



# *Kunitachi*

国立リトルシニア野球協会

説明資料

<http://www.netto.jp/kunitachi/>



# 所属連盟について

一般財団法人日本リトルシニア  
中学硬式野球協会(約550チームが所属)

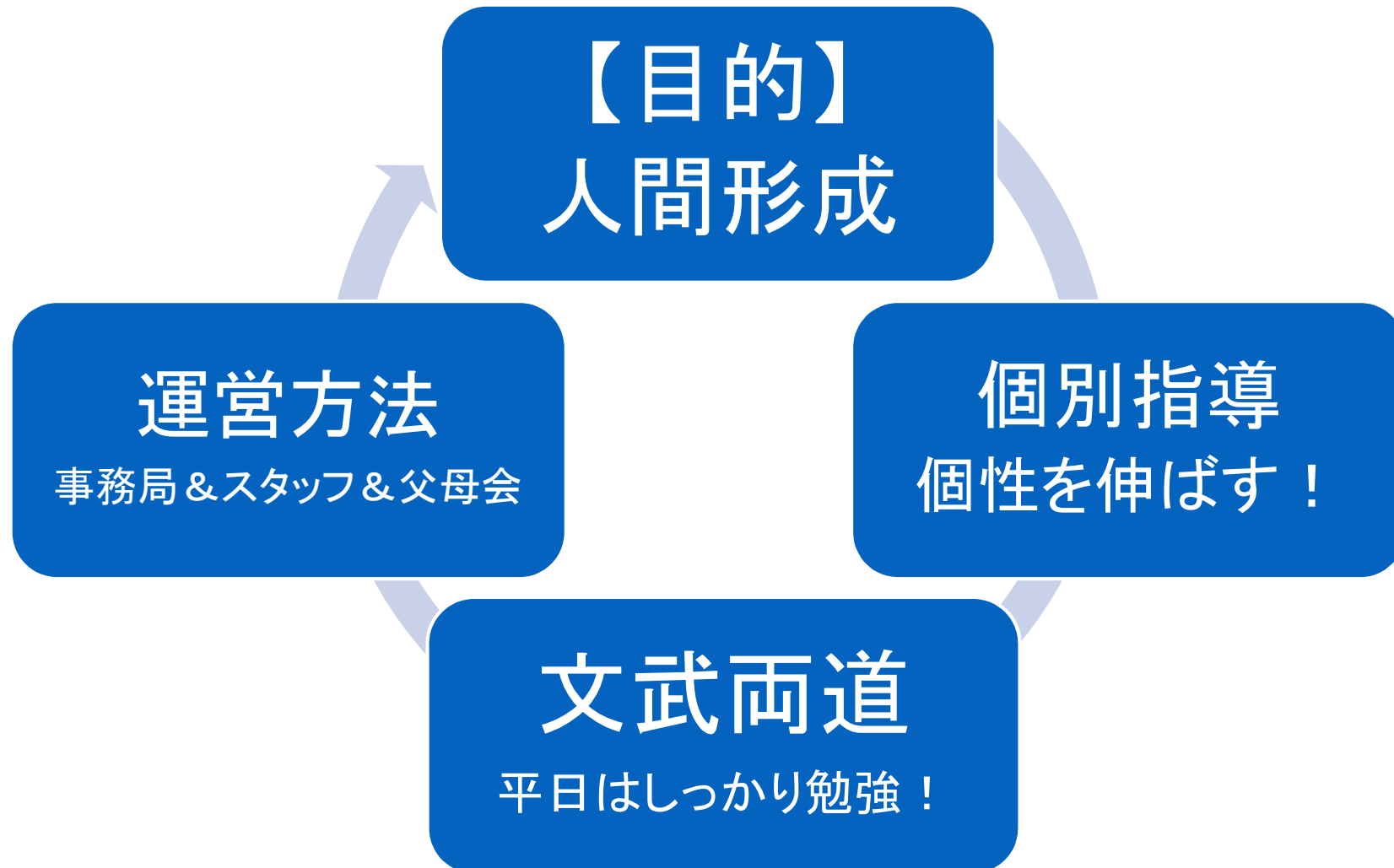
関東連盟  
(約200チームが所属)



西東京支部 所属  
(約32チームが所属)



# 指導方針



# 練習内容

## キャッチボール

- ・ 投げるという動作は野球の基礎となります。下半身の強化と共に肘を消耗しないように個別に指導いたします。

## ブルペン

- ・ 成長期の投手の肘や身体への負担を考慮して投球練習については、選手の状態を確認しながら個別に投球数を選手と相談し設定します。

## 打撃練習

- ・ マシン3台。アーム式・変化球を使用しパターンを変えたバッティング練習を行います。
- ・ ストレートマシンを使用しバント練習を行います。

## 守備練習

- ・ 一球でも多く！一回でも多く！硬球にさわれる、ノックを受けられるように工夫して守備練習を行っています。

## 練習試合

- ・ 公式戦の合間を見て練習試合を行います。
- ・ 遠征先は都内や埼玉となります。

# 雨天、グラウンドが取れない日の活動

## バッティング

- ・ 高架下にてパターンを変えてティーバッティングを行い個々の良い所を伸ばしてゆきます。選手達が単独で行うのではなくコーチが一人ひとり指導を行います。

## 基礎 トレーニング

- ・ 下半身(体幹)の強化を目的にランニングやゴムチューブ、タイヤ、ロープ、ペットボトルなどを使用しトレーニングを行います。※身体に負担がかかりすぎないように注意して行います。

## 道具整備

- ・ 3年生選手が主体となり、倉庫整理、備品の清掃、手入れ、用具チェックを行います。

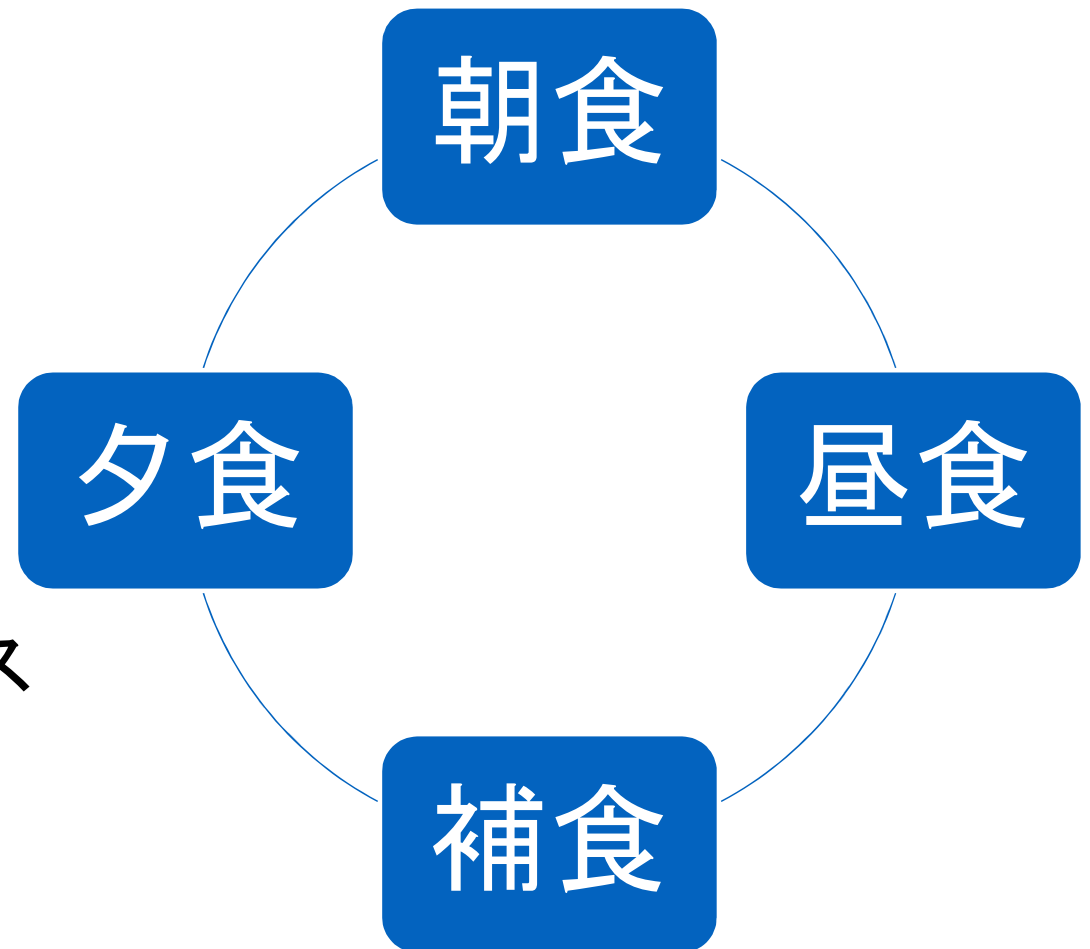
## 遠征オープン戦

- ・ 親交の有るシニア、ボーイズチームと遠征にて練習試合を行います。

# 食事について

■ お昼ご飯の量についての指定はしていません。

■ 一度に大量ではなく、休憩中に捕食や100%ジュースを取る様にしています。



# 選手の自立

## 早寝、早起き

- ・ 自立の第一歩は自分で寝る時間を決めて、朝自分で起きることから始まる

## 良い準備をする

- ・ 道具、練習着、ユニフォームは選手が管理、選手が準備

## 道具の整備

- ・ グローブ、スパイク、バット、チーム道具を大切にする、選手達で整備する

## グラウンド整備

- ・ 3年生が主体となり、2・1年生は上級生に教わりながらグラウンド整備を行います。

最初は上手くできませんが、できるようになります！

# コーチ・役員紹介

| コーチ  | 役員   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ 松浦 監督</li><li>・ 向井 ヘッドコーチ</li><li>・ 室井 バッテリー コーチ</li><li>・ 大成 バッテリーコーチ</li><li>・ 永 野手コーチ兼スコアラー</li><li>・ 加藤 野手コーチ</li><li>・ 宮瀧 野手コーチ</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 杉田 会長</li><li>・ 青木 事務局長</li><li>・ 湯浅 事務局</li></ul> |

# 練習道具について

## グローブ

- ・ 最初はオールラウンドの小さめグローブをオススメしております。  
(ファーストミット、キャッチャーミットはチームにて用意)

## バット

- ・ チームのバットがあるので購入する必要はありません。

## ヘルメット

- ・ チームのヘルメットがあるので購入する必要はありません。

# 会費等について

| チーム管理  | 父母会管理  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ 入団金 5,000円（入団時）</li><li>・ 連盟登録費料 2,000円（年一回）</li><li>・ 保険料 2,000円程度（年一回）</li><li>・ リーグ費 5,000円（毎月）<br/><br/>大会参加費、グラウンド使用料、ボール、道具の購入費用</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 遠征交通費 3,000円（毎月）<br/><br/>遠征時の車出しガソリン代、高速代</li><li>・ 父母会費 3,000円（半年一回）<br/><br/>スポーツドリンク、体験会豚汁、夏場の氷など</li><li>・ 夏合宿費 30,000円程度<br/><br/>茨城へ二泊三日の合宿費</li><li>・ GW合宿、冬合宿は10,000～20,000程度<br/><br/>場所により金額が変わります。</li></ul> |

※出来る限り費用を抑え家計にやさしい運営を行っております。

# 備品購入について

## 国立シニア選手購入備品一覧

【指定品】《チームにて発注いたします》

| (サイズ目安)                | SSサイズ   | Sサイズ          | Mサイズ    | Lサイズ    | Oサイズ    | 金額<br>(税込) |
|------------------------|---------|---------------|---------|---------|---------|------------|
| (身長)                   | 157～163 | 162～168       | 167～173 | 172～178 | 177～183 |            |
| (胸囲)バスト                | 81～87   | 85～91         | 89～95   | 93～99   | 97～103  |            |
| (胸囲)ウエスト               | 67～73   | 71～77         | 75～81   | 79～85   | 83～89   |            |
| (頭囲)                   | -       | 51～54         | 55～58   | 59～62   | -       |            |
| 1 練習用<br>帽子            | -       |               |         |         | -       | ¥3,020     |
| 2 練習用<br>上着            |         |               |         |         |         | ¥4,050     |
| 3 防寒着<br>Vジャン(名前入り)    |         |               |         |         |         | ¥7,630     |
| 4 防寒着<br>グラッドコート(名前入り) |         |               |         |         |         | ¥12,600    |
| 5 公式ユニフォーム<br>帽子       | -       |               |         |         | -       | ¥3,800     |
| 6 公式ユニフォーム<br>上着       |         |               |         |         |         | ¥9,340     |
| 7 公式ユニフォーム<br>パンツ      |         |               |         |         |         | ¥5,090     |
| 8 公式ユニフォーム<br>ストッキング   |         |               |         |         |         | ¥2,590     |
| 9 チームバック<br>リュック型      | ローマ字    | 例: S.MATHUURA |         |         |         | ¥13,260    |
| 10 父母用<br>応援ポロシャツ      |         |               |         |         |         | ¥2,500     |
| 11 父母用<br>応援帽子         |         |               |         |         |         | ¥3,500     |

合計 ¥61,380

【指定なし】《各自で購入していただきます》

| 《練習用》         | 色    | 備考               |
|---------------|------|------------------|
| 11 パンツ        | 白    | ※腰の部分に名前を書いてください |
| 12 アンダーシャツ    | ネイビー |                  |
| 13 ソックス       | ネイビー |                  |
| 14 金属スパイク     | 全て黒  | ※公式戦も同じものを使用します  |
| 15 アップシューズ    | 全て白  |                  |
| 16 ランニングシューズ  | 指定なし |                  |
| 17 バッティンググローブ | 指定なし |                  |
| 18 守備手袋       | 指定なし |                  |

| 《公式戦》         | 色      | 備考       |
|---------------|--------|----------|
| 19 アンダーシャツ    | ネイビー   |          |
| 20 ソックス       | 白      |          |
| 21 バッティンググローブ | 白 Or 黒 | ※高校野球対応品 |
| 22 守備手袋       | 白 Or 黒 | ※高校野球対応品 |

申込日 年 月 日

選手名:

父母サイン:

※商品が届きましたら同封の請求書に記載されている振込先にお支払ください。

※発注時期によって金額が多少変わる可能性があります。ご了承ください。

# 父母会について

- ・ 代表

コーチ、スタッフと父母会との調整

- ・ 副代表

代表補佐、代理

- ・ 会計

父母会費、交通費の集金及び出金

- ・ 係り

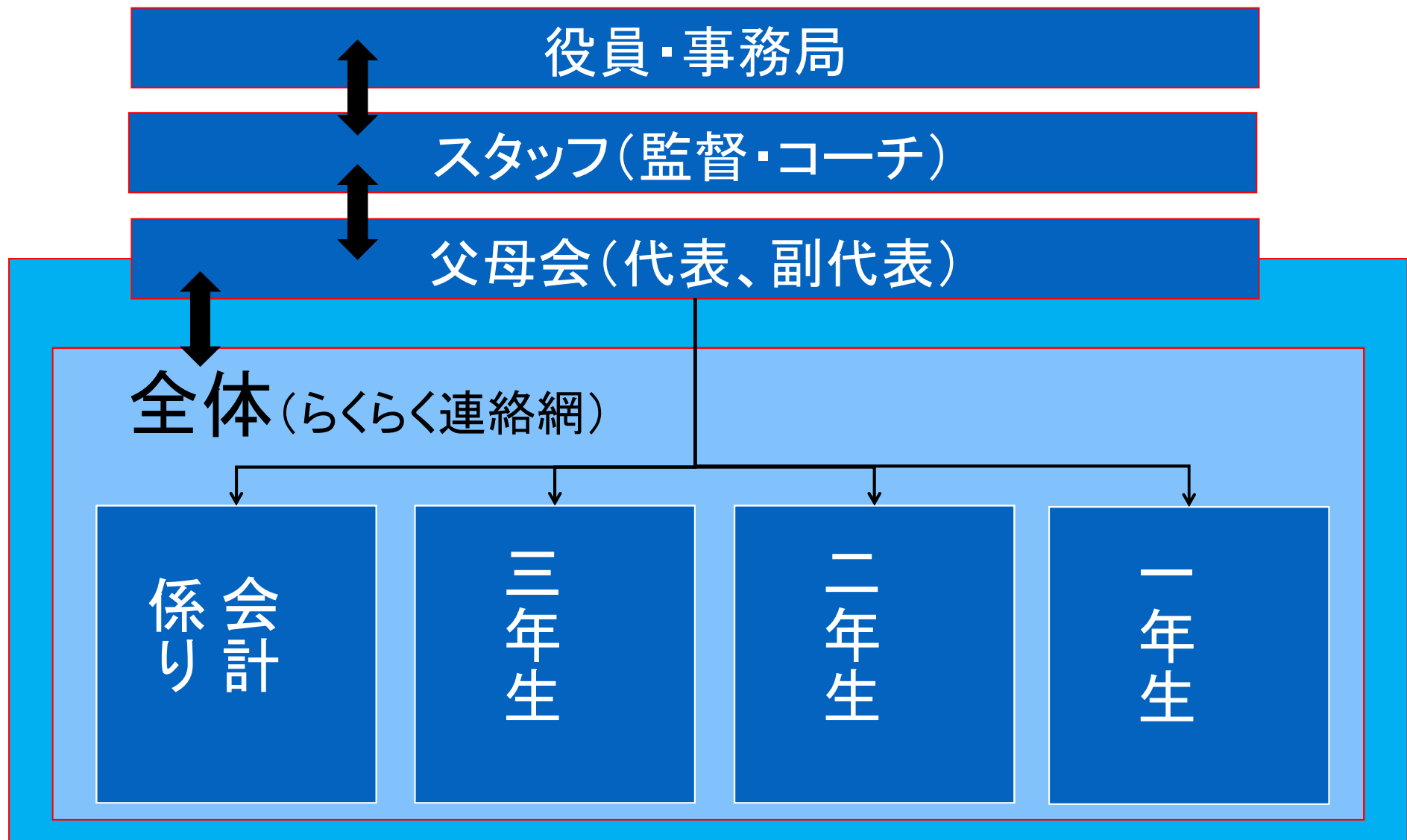
当番割振、グラウンド申請、イベント

- ・ ウグイス

試合時のアナウンス



# 組織体制



# 事務局について

## チームの窓口

- ・ チームに対する相談、ご意見などはお気軽に事務局へお問い合わせください。

## 指導方法のチェック

- ・ 選手毎の体力や技術に見合った練習内容、練習量
- ・ 成長期の身体に対する負担

## 選手、父母からの相談

- ・ 普段の練習中にコーチと話ができる機会は少ないため、気軽にお声掛けください。
- ・ 家庭の様子、野球への思い、お伝えしたい内容など

# 審判部について

## 公式戦(連盟)の審判

- ・ 公式戦は審判部長を派遣しております。

## オープン戦の審判

- ・ お父さん審判のご協力にてオープン戦を行っております。  
年に一度の講習会もありますのでおこさまと一緒に野球を楽しみませんか？初心者大歓迎！

# 国立シニアOB会

現役の高校、大学野球で教わってきた内容をシニア選手に指導。室井コーチ(OB)を筆頭に、シニア選手育成に協力いただいております！

現役  
高校球児

現役  
大学野球選手

社会人

# 大会スケジュール予定

| 学年 | 1月    | 2月 | 3月    | 4月      | 5月       | 6月     | 7月 | 8月 | 9月    | 10月    | 11月            | 12月 |
|----|-------|----|-------|---------|----------|--------|----|----|-------|--------|----------------|-----|
| 全体 |       |    |       |         | ・連盟開幕式   |        |    |    |       |        |                |     |
| 3年 |       |    | ・春季大会 | ・ライオンズ杯 | ・夏季大会    | ・卒業生大会 |    | ・受 | 験     | 勉      | 強              |     |
| 2年 |       |    |       |         |          |        |    |    | ・秋季大会 |        | ・東京中日<br>スポーツ杯 |     |
| 1年 | ・適宜入団 |    |       |         | ・ルーキーズ大会 |        |    |    |       | ・一年生大会 |                |     |

# 父母会年間行事予定

|    |                                   |     |                               |
|----|-----------------------------------|-----|-------------------------------|
| 1月 | 高尾山参拝<br>初会、グランド開き<br>審判講習会(関東連盟) | 7月  | 夏合宿(茨城)                       |
| 2月 | 審判講習会(西東京支部)                      | 8月  | 総会(会計報告)<br>次年度父母会へ引継         |
| 3月 | さくらフェスティバル(バザー)                   | 9月  |                               |
| 4月 | 関東連盟開幕式<br>国立リトルシニア開幕式            | 10月 |                               |
| 5月 | GW合宿<br>(1年ルーキーズ大会)<br>親睦バーベキュー   | 11月 | 新一年生体験会開始～<br>市民祭(バザー)        |
| 6月 | 次期代表選考                            | 12月 | 冬合宿(檜原村)<br>卒団式、納会<br>三年生を送る会 |



# 国立シニア

公式ユニフォーム



# 国立シニア

練習着