

## 【硬式野球体験練習について】

### ①導入理由

☆硬式ボールに慣れていき、硬式野球への不安や恐怖心を取り払うため。

↓

硬式野球である「高校野球」への移行をスムーズに行えるようにするため。

☆軟式野球用より重い硬式野球用のボールやバットを使用することによるトレーニング（パワーアップ!）のため。

☆選手たちの野球そのものへの興味・関心、また、チャレンジ精神を高めるため。

### ②練習メニュー

硬式野球の練習とは言え、無理な練習

=故障をする確率が高い練習

=選手たちがやる気を出せない練習

は行っておりません。

選手たちの体調や気持ちを第一に考えて行っています。

主な練習メニューは、バッティング練習です。

硬式野球用のバット（金属・木製）で硬式ボールを打つ際の「打感」を感じてもらっています。

ほかには、キャッチボールやノックなど、基本的な練習も行いますが、遠投を多くしたり、近い距離で速い打球を捕ったりすることは避けています。

もちろん、ピッチャーの経験という意味でピッチング練習も時には行いますが、球数は少なく設定し、投げ込みは行いません。

選手たちが故障をしてしまうことは一番避けなければいけませんので、繰り返しますが、故障をする確率が高い練習は行いません。

実際、軟式野球オンリーだった選手たちが当チームの硬式野球体験練習を行っていますが、このことによる故障者は今のところ一人も出ておりません。

※選手たちの気持ちを第一にしていますので、硬式野球の練習が不要（したくない...）と言う選手たちは通常の軟式野球のみ行います。ここまで、そう申し出た選手はおりません＝選手たちがそう思わないよう、配慮は十分にしております。

ます。

また、その逆で、「もっと硬式野球の練習がしたいです！」と申し出があれば、無理のない範囲内で、回数や時間を増やすことも有り得ます。

↓

ですので、選手たちは安心して硬式野球にもチャレンジしてほしいですし、保護者の皆さんも安心されて私どもC B Cの硬式野球体験練習に大事なお子さんを送り出して頂ければと思います。

### ③実施頻度

C B Cの硬式野球体験練習は、月に2回～4回の頻度で行っております。

硬式野球が練習可能な場所を確保出来た上での体験練習ですので、その回数は月によって変わります。

また、月に2回～4回と申しましても、ランニングや各種体操、ウォーミングアップやクールダウン、ストレッチに体幹トレーニング等の基本的な運動もしっかりと行います。

ですので、硬式野球体験練習の日は、硬式野球の練習だけを行うわけではありませんので、ご安心下さい。

(前回と重複説明になりますが) もちろん、選手たちの体調や気持ちを第一に考えてから、練習回数は設定しております。

### ④硬式野球用の道具

硬式野球体験練習で使用する、硬式野球用のボール・バット(金属製・木製)・ヘルメットはC B Cの道具をお使い頂けます。

また、練習はバッティング中心+基本的なメニューということもありますので、硬式野球用のバットやグローブ等を新たにご購入頂く必要はございません。

↓

硬式野球体験練習を行うことで、金銭的なご負担が増えるということはありません。

以上の通り、ぜひ安心されて、硬式野球体験練習も楽しんでがんばってもらえればと思います。