走者時は、アウトカウントによって、リード位置を変えます。

- ・ 0 アウト時：バントなどの作戦が多いため、2 塁～3 塁を結ぶ直線上にリードします。
- ・ 1 アウト時：ライナーの打球時に帰塁できるようにケアしながら、3 塁ベースターンをスムーズに行うために、2 塁～3 塁を結ぶ直線上から、2 歩程度後方にリードします。
- ・ 2 アウト時：バットに当たったらスタートを切り、100%ホームへ還るため 3 塁への進入角度を浅くするため、2 塁～3 塁を結ぶ直線上から 4 歩程度後方にリードします。



0 アウト時の例

1 アウト時の例

2 アウト時の例

## ウ 帰塁

- ・ 1 塁走者時は、基本的にはヘッドスライディングで戻るように心がけ、右手で、ベースの左角を目掛け、指からではなく、掌の下部付近からベースタッチします。
- ・ 2 塁走者時は、悪送球時にボールの行方が確認でき、次塁へのスタート判断がしやすくなるため、基本的には、足から戻るように心がけ、センター方向を向いて右足でベースタッチします。※3 塁走者時も同様です。

## エ 構え

- ・ 確実に帰塁できる、重心比率を覚えます。  
例) 右足 7 : 左足 3 (1 塁走者時)
- ・ どちらかの手は自由な状態にしておき、帰塁時に備えるようにします。  
※両手を下げた形では、帰塁時及びスタート時の反応が遅れる可能性があります。
- ・ 1 塁走者時は、右足を少し開くことで、スタートを切りやすい形になり、固く構えるのではなく、多少、リズムを取ることで、帰塁及びスタートの動きへとスムーズに移行することができます。
- ・ 2 塁走者時は、シャッフルに移行しやすい構えが好ましいですが、速い牽制に対して反応できる構えを優先します。

### 【シャッフルとは】

打球を判断して次塁へ進む際に勢いをつけるために、次塁方向へサイドステップのような動きをすること。

## オ シャッフル

- ・ バットにボールが当たる瞬間は、左足が地面に着地し、右足が浮いた状態で合わせるように心がけます。  
※右足が地面に着地している状態で打球判断をしてしまうと、重心が次塁方向に掛かり、空振り・ライナー時に帰塁できなくなります。
- ・ 自分の「胸」を打者方向に向けた状態を維持しながら、打球判断をします。  
※「胸」が次塁方向を向いてしまうと、帰塁時に大きなロスが生じます。
- ・ 1 塁走者時はリードしている場所で行うことが重要となります。  
※次塁方向へ移動してしまうと、捕手～1 塁間の距離が近いいため、捕手からのピックオフで狙われてしまいます。
- ・ 2 塁走者時はホームへ還ることを優先するため、リードしている場所から身体 2 つ分程度、次塁方向へ移動するように心がけます。
- ・ 3 塁走者時は 1 塁走者時同様、ホーム方向へ移動し過ぎないように心がけます。

## (5) ポジション別練習

### ア 投手

#### ① 基本概念

- ・ ゲームを想定 (プランニング) 通りに展開させるために、コントロールを身に付けることが重要となります。
- ・ テンポを意識して投球することで、守備側のリズムが良くなり守備時間が短くなり、試合の流れを自チームへ引き寄せやすくなります。

- ② 走り込み
  - ・基礎体力やスタミナの向上を目的とします。
  - ・長距離走、短距離走、坂道ダッシュなど体調を考慮しながら組み立てます。
  - ・体幹トレーニング、サーキットトレーニングを取り入れます。
- ③ ピッチング練習
  - ・個人の課題克服を目的とし、その中でも、コントロールの安定を習得することが重要となります。
  - ・ピッチングフォーム、リリースポイントの安定化を目指し、反復練習に取り組みます。
  - ・ストライクが取れる変化球を習得し、投球の幅を広げます。
  - ・ランナーを背負った状況を想定して、クイック動作、牽制動作の習得に取り組みます。
- ④ 守備
  - ・投手自身を助ける重要なプレーにつながることから、フィールディング、カバーリングの習得に取り組みます。
- ⑤ 攻撃
  - ・打撃、走塁練習にも意欲的に取り組みます。
  - ・特にバント、ヒットエンドラン、スクイズなど、試合時に投手にとって有利になる作戦練習は、高い意識をもって取り組むよう指導します。
- ⑥ コンディショニングへの配慮
  - ・肩や肘のコンディションに関しては、常時配慮するようにします。
  - ・生徒それぞれで、痛みへの反応や耐性が異なるため、指導者が見極めることが重要となります。
  - ・異常箇所を早期発見、早期治療が基本となりますので、肩や肘など身体に思わしくない箇所が認められた場合、無理せず練習や試合を回避させるとともに、早期に医師や専門家に相談します。

## イ 捕手

- ① 基本概念
  - ・自チーム投手陣の能力分析を習慣化します。
  - ・投手の特徴（長所・短所）を十分に把握することで、配球の幅が持てるようになります。
  - ・俯瞰して投手を分析することにより、投手陣の課題などもアドバイスでき、円滑なコミュニケーションを図れる要因となります。
- ② 信頼の醸成
  - ・後逸しない捕手がチームの信頼を得られ、かつ、チームの勝利にもつながります。
  - ・後逸しないことにより、投手が低目を意識して投球できるようになり、ピンチの場面でも、丁寧なピッチングが出来る確率が高くなります。
- ③ データ収集
  - ・対戦チームのデータ収集及び分析を習慣化します。
  - ・直球、変化球が得意、その逆のパターン、追い込まれてから打撃スタイルを変えてくる、小技（バント、ヒットエンドランなど）が得意など、基本となる情報は最低限、頭に入れておくよう指導します。

- ・相手チームの特徴を分析し、カウント別での作戦、点差での作戦など傾向を把握することで、対策を講じることができます。

④ 目配り

- ・自チームベンチからの指示など、重要な場面でもこそ、冷静に周りを見ることが重要となりますので、どんな状況でも周りに目配りするよう指導します。

⑤ 送球及び捕球

- ・基本の型を意識させます。
- ・肩力の強い、弱い、あるいは、捕球の上手い、下手で適正を判断するのではなく、基本の型が兼ね備わっているか否かで適性を判断するように心がけます。

☆スローイングの基本（セカンドスロー）

- ・高投（高い暴投）しない、自分の持ち球（シュート回転、スライダー回転など）を自覚している。
- ・盗塁時の送球は、スライディングしてくる高さ、位置に投げることができる。
- ・下半身から始動することで、上半身の動きへ連動し、ボールの握り替えがスムーズになり、安定した送球ができるようになる。



スローイングフォームの例

☆キャッチングの基本

- ・正しい構えである（下図参照）。
- ・両手で捕球しない。
- ・ミットの音を鳴らすことに神経を使いすぎている。
- ※ミットの網に近い付近で捕球することで、自然と音は鳴ります。
- ・捕球位置が正しい。



基本の構え例



左足タタミ構えの例

## ウ 野手（内野手・外野手）

### ① 基本概念

- ・簡単な打球を確実にアウトにできるように、基本の型を習得させます。

### ☆基本の型（内野手）

- ・構えは、様々な打球に反応できるように準備することを意識します。  
※テニスのレシーブ時の動きが参考になります。
- ・打球とグラブが衝突するような形で捕球するのではなく、バウンドに合わせて、捕球しやすいポイントで捕球しに行く。
- ・捕球時は、相撲の四股のように両足つま先が逆八の字型となるようイメージしながら、グラブの捕球面が打球に向いている形を意識します。
- ・捕球後は、送球方向へきちんとステップしてから送球動作に移ります。



捕球姿勢の例



送球時の例

### ☆基本の型（外野手）

- ・構えは、下半身の形が、なるべく相撲の四股のように両足つま先が逆八の字型となるような形をつくり、両膝に両手を置いた状態で、下身体が固まらないように左右に微動しながら打者との間合いを図ります。
- ・フライの捕球は、出来るだけ半身の体勢で捕球できるように心がけます。
- ・グラウンダー（ゴロ）の捕球は、ランナーなしの場合は片ひざをつけて捕球し、ランナーありの場合は速やかに打球に近づき、送球しやすい形で捕球します。

### ② 事前確認

- ・球場やグラウンドの土、芝、風向き、太陽の位置、フェンスの硬さなど、試合や練習環境の事前確認を心がけます。

### ③ 送球（内野手・外野手）

- ・カットマン及び各塁にコントロール良く送球することを心がけます。
- ・キャッチボール及びボール回しを基本とし、ここでも高投（高い暴投）しないように心がけます。
- ・遠投ではなく、塁間+7m程度（約35m）を目安とし、この距離間で送球ミスが起こらないように、ライナー送球を基本として練習を反復します。

- ・送球が安定しない場合、的当て感覚で、目標物を立ててそこを狙う練習を行います。

※山なり送球で狙うことにより、リリースポイントに対する理解度が向上しやすくなります。

④ コミュニケーション

- ・野手同士で、打者、風向き、カウントなどによってポジショニングの確認を怠らないように心がけます。

⑤ イメージトレーニング

- ・捕球までの動作を頭の中できちんと順序立てて理解できるように心がけます。

※動作確認（シャドー捕球）＞緩い打球処理（手で転がす）＞ノック＞実践の手順を繰り返し行うことで、自身の動きを頭の中でイメージしやすくなります。

## (6) クールダウン

### ア 基本概念

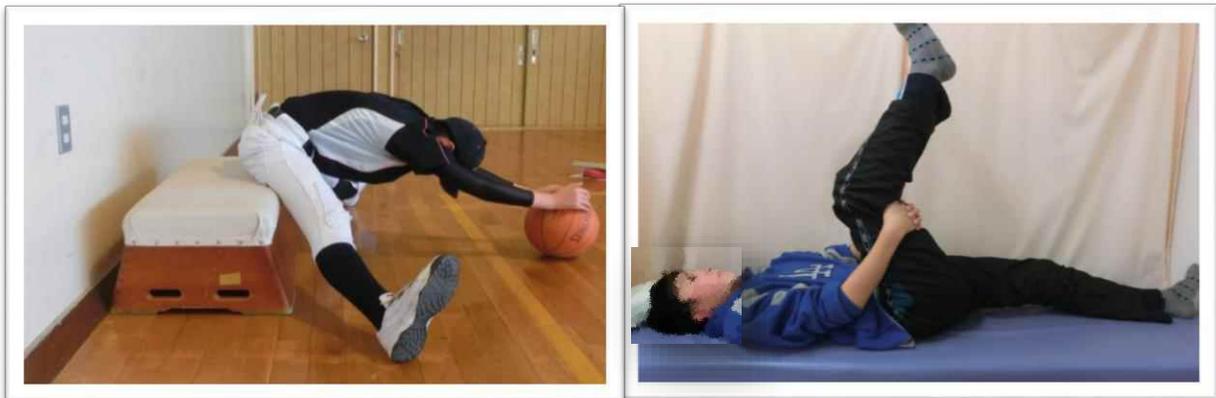
- ・疲労回復、障害予防に非常に有効であり、練習及び試合で酷使した身体の疲労を翌日以降に持ち越さず、安定したパフォーマンスを維持するために行います。

### イ 方法

- ・軽めのジョギングやウォーキングで徐々に心拍数を下げていきます。
- ・酷使した箇所を重点的にストレッチするように心がけます。

### ウ 効果

- ・心拍数を通常に戻すことと同時に、運動（ストレッチ）によりたまった疲労物質を血流にのせて分解・排出する効果が期待できます。



## 2 野球部活動の構成（オフシーズン）

以下の項目を1回の部活動の目安とし、時間配分や順序に関しては、状況によって適宜組み替えて実施します。

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| (1) ストレッチ・体幹トレーニング     | 【15分程度】 |
| (2) ウォーミングアップ          | 【10分程度】 |
| (3) 送球練習               | 【10分程度】 |
| (4) 全体練習（打撃・走塁）        | 【30分程度】 |
| (5) ポジション別練習（投手・捕手・野手） | 【30分程度】 |
| (6) 強化トレーニング           | 【20分程度】 |
| (7) クールダウン             | 【5分程度】  |

各項目について、以下詳述します。

### (1) ストレッチ・体幹トレーニング

#### ア 基本概念

- ・動作的（身体的）な準備だけではなく、心の準備も含んでいます。  
自身の身体の状態を確認し、未然にケガを防ぐように心がけましょう。
- ・体幹に刺激を与えることで、よりスムーズな動きにつなげることができます。  
※1セット30秒で3～5セット行います。

### (2) ウォーミングアップ

#### ア 基本概念

- ・体調や身体の疲労度を確認しながら、状況に合わせてコンディションを上げていくことを心がけましょう。

#### イ 基本動作

- ・ゆったり>リズムカル>ステップ>ダイナミック>アジリティ>ダッシュのように段階を経ながら、野球動作につながる動きに意識を置きながら取り組みましょう。
- ・声を出すことでより心拍数が上がり、身体全体を効率よく温めることができます。

### (3) 送球練習

#### ア 基本概念

- ・冬期間は強く投球・送球することよりも、リリース、動作（フォーム）確認を丁寧に繰り返すことを心がけます。

#### イ パラボリックスロー

- ・山なりの軌道でボールをリリースし、3～5m先に、カゴ（バケツ、ボールケース、フラフープなど）を狙うことで、リリースポイントの認識及び確認ができ、送球の安定化に繋がります。

#### ウ 送球後の指先の向き

- ・ボールに回転を与えるため、人差し指、中指は下（地面）に向くように意識します。その際、グラブは胸付近に置くように心がけます。

## (4) 全体練習

### ① 打撃

#### ア 基本概念

- ・オフシーズンでは、基本練習に立ち回りティーバッティング、素振りを軸とし、打撃フォームの見直しや、個人の課題解決に向けて時間を割くように心がけます。

#### イ 正面ティー

- ・正面から山なりで投球してもらい、打者はボールをミートポイントまで引き付けて、センター返しもしくは逆方向へライナーを打つように意識します。  
この練習は、タイミングの取り始めを早くして、軸足に重心を置いた状態でボールを長くみることを習慣づける練習です。  
また、ライナー性の打球を打つことを意識することで、後ろの手の使い方を習得することが期待できます。

#### ウ 連続ティー

- ・下半身は、相撲の四股のような型で、軸足側に重心を置き、投手側の足は、踵を浮かせた状態にします。このときに、肩、腰、膝の3つのラインが平行になっていることを確認します。  
3つのラインを崩さないように、トスされるボールを連続して打ちます。  
打ち終わったら、直ちに、最初の型へ戻し次のトスされたボールを打つという動作を繰り返します。  
※目安としては、30球×5～10セット。

#### エ スタンドティー

- ・ミートポイントをイメージしやすい練習となります。  
また、トスされたボールを打つと、トスした人側へ重心が向かってしまうことが多くなりますが、スタンドティーではそれを抑止することができ、正しい型で打つことができます。

#### オ 30秒間スイング

- ・タイミングの取り始めからスイング終わりまでの動作を30秒かけて行います。  
動画をコマ送りしているイメージを持ち、不自然に動作が止まったり、速くなったりしないように、終始、同じペースで行うことが重要となります。  
この練習では、手の使い方、足の使い方などを可視化することで、バットの軌道とミートポイント時の身体の使い方が理解できるようになり、通常のスイングでも自身の身体操作をイメージしやすくなります。

### ② 走塁

#### ア 基本概念

- ・セーフティリード、離塁、帰塁、スタート、シャッフル、ベースタッチ、ベースターンの基本を反復練習することを心がけます。

#### イ セーフティリード

- ①うつ伏せの状態、両手を伸ばし、指先がベースに付くようにします。
- ②つま先の位置に印をつけて、起き上がりその印に左足を置き、離塁した際の形を作ります。
- ③そこから1～2歩、2塁方向へリードした距離が、自身のセーフティリードの目安となります。そこから、2歩縮める、1歩広げるなどを試します。

#### ウ ベースタッチ

- ・打者が打撃後、1塁へ走る際に、自身から見て1塁ベース手前の中央付近（やや右側）を踏むように心がけます。  
右角を踏みにいくと、ベースを踏めなかったり、正しく踏めずに転倒してしまうことがあります。
- ・ベースを踏んだ後は、ファールゾーン側へ走らず、1塁線（ライン）に沿って、駆け抜けるように心がけましょう。  
ファールゾーン側に走ってしまうと、悪送球時に次塁へ向かうまでの距離が長くなり、場合によってはアウトになることもあります。

#### エ ベースターン

- ・ベースタッチに意識の比重を置くとスピードが緩んでしまうので、最も意識の比重を置くのは、ベースタッチした足のつま先を、次塁へ向けることです。  
このように意識できれば、自然と重心軸が左側に傾き、次塁に向けて膨らまないで向かっていけます。  
また、ベースタッチする足ですが、左足にこだわり過ぎないようにしましょう。  
スピードが落ちずに次塁に向かうことが最も重要なことです。

#### オ スライディング

- ・基本は1塁走者時の帰塁はヘッドスライディング、2塁、3塁走者時はスライディングせず帰塁することを心がけます。
- ・なるべく、目的の塁に対して、「近く、速く」を意識しましょう。  
「遠く、長く」になってしまうと、スライディングのスピードが落ち、送球に追い越されてしまうことが多くなります。
- ・本塁へのスライディングは、出来るだけ足からのスライディングを心がけます。  
ヘッドスライディングすると、打席の穴に腕が引っ掛かり、ケガ（骨折など）をしてしまうことがあります。

### (5) ポジション別練習

#### ア 投手

##### ① 基本概念

- ・体力（スタミナ）向上を軸として、課題克服に時間を割くようにします。
- ・冬期間は気温も低く、ケガのリスクも高くなるので、ピッチング練習よりも、近距離でのネットスロー、シャドーピッチングを中心にフォームとリリースポイントの安定化を目指し取組みます。

##### ② リリースポイント

- ・送球練習でも記載しました、パラボリックスローもリリースポイントの安定化に効果大ですが、同時にボールにより多くのスピン（回転数）を与えることも重要ですので、地上30～40cm上から地面にボールを叩きつける練習もスピンを与える感覚を獲得するのに効果的な練習です。

##### ③ ピッチングフォーム

- ・自身の体格に見合ったフォームを見つけ出すことが重要です。  
他人（監督・コーチ・チームメイト）の意見も重要ですが、自身の感覚を優先して、ピッチングフォームを固めていきましょう。

#### ④ 変化球

- ・ ストライクを取れる変化球と三振または打取る変化球を習得しましょう。  
特に、不利なカウント時に、変化球でストライクが取れるようになると、ピッチングの幅が広がり、捕手の配球も組み立てやすくなります。

#### ⑤ ランニング

- ・ 投手には必要不可欠なトレーニングとなります。  
ピッチングフォームの安定、投球時のスタミナ向上にも繋がります。  
自身の体調に合わせて、ロングジョグ（30～60分）、ダッシュ、有酸素系トレーニングなどを組合せて、実施しましょう。

### イ 捕手

#### ① 基本概念

練習試合、公式試合の振返りを行い、自チーム、相手チームの分析に時間を費やすことを軸とし、自身の課題と向き合い、攻守においてレベルアップを目指します。

#### ② ブロッキング

アゴが上がってしまうと、上半身（胸）が張ってしまい、ボールを正しくブロッキングする可能性が低くなり、ボールが多方向に転がる原因となってしまいます。

バウンドしたところを見るように意識することで、アゴが上がらず、上半身の力が抜け、正しくボールをブロッキングすることができます。

後逸しない捕手を目指すことで、投手が思い切って腕を振って投球することができます。

#### ③ スローイング

セカンドスローの際、左右にブレることは論外ですが、最も心がけることは、上下にブレない送球を意識することが重要です。

イメージとしては、投手（頭付近）を目安として送球することで、左右上下のブレが改善される可能性が高くなります。

各塁へのスローイングの場合は、腕を振るのではなく、送球方向に投げ手の腕を伸ばすイメージでリリースすることで、コントロール良く送球することができます。その際に心がける型は下の画像をイメージするようにしましょう。



送球時のフォームの例

## ウ 野手

### ① 基本概念

打撃・守備ともに、基本に立ち返り、型（フォーム）の基礎づくりに時間を費やしながら、オンシーズン中に費やせなかった、質・量ともに追い求め、それを反復練習することを目指します。

### ② 守備

- ・内野手、外野手ともに、緩い打球で自身の動作（ボールへの進入角度、方向、見方、間の取り方など）を確認することを心がけましょう。  
自身の頭の中でイメージしている動きに近づけるように、実際に行っている動作との乖離（ギャップ）を埋めていく作業を何度も繰り返しましょう。
- ・自身の捕球及び送球時の型を撮影してもらい、それらを基に、課題点などを抽出していくことも重要となります。

## (6) 強化トレーニング

### ア 基本概念

肩甲骨・体幹・股関節を中心に、それぞれの正しい動きを獲得しながら、自分の体をきちんとコントロールできることを目指します。

#### 【1分間×3セット】



お腹付近が地面に落ちないように気をつけながら、体勢をキープします。

#### 【フロントブリッジ 1分間×3セット】



腕を真っ直ぐ挙げ、できる人は、挙げている手と対角（右手/左足）の足も挙げて体勢をキープします。

#### 【サイドブリッジ（内転筋：基本）30秒×3セット】



30秒間、両足を揃える。その際、上半身（胸の向き）が前後に動かないように気をつける。

【サイドブリッジ（内転筋一下足を前） 30秒×3セット】



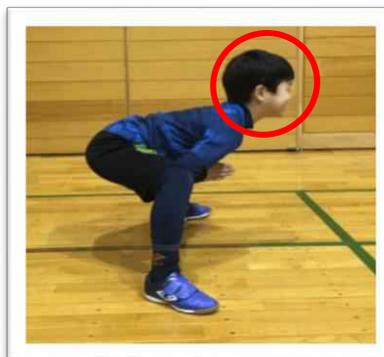
30秒間、下の足を前に動かす。その際、上半身（胸の向き）が前後に動かないように気を付け

【サイドブリッジ（内転筋一下足を後ろ） 30秒×3セット】



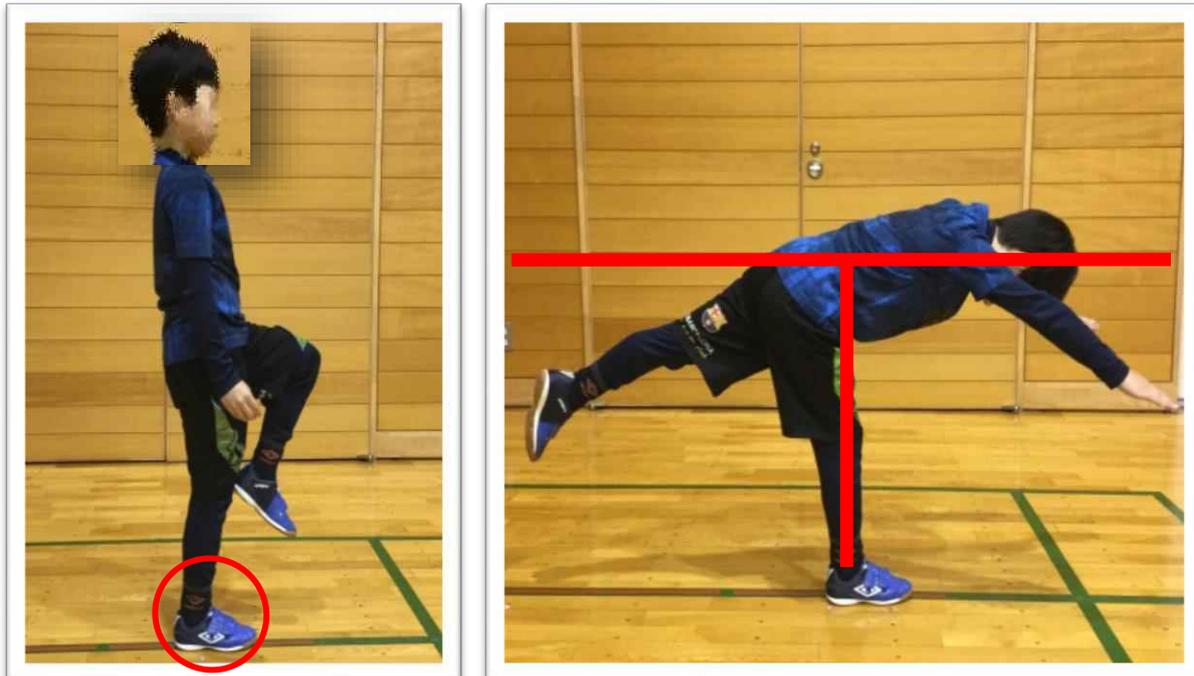
30秒間、下の足を後ろに動かす。その際、上半身（胸の向き）が前後に動かないように気を付け

【パワーポジション 30秒×5セット】



お尻を落としすぎないように気を付けましょう。お尻が落ちてしまうと、かかと重心になってしまい、正しくパワーが出なくなります。画像のように、頭（顔）を下げないように気を付けましょう。

## 【T字バランス 1分間×5セット】



まずは、片足できちんと立てるように、足の薬指と小指の間に意識を置くことで、バランスを取りやすくなります。次の、T字（飛行機）ポーズを正しくできるようになると、身体全体のバランスがとれるようになり、自身の身体操作性が高まることが期待できます。

### (7) クールダウン

#### ① 基本概念

疲労回復、障害予防に非常に有効であり、練習及び試合で酷使した身体の疲労を翌日以降に持ち越さず、安定したパフォーマンスを維持するために行います。

#### ② 方法

- ・軽めのジョギングやウォーキングで徐々に心拍数を下げていきます。
- ・酷使した箇所を重点的にストレッチするように心がけます。

#### ③ 効果

- ・心拍数を通常に戻すことと同時に、運動（ストレッチ）によりたまった疲労物質を血流にのせて分解・排出する効果が期待できます。



### 【Ⅲ 野球部活動に当たって配慮すべき事項】

#### 1 成長面・安全面への配慮

##### (1) 成長について

- ・それぞれ置かれている環境によって、体格差、体力差が生じます。  
また、生まれ月、早熟タイプ、晩熟タイプもあるので、世間一般的な視点でアドバイスや声掛けをしないように配慮します。
- ・その際、個々に合わせての練習プログラムを与えることも重要となります。

##### (2) クラムジー（中学生期）

- ・中学生期に多く見られるこの症状で、成長期の急激な身体変化に感覚が付いていけずにスランプに陥る現象です。
- ・この時期を慎重に見極め、該当する選手には、技術的なアドバイスはせずにクラムジー期が過ぎ去るのを待ちましょう。
- ・声変わり、ヒゲが生えてくるなどの身体変化を迎えたらクラムジーが落ち着いた目安となります。

##### (3) ヘルスマネジメント

- ・睡眠、休養はとても重要となります。
- ・睡眠時間が極端に短い、スマホなどを見続けすぎて、眼の状態が悪くなるなど、生活習慣を見直しながら、練習や試合によいコンディションで臨めるように準備をしましょう。
- ・同時に、食事にも十分に配慮し、バランスを考慮した内容を意識することが重要となります。

##### (4) 熱中症

- ・長時間、炎天下での練習は避けましょう。
- ・普段から、こまめに水分補給することを習慣化しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所で衣類を緩め、頭を低くして冷やしながら休憩しましょう。
- ・意識が朦朧としている場合、反応がない場合は、直ちに医療機関へ搬送してください。

##### (5) AED

- ・日ごろから、チーム、練習場、試合会場、学校内等で、AEDの置き場所を全員で認識し、迅速に使用できるようにしましょう。

##### (6) ケガ、事故防止

- ・複数個所での練習の場合、あらゆる方向からボールが行き交うので、予め、ネットを設置して、ボールが当る大怪我や生死に関わる事故を未然に防ぎましょう。
- ・スイングなど、バットを扱う練習時には、待ち時間の間に事故が起こる可能性が高くなります。
- ・スイングをする際は、必ず、周囲を確認してから行うようにしましょう。
- ・バッティング練習中の守備側は、打っている選手方向に背を向けないようにしましょう。
- ・常に、打っている選手側を見ることを習慣化することで、打球が自身に当る事故を防ぐことができます。
- ・走塁練習は、スライディングする場所を事前に整備しておきましょう。

- ・守備練習時（内野ノック）は、途中で整備を入れながら行うことで、イレギュラーバウンドなどによる事故を未然に防ぐことができます。

(7) 女子選手

- ・個人差はありますが、年齢に伴う身体変化に対して、細かく指摘したり、追及しないように配慮しましょう。

※詳しくは、国立スポーツ科学センターの女性アスリート指導のためのハンドブックをご参照ください。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1112/Default.aspx>

## 2 セルフチェック（肩・肘）の実施

### 【肘の曲げ伸ばし】



肘の少し上の部分を反対の親指で押さえながら肘を軽く曲げ伸ばしします。



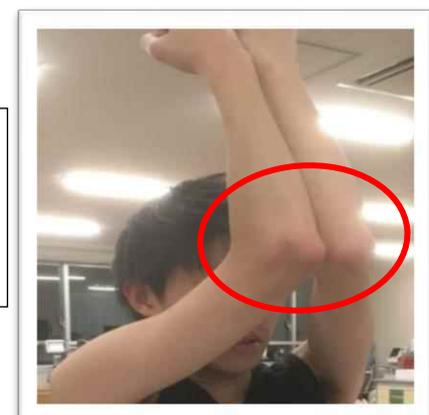
### 【前腕の捻り】



肘の少し下の部分を反対の親指で押さえながら手首を開く閉じるを繰り返します。



両肘を合わせたまま肘を頭のほうに上げていきます。両肘が鼻より上にいくようにします。



### 【胸開き（肩と床の距離）】



横向きで曲げた膝が浮かないように胸を開きます。開いた肩と床の距離が10cm以下にします。

上記のセルフチェックを行って、痛み又は違和感があった場合は、何らかの異常があるかもしれないので、医療機関等で診察してもらいましょう。

## 3 参加機会の拡大

- (1) 未就学児向けの、T ボール大会など、野球の要素を盛り込んだ取組みも増えてきています。

NPO 法人日本ティーボール協会 <http://teeball.com/>

- (2) 連合チーム

昨今の少子化により、日本高等学校野球連盟も規則の改定に着手しました。

今まで、学校の統廃合などに限って認めていた連合チームによる大会出場条件を緩和し、部員数不足（8人以下）の2校以上の高校で組んだ連合チームでも、地方大会及び全国大会への参加を認めることを決めています。

また、中学校体育連盟においても、各都道府県で連合チーム規定を定めて、部員数不足の対応を進めています。

このように、野球がしたくてもできない環境の選手へのアプローチ体制も整備されつつあります。

- (3) 女子チーム

日本では、1910年に結成された佐伯尋常小学校女子部の野球チームが、現在、確認されている、最初の女子野球チームとなっています。

1948年に非公式ながら日本初の女子プロ野球チームといわれる、東京ブルーバードが結成され、1950年には日本女子野球連盟が発足し、形を変えながら運営されていましたが、1971年に自然消滅しています。

しかし、2002年に女子野球を普及・振興させることを目的とする日本女子野球協会が発足し、現在まで、数々の大会などが開催されています。

また、世界女子野球ワールドカップでは、6連覇しており、世界的にもトップレベルになるまで成長しています。

(4) 障がいの有無に関係なく

毎年12月に「赤い羽根」ティーボール北の甲子園大会北海道知事CUPが開催されています。

この大会は、障がいの有無に関わらず、様々な団体の方々の交流の場となっており、真剣な表情で取り組む参加者が多数いる大会です。

詳しくは、下記、実行委員会へお問合せください。

「赤い羽根」ティーボール北の甲子園大会実行委員会 TEL.011-372-0823

## おわりに

この手引きのテーマは、野球の技術や体力の強化はもちろんのことですが、指導者として最も重要なのは、技術練習・体力トレーニングの取組の中で人を育てることです。我々指導者は、日ごろから野球の実践の中で、ついこの根っこである基本理念を忘れてしまいます。

- 上手・下手はともかく一生涯野球を好きでいられる子供たちをたくさん育てて欲しい。
- 結果重視でなく、プロセスを大切にしたい。
- 運動能力、上達の速度には個人差があるので忍耐強く見守ってあげることが大切である。
- 指導者ほど常に自分を振り返ることが大切である。
- 科学的で多様な理論とパワフルな野球、伸びやかで積極的な野球を行うことが大切である。

今回の「指導の手引き」を参考に、選手・父母・地域の方々等から信頼を受ける指導者になることを期待しております。

NPO法人北海道野球協議会  
理事長 柳 俊之

作成 NPO法人北海道野球協議会  
北海道教育委員会

監修 NPO法人北海道野球協議会事務局次長 牧谷 宇佐美

協力 足寄町教育委員会生涯学習室主査 池田 剛基

(元北海道日本ハムファイターズ)

紋別市教育委員会スポーツ振興課主事 浅沼 寿紀

(元北海道日本ハムファイターズ)

NPO法人北海道野球協議会医科学委員会理学療法士 大日向 純

北海道高等学校野球連盟専務理事 横山 泰之

北海道中学校体育連盟軟式野球専門委員長 浦井 一樹

発行日 令和元年12月18日