

中期目標

概要

『野球×食事トレーニング×メンタルトレーニング野球塾』開設について

- プラン式（週一回、週二回・・・）
- 対象年齢（小学生から）
- 二部形式（一部：座学式食事講義／二部：野球教室）
- 月に一度メンタルトレーニングを導入
- 最低週一回は座学式の食事トレーニングを受講
- 受講費（プランに応じて徴収）内（¥2,500-の栄養データ解析費用含む）
- 開校場所（未定）
- 当野球塾の中でチームを作れるように持っていく

目的

スポーツをする上で重要な3大要素

『体』 『技術』 『心』

を元に、私たちの野球塾ではこの三つの要素に特化した指導を展開していく。

『体』・・・体づくり／栄養学（食事トレーニング）

『技術』・・・トレーニング／投球指導やバッティング指導

『心』・・・忍耐力（メンタルトレーニング）

体づくりというと、たいてい人は身体を動かすトレーニングだと思いがち。

しかし体づくりの根底にあるものは、体の栄養すなわち食事管理である。

毎週一回、座学式で栄養学を学ぶことによって、子どもたち自身が「食事管理は特別なこと」ではなく『スポーツをする上で当たり前のこと』という認識へ導いていくこと。

沖縄の子供達に身長が低い子が多く見られるのは遺伝だけではなく食事の影響もあると感じる。

第二次成長期(10歳~15歳)に必要な食事の量・栄養を理解していない人が多いため、この野球塾では必要な栄養と食事の量を保護者・子供達に理解してもらおうという目的もある。

栄養学を理解する上でトレーニングや技術面を学ぶ方が、より一層体の仕組みを理解しやすく、また野球に限らず、今後別のスポーツをする上でも必須であるため。

食事や技術に加え、メンタル指導を行うことで、挫折した時の解消法や忍耐力、試合に対する不安解消法、パフォーマンスの向上心を身につける事ができる。

子どもたちが将来、長く野球（スポーツ）を続けられるための体づくりと技術向上、さらには自分自身に負けない心の強化を目指すことを目的とする。

一部：栄養学講義（座学式）

時間：30分～40程度

内容：栄養指導／栄養データ解析に基づいた個別食事アドバイス

（データ解析費用2,500円）

子どもたちの年齢に合わせて行う

例）小学一年生の子供たちには、言葉を噛み砕きながら教えつつ、難しい用語を使うのではなく、普段食べているものや、好きな食べ物、嫌いな食べ物といった身近でイメージしやすい食材を使って、食べることの重要性から教えていく。学校の給食と関連づけながら。

最初の方は、新しい知識をどんどん教えるのではなく、基礎知識を何度も繰り返しながら教えていく。

小学校低学年：食べる事の重要性を身につける

小学校高学年：食材の知識やフードチョイスの基礎を身につける

中学生：スポーツと食事を関連づけた知識を身につけ、自分の体に合わせた食事管理を身につける（怪我したときは何を食べたらいいか、体を動かさない日は何を食べたらいいか、練習前や練習後は何を食べたらいいのか、試合前、試合後は何を食べたらいいか、練習中や試合中はどんな捕食を取ればいいのか、など）

高校生：おおよそのカロリー計算や献立ができるようになり、またトレーニングの内容や練習内容、運動時間などその毎々に応じた日々の食事管理を細かく身につけて実践する

特に朝ご飯の重要性

朝ご飯を食べる事で主食には(白米)脳のエネルギーの源となるブドウ糖が多く含まれているので、脳を活性化させ目を覚まし体温を上げることで集中力や記憶力の向上にも期待できる。生活習慣が変わり生活リズムも良くなる。

二部：野球指導（実践式）

時間：1時間～2時間

内容：正しい身体の使い方を身に付けて怪我をしにくい身体を作る

例) 学年・年齢・能力に応じて指導法には区別をつけ、小学生低学年には野球をする楽しみを教え、高学年は基本的な投げ方や身体の使い方を教え、中学生以上は身体の使い方はもちろんトレーニングやエクササイズも本格的に教えていく。

小学校低学年：楽しさを伝える(遊び半分で楽しくエクササイズと等も指導する)

小学校高学年：基本的な投げ方はもちろん投手に必要なカバーリング・フィールリングも指導していく。

中学生：小学生よりこと細かく身体の使い方を指導し、投げるために必要な筋力の増加を目的としてトレーニング・エクササイズの量と質を上げていく。同時に試合時のメンタルや考え方・捉え方もコミュニケーションを図って伝えていく。

チームや個人にもよるが運動量に比べて食事だけでは栄養の摂取を補う事が難しくなるので足りない部分をプロテインで補う(食事がメインでプロテインは補助である考えが重要)

高校生：イメージと感覚の一致が好ましい。自分の身体を扱えるようにトレーニング・エクササイズから意識しイメージした部位(筋肉)に伝達できるようにする事によって投球時に繋げる。中学同様メンタル面のサポートも行う。

運動量に比べて食事だけでは栄養の摂取を補う事が難しくなるので足りない部分をプロテインで補う(食事がメインでプロテインはサブ的な考えが重要)

※小学生から食事(栄養学)の指導を受ける事で中学生で気を付けている子と、そうではない子との成長過程の差は出て来ると感じるので怪我のリスクも軽減され、野球で挫折する子が減ると感じる。正しい食事をしていれば身体つきも変わり自分自身の技術が上がっていることに気づき成長過程の変化を感じる事が出来る。同時に自分自身の事に自信を持つことができ、前向きなプレーへと繋がりさらに能力・技術アップが期待される。

どうしてもプロテインを飲んでいるから大丈夫と考えがちだが食事あつてのプロテインの意識を指導していく必要もあると感じる。

補足：メンタルトレーニング

二、三ヶ月に一回程度開講（1時間程度）

内容：メンタルトレーナーをお呼びして行う（候補：白井先生）

子供達には大人には見えない悩みや不安をたくさん抱えている。野球だけでなく勉強や友達関係、先生（指導者）との温度差など。各々の子供達が抱えている不安や悩みを一つずつ取り除きながら、クリアな心の状態でプレイができるようにする事を目指す。

要は、物事の捉え方を違う視点から捉え、マイナスなこともプラス思考に導いてあげる