



# 札幌豊平リトルリーグ

入団のご案内



## はじめに

リトルリーグ野球協会（国際本部）は米国・ペンシルヴァニア州ウィリアムズポートにその本部を置き、世界 80 カ国以上の国で約 7,500 ものリトルリーグ野球とソフトボールの組織（チーム）が公認され 4 歳から 18 歳までの 250 万人以上の子ども達が参加しています。

特に 8 月に開催されるリトルリーグワールドシリーズは全米のみならず、世界各国にテレビ放映されています。

日本国内では、学童野球の普及により馴染みの薄いリトルリーグですが、日本リトルリーグ野球協会傘下に 12 連盟 283 リーグが活動しており、当球団は北海道連盟（全 7 チーム）に所属しています。

## 少年野球との違い

上述の通りリトルリーグは国際本部の下で活動しているため、厳格な国際ルールが定められています。一例を挙げますと

- ① 硬球を使用します。（プロ野球使用球と大きさも、重さも同じです）
- ② 年齢（学年）による出場制限があります。（中学 1 年生が最終学年です）

中学 1 年生・6 年生	=	メジャー
6 年生・5 年生・4 年生	=	新人戦のみ適用
5 年生・4 年生・3 年生	=	マイナー
2 年生以下	=	ジュニア（当球団はマイナーに含む）

- ③ 球場のサイズが一般の 3/4

投手版から本塁間	14.02m	（学童野球 16m、正規サイズ 18.44m）
塁間	18.29m	（学童野球 23m、正規サイズ 27.43m）
両翼・中堅	60.95m 以上	（世界選手権は 68.5m）

- ④ 投球数制限

リトル年齢 11 歳－12 歳	1 日 85 球まで
リトル年齢 9 歳－10 歳	1 日 75 球まで
リトル年齢 7 歳－8 歳	1 日 50 球まで

また 66 球以上投球した場合、4 日間の休息が必要、試合で 21 球以上投球した投手は、その日の捕手を務めてはいけない等、細かな制限が設けられています。

- ⑤ 離塁制限

投球がホームベースを通過するまで塁を離れてはいけないことになっています。この制限もセットポジション、牽制球等、技術的に未熟な時期に、無理をさせて投げさせることを防ぎ、肩や肘の負担軽減を目的として規定されています。

その他、細かなルール・制限が多数ありますが、子ども達の故障を防ぐために規定されたものがほとんどです。



## ◆リトルリーグの良い点

現在、小学生がチームに入って野球をしようと思った場合のチーム選びの選択肢は、おそらく三つあり、その違いについて『どこがちがうの?』と、初めによくご質問を受けますので、まとめてみました。

### ※ 学童野球 (小学生の軟式野球)

野球をしている小学生の9割以上が加入しています。軟球がなければ、現在の野球の盛んな日本は、ありえません。現在においても、軟式野球の果たしている役割は大きいです。

### ※ リトルリーグ (小学生の硬式野球、米国本部)

### ※ ボーイズリーグ小学部 (小学生の硬式野球 日本本部)

どの団体においても、必ず共通していることは、『子供のからだは大人とは違うので、規格や制限を設け、子供を障害(ケガ)から守る』ことを十分に考えています。ただ、それぞれの団体によって、規格や制限の方法が、違うだけです。大分しますと、子供の体への負担軽減対策としては、

『ボールを小さく軽くする』

『投手間や塁間を短くする』

『投球制限を設ける(球数もしくは回数)』

『離塁の制限等を設ける』

『変化球を禁止する』

などです。そして、まとめましたのが下の表です。

	リトルリーグ	ボーイズリーグ	学童野球
<b>本部</b>	米国(本部) ペンシルバニア州 日本支部 東京千代田区 ※日本リトルリーグ野球協会設立 1967年	日本(本部) 大阪市浪速区 ※日本少年野球連盟設立 1970年	日本(本部) 東京渋谷区 ※全日本軟式野球連盟設立 1946年
<b>ボールの種類</b>	硬球		軟球C号
<b>ボールの直径</b>	72.9mm~74.8mm		67.5mm~68.5mm
<b>ボールの重さ</b>	141.7g~148.8g		126.2g~129.8g
<b>投手~捕手間</b>	14.02m	15.367m	16.00m
<b>体感速度比</b>			
<b>18.44m :</b>	131.52 km/h	119.99 km/h	115.25 km/h
<b>100km/h</b>			
<b>塁間</b>	18.29m	22.36m	23m



	リトルリーグ	ボーイズリーグ	学童野球
投手の球数 制限等	投球数制限 有	投球数制限 なし	投球数制限 なし
	休息日の規則 有	休息日の規定 なし	休息日の規定 なし
	投球イング制限 なし	投球イング制限 有 ※1日6イングまで	投球イング制限 有 ※1日7イングまで
	牽制球 なし	牽制球 有	牽制球 有
捕手の制限	投手⇒捕手交代		
	捕手⇒投手交代 交代の制限 有	制限 なし	制限 なし
変化球の可否	変化球 可	変化球 否	変化球 否
盗塁の可否	盗塁○ ただし、離塁の制限有	盗塁○	盗塁○

リトルリーグは、アメリカに本部がある国際的な団体ですので、子供の体への負担軽減策を考えたときに、ボールを変更するという発想はありません。そして、野球のエッセンスをできるだけ損なわないように、かつ、エキサイティングな要素を削がないようにして、子供たちをケガから守るためには？という観点から現在の規格や制限が設けられています。つまり、投げる、打つ、守る、の重要な要素は保たれ、メジャーリーグの野球のそれと同じ感覚なのです。

高学年になると、打席での体感速度は、100km/h～150km/hくらいになり、なおかつ、メジャーリーグ同様に変化球が混じります。硬球は、軟球と比較して変化しやすいので、打者の対応力、バッティング技術は、ますます磨かれていきます。また、上の表の三つの団体の中で変化球が可能なのは、リトルリーグだけです。ケガを防ぐため、投手～捕手間は短く、投球数制限や捕手交代の制限なども厳しく制限しています。

そして、塁間がコンパクトな分、高学年の足の速い子供で、左打者では打ってから3秒半ばで一塁へ到達し、右打者では4秒をきります。もう一方で、内野手も同様に塁間がコンパクトな分、打球の体感速度が速いので、高度な打球への反応、そしてスピーディーに送球動作へ移行する自然な動作や技術が培われていきます。

つまり、最も、**巧緻性(技術)や敏捷性が培われる**ゴールデンエイジの子供達にとって、最も必要で適切な要素、子供の能力を伸ばしてあげる必要な要素がリトルリーグにはあります。

## バッターの体感速度について

リトルリーグでのバッターの体感速度について、表にまとめてみました。

リトルリーグのグラウンドサイズは、大人の野球の3/4サイズです。つまり、投手～本塁は14.02mで、大人の野球のサイズ(18.44m)に比べると『▲4.42m』も短いのです…という事は、18.44mから投げる120km/hのボールと14.02mから投げる120km/hのボールは、当然、近



いところから投げられた方が、バッターは速く感じます…換算しますと 14.02m から投げる 120km のボールは、打者にとって 158km の体感速度になります。

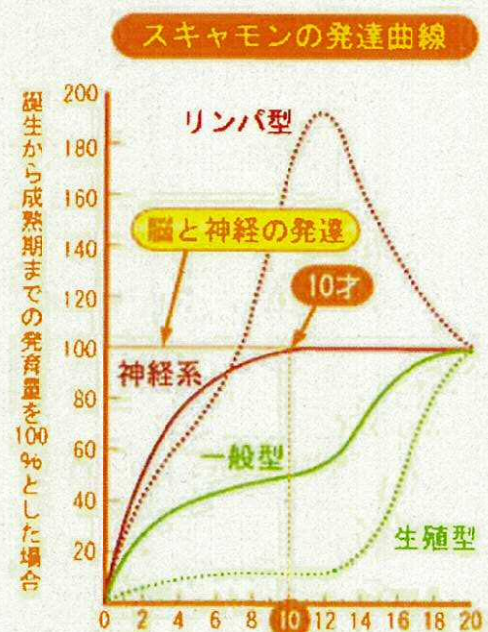
学年レベル	リリーグ (14.02m からの速度)	体感速度 (18.44m に換算して)	投手板→ 本塁到達秒数
怪童レベル	120km	158.0 km	0.420 秒
	115km	151.3 km	0.438 秒
中1初旬 ～6年生レベル	110km	144.7 km	0.458 秒
	105km	138.1 km	0.480 秒
	100km	131.5 km	0.504 秒
	95km	125.0 km	0.548 秒
5年生レベル	90km	118.4 km	0.560 秒
	85km	111.9 km	0.593 秒
4年生レベル	80km	105.2 km	0.630 秒
	75km	98.6 km	0.672 秒
3年生レベル	70km	92.0 km	0.721 秒
	65km	85.5 km	0.776 秒
2年生レベル	60km	78.9 km	0.841 秒

18.44mへ換算したときの体感速度は、すごく速いことがご理解いただけると思います…実際、傍で見るとかなり迫力があります…メジャー（小学6年生～）になると投手のストレートの平均速度は、95km～105km 前後の試合が多く、体感速度としては 125km～138km になります。変化球は 65km～95km、体感速度としては 85.5km～125km になります。

## 幼少期～学童期の重要性について

『幼少期～学童期は、野球経験で培う、“野球センス”を決定づける大変重要な時期です。』

子供の成長発育の特性を理解するとき、一般的には、右の「スキヤモンの発育曲線」というグラフがよく使われます。成長発育を 20 歳のレベルを 100% として考え、各体組織の発育の特徴を 4 つのパターンに分けてグラフ化したものです。そして、この曲線のなかで、幼児期～学童期にかけてスポーツにもっとも関わりが深い曲線は神経系の曲線です。





### 《神経系の発育が著しい3歳～小学生》

この時期は、巧緻性やバランス感覚などが発達するので、様々なスポーツや遊びを体験させることが重要で、そのなかで、基本的な運動動作の習得をしていく事が大切といわれています。また、この頃はスポーツとの出会いの時期でもあり、気軽に楽しく運動できるような配慮が必要です。 スキャモンの発育発達曲線を参照すると、神経系統は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ10歳でほぼ96%になります。この時期は、神経系の発達の著しい時期で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な時期となります。神経系は、一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。たとえば、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることが出来ることから理解できると思います。この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多種多様な動きを経験させることは、とても大切なことです。子どもが成長していく過程では、器官や機能の発達進捗が、それぞれ違いますので、ある一つの課題に対しても、吸収しやすい時期と、吸収しにくい時期が当然に出てきます。そこで、最終的に大きな成長を期待するなら、最も吸収しやすい時期に、適切な経験と課題を与えていくのが最適な方法であるといえます。

### 《中学生は持久力》

中学生の時期は主に一般型の呼吸・循環器系の発育がさかんになるので、一般的には、持久力をつけることを主眼におくと良いといわれています。

### 《高校生は力強さ》

高校生の時期は生殖器系の発育が著しく、ホルモンによる骨格筋の発育が著しい時期です。したがって、この時期には、力強さ（パワー・瞬発力）をつけるため、筋力トレーニングや瞬発力系のトレーニングを主眼におくと良いといわれています。

上記は、あくまでも一般的な体の発育についての話です。しかし、偏ってはならないのは、この時期は、同時に子供たちの心がすくすくと育っていく大切な時期でもあるという事です。

オリンピックやプロ選手の過去の競技成績をみると、子供の頃から活躍していた選手もあれば、いわゆる大器晩成型であとになって脚光をあびるようになった選手もいます。どちらのタイプでもその競技を継続できたことが栄光をつかんだ最大の要因と言っても過言ではありません。

どれだけ才能のある選手でも継続できなければ栄光を勝ち取ることはできません。限りない可能性を秘めた子供たちが、スポーツを始め、選手として活躍するために継続することが大切です。そのためには本人の努力や家族の協力だけでなく、子供たちを指導する大人の役割も重要になります。体を鍛えるだけでなく、気持ちや心を大切に、子供たちに理解のできる指導をし、夢中になって楽しくスポーツをさせることが大切だと考えます。



## ➤ 募集対象選手について

**小学1年生～小学6年生**の男女を問わず募集しております。入団テストなどはありません。最近ではキャッチボールをする場所にも困るほどですので、遊び感覚で、ボールに親しんで頂ければと考えており、初めてボールを触るお子様や低学年のお子様の入団も大歓迎しております。

## ➤ 練習日について

**土曜日／日曜日／祝祭日**に練習を行います。

練習時間は、小学生が集中できる最大限の**4時間【9時～13時】を基本**（練習試合・公式戦・冬期間等は変更となる場合があります）としております。

小学生の時期は、家族とのふれあい、遊びなども成長過程では重要な要素と考えております。休日の13時以降は家族でお過ごしください。

## ➤ 練習場所について

雁来少年野球場（札幌市東区東雁来町）が主な練習場所です。

冬期間は市内各小学校体育館、各区体育館、農試公園ツインキャップ、三笠ドーム、シニアリーグおよび高校等の室内練習場等を借りて練習しております。

## ➤ 用具について

### 【各自ご購入いただくもの】

- **グローブ**：小学生のうちには軟式用のグローブでも十分です。
- **練習用ユニフォーム**：シャツは指定（マーク・番号付）ですが、パンツの指定はありません。
- **アンダーシャツ・ソックス・ストッキング・ベルト等**：黒色のものを必要に応じ各自でご購入ください。
- **練習用帽子**：指定（マーク付）のものをご購入ください。
- **試合用ユニフォームパンツ**：指定のものをご購入ください。

### 【球団から貸与するもの】

- **バット**：リトルリーグ専用の球団所有バットを貸与いたします。
- **試合用ユニフォームシャツ**
- **試合用帽子**
- **バッグ**
- **グラウンドコート**



## ➤ 経費について

- ① 入団金： 4,000円 (入団時に徴収)
- ② 貸出料： 3,500円 (入団時に徴収・年額)
- ③ 団 費： 5,500円 (入団の翌月から徴収・月額)

※ 小学校2年生以下の団費は、月額2,500円とします。

※ 兄弟・姉妹が在団する場合の団費は、2人目は3,500円(月額)、3人目以降は2,500円(月額)とします。

※ 貸出料の納入により、試合用ユニフォームシャツ・試合用帽子・バッグ・グラウンドコートを貸与します。

※ 途中入団の貸出料は、6～8月入団の場合2,000円(年額)とします。

※ 遠征・会合・行事等には、必要に応じ臨時で徴収金を徴収いたします。

## ➤ その他

※ 球団の運営は、最終学年(中学1年)の父母が中心となり運営いたします。

※ 試合の際は、父母の皆さまに審判・アナウンス・記録等のご協力をいただきます。  
(審判につきましても、審判講習を受講していただきます)

※ 試合・合宿等の遠征時において、団員の送迎にご協力いただきます。

※ お茶当番にご協力いただきます。

## ➤ 入団手続きに必要なもの

入団申込書(別紙) / 誓約書(別紙) / 健康保険証の写し / 入団金 / 貸出料

## ➤ 年間予定試合

- ① 北海道連盟杯春季大会(5月)
- ② 全日本選手権大会北海道地区予選大会(5月)～全日本選手権大会～世界大会
- ③ 全国選抜大会北海道地区予選大会(5月～6月)～全国選抜大会
- ④ 東日本選手権大会北海道地区予選大会(7月)～東日本選手権大会
- ⑤ 理事長杯(7月)
- ⑥ 北海道連盟杯夏季大会(8月)
- ⑦ 新人戦(9月)：6年生/5年生/4年生対象
- ⑧ マイナー戦(10月)：5年生/4年生/3年生対象
- ⑨ その他



～ 選手<sup>こころえ</sup>の心得 豊平リトルリーグ<sup>やくそく</sup>の約束 ～

1. あいさつは、相手<sup>あいて</sup>の目を見て、ことばづかいも正しく丁寧<sup>ていねい</sup>にすること。
2. 野球<sup>やきゅうどうぐ</sup>道具・グラウンド<sup>たいせつ</sup>を大切にすること。
  - ・個人<sup>こじん</sup>、チームの道具<sup>どうぐ</sup>を問わず手入れ<sup>てい</sup>をし、いつも清潔<sup>せいけつ</sup>であること。
  - ・野球<sup>やきゅう</sup>バッグ、履き替えた靴<sup>は</sup>（スパイク<sup>か</sup>）の整理<sup>くつ</sup>整頓<sup>せいとん</sup>をすること。
  - ・ネット、トンボ<sup>とう</sup>等の整理<sup>せいり</sup>整頓<sup>せいとん</sup>をすること。
3. 試合<sup>しあいちゅう</sup>中・練習<sup>れんしゅうちゅう</sup>中は、歩く<sup>ある</sup>ことがないよう全員<sup>ぜんいん</sup>が走る<sup>はし</sup>こと。
4. 試合<sup>しあい</sup>中・練習<sup>れんしゅう</sup>中は、大きな声<sup>こえ</sup>を出し、ハッスル<sup>はっする</sup>すること。
5. 試合<sup>しあい</sup>中・練習<sup>れんしゅう</sup>中は、基本<sup>きほん</sup>に忠実<sup>ちゅうじつ</sup>で、人一倍<sup>ひといちばい</sup>努力<sup>どりょく</sup>しなければならない。
6. 試合<sup>しあい</sup>のときは、自分のプレー<sup>じしん</sup>に自信<sup>じしん</sup>をもつこと。
7. 試合<sup>しあい</sup>において、相手<sup>あそ</sup>チームを恐<sup>おそ</sup>れてはいけない。
8. グラウンド<sup>こうし</sup>において、闘志<sup>とうし</sup>および努力<sup>どりょく</sup>なき者はグラウンド<sup>き</sup>から去<sup>さ</sup>れ。
9. ゲーム<sup>ゲーム</sup>セットの声<sup>こゑ</sup>まで試合<sup>しあい</sup>を捨<sup>す</sup>ててはならない。
10. 自分<sup>じぶん</sup>自身<sup>じしん</sup>の身体<sup>からだ</sup>は、ベスト<sup>ベスト</sup>コンディション<sup>コンディション</sup>で試合<sup>しあい</sup>にのぞむこと。
11. チーム<sup>チーム</sup>ワーク<sup>ワーク</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にすること。
  - ・上級<sup>じょうきゅうせい</sup>生<sup>せい</sup>から下級<sup>かきゅうせい</sup>生<sup>せい</sup>への暴力的<sup>ぼうりよくてき</sup>な指導<sup>しゅうどう</sup>、チーム内<sup>ちームうち</sup>の「いじめ<sup>いじめ</sup>」は絶対<sup>ぜったい</sup>に許<sup>ゆる</sup>さない。
  - ・チーム<sup>ちーム</sup>メイト<sup>めいと</sup>をバカ<sup>ばか</sup>にするような言動<sup>げんどう</sup>・態度<sup>たいど</sup>は絶対<sup>ぜったい</sup>に許<sup>ゆる</sup>さない。
12. 常に<sup>さくば</sup>気配<sup>きばい</sup>り、自配<sup>めくば</sup>りのできる人間<sup>にんげん</sup>になること。
13. 人と人<sup>で</sup>の出会い<sup>であい</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にすること。
14. 感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>を忘<sup>わす</sup>れないこと。