

浜松チーム 指導方針書

～近代野球と日本伝統野球の融合～

浜松チーム 監督 水島 裕介

1. 大元の方針（基本理念）

「近代バイオメカニクス」×「日本のスモールベースボール」の完全融合

【指導理念の核】

科学的アプローチ（バイオメカニクス）で個の身体出力・動作効率を最大化しつつ、日本野球が得意とする「スモールベースボール」の緻密さ・確実性・状況判断力を兼ね備えた、「自ら考え、勝負強く、怪我をしない選手」を育成します。

【なぜ今、この2つを融合させるのか】

従来の経験則のみに頼る指導ではなく、身体の構造（バイオメカニクス）を正しく理解させることで無駄な怪我を防ぎ、個のパワーと操作性を上げます。そこに、日本野球が培ってきた「1点を確実に奪い、守り切る」スモールベースボールの思想を融合。上のステージでも重宝される真の野球IQを持った選手を育成します。

■ 近代野球の要素（個の出力を最大化）

- バイオメカニクス・運動連鎖:**
地面反力や体幹の捻転差を活かした効率的な身体操作。
- 数値と動作の可視化:**
根性論ではなく、動作分析とデータを活用した個別技術指導。
- 怪我を防ぐフォーム構築:**
負担の少ない可動域・柔軟性を重視したコンディショニング。

■ スモールベースボール（確実性と組織力）

- 徹底した基本動作:**
正確な捕球・狙い通りの送球、確実性の高いバントや走塁。
- 状況判断力と戦術理解:**
1つのアウト・進塁にこだわる観察眼と役割理解。
- 人間性の育成:**
挨拶、準備、片付け、仲間へのリスペクトという野球人の基礎。

【目指す選手像】

- 自分の身体構造を理解し、効率よく最大のパワーを発揮できる選手（身体操作の自立）
- 投打の精密な技術と高い野球IQを持ち、あらゆる局面で最適解を選択できる選手（戦術理解）
- 困難な場面でも仲間と声を掛け合い、主体的にチームに貢献できる選手（人間的成長）

【一貫育成ロードマップ（概要）】

リトル期（小学生）	シニア期（中学生）	高校・その先へ
「土台構築と神経系開花」 コントロール・ミート率・アジリティ・身体の使い方を体得	「戦術理解と出力強化」 バイオメカニクスに基づくパワートレーニングと実戦判断力	「自立した完成型選手」 高い野球IQと屈強なフィジカルで上のステージで即戦力化

2. 指導指針 第二幕 ～リトル期（小学生）における「浜松リトルイズム」～

スモールベースボールの絶対的土台「コントロール」と「鋭いミート率」の体得

小学生の時期は、一生で最も神経系が急激に発達する「ゴールデンエイジ」です。スモールベースボールとは単に「小さくまとまること」ではなく、「相手に隙を与えず、1点を確実に奪い・守り切る強さ」を意味します。その戦術を実戦で表現するための物理的・技術的な絶対的土台こそが、「狙った場所へ投げるコントロール」と「芯で捉える鋭いミート率」です。

【なぜこの2つがスモールベースボールの土台になるのか】

- ・ **コントロール（無駄の撲滅と守備の完遂）**：投手としての無駄な四死球排除はもちろん、野手としても「胸元へ正確に送球する力」が一瞬のクロスプレーを制し、自滅を防いで1点を守り切る根幹となります。
- ・ **鋭いミート率（作戦の成功と強い打球）**：バント・エンドラン・進塁打といった作戦はすべて「芯で捉える技術」の上に成り立つ。ただ当てるだけでなく芯で捉えた鋭い打球だからこそ、野手を破り相手守備に圧力を与えます。

【浜松リトルイズム・4つの指導軸】

- ・ ① **スモールベースボールの土台となる精密技術（コントロール × 鋭いミート率）**
 - ・ 投球・送球（コントロール）：力任せではなく、メカニクスと指先感覚を連動させ「意図したコースへ正確に投げる再現性」を体得する。
 - ・ 打撃（鋭いミート率）：ボールの軌道にバットを入れ、常に芯で強く捉える「高いミート率」を感覚と理屈で習得する。
- ・ ② **神経系アプローチ（コーディネーション能力の向上）**
 - ・ 頭で描いたイメージ通りに身体を動かすトレーニングを実施。小学生のうちから胸郭・股関節を柔らかく連動させる。
- ・ ③ **瞬発力・反応速度の育成（一瞬の出力を高める）**
 - ・ 視覚・聴覚信号への爆発的なファーストステップ（走塁・守備の一步目）。質にこだわった高集中・短時間アプローチ。
- ・ ④ **「できた！」を実感できる言語化と挑戦の文化**
 - ・ 小学生に伝わる柔らかい表現で「どうやったらコントロールが良く・ミートできるか」をロジックで伝え、失敗を恐れず果敢に挑戦する姿勢を称賛する。

【リトル期の重点実践プログラム】

- ・ 1. **ターゲットスロー＆リリース制御（コントロール強化）**：的当てや変則距離送球を通じ、指先感覚とリリースポイントの再現性を構築。
- ・ 2. **ボールライン・インパクトトレーニング（ミート率強化）**：ボールの軌道にバットを入れ、芯で捉える感覚を多様な器具（テニスボール・竹バット等）で定着。
- ・ 3. **シグナル・アジリティダッシュ（判断型瞬発力）**：信号に一瞬で反応し、前後左右へ爆発的な一步目を切る練習。

【リトル期のゴール設定】

中学・高校で一気に才能が開花する「高いコントロール」「鋭いミート率」「爆発的なアジリティ」を備えた、スモールベースボールを圧倒的精度で遂行できるポテンシャルの高いベース選手を育成すること。