

第5期埼玉西武ライオンズジュニアユース 活動報告

Agenda

Chapter 1 **自己紹介**

Chapter 2 **「埼玉西武ライオンズジュニアユース」とは**

Chapter 3 **ライオンズがジュニアユースで実現したいこと**

Chapter 4 **ジュニアユースの活動でコーチが感じたこと**

Chapter 5 **今後について**

Agenda



Chapter 1 **自己紹介**

Chapter 2 **「埼玉西武ライオンズジュニアユース」とは**

Chapter 3 **ライオンズがジュニアユースで実現したいこと**

Chapter 4 **ジュニアユースの活動でコーチが感じたこと**

Chapter 5 **今後について**



白崎 浩之 (しらさき ひろゆき)

1990/8/20生まれ 北海道出身

埼玉栄高校 → 駒沢大学 →

横浜DeNA(2012ドラフト1位~2017) → オリックス(2018~2020) →

大分B-リンクス(2021~2022) → ライオンズベースボールアカデミー コーチ(2023~)



岩間 圭祐 (いわま けいすけ)

1990/6/18生まれ 愛知県出身

愛知県立刈谷高校 → 筑波大学 → 筑波大学大学院 →

筑波大学体育系特任助教 / 東京オリンピック2020ソフトボール女子日本代表サポート →

株式会社西武ライオンズ(2022~)



野球振興

野球をするきっかけ・場所（機会）・支える人の視点から、減少が続く野球競技者人口を増やしていくための活動



こども支援

青少年の健全育成・教育・平等機会の提供を目的とした活動



地域活性

さまざまな地域団体とパートナーシップを形成し、その地域が活性化することを支援する活動



環境支援

野球を通じ環境問題に取り組む活動



LIONS ACADEMY

ライオンズアカデミー



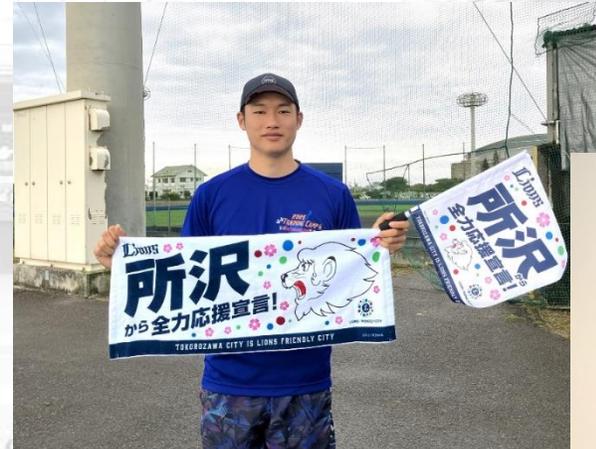


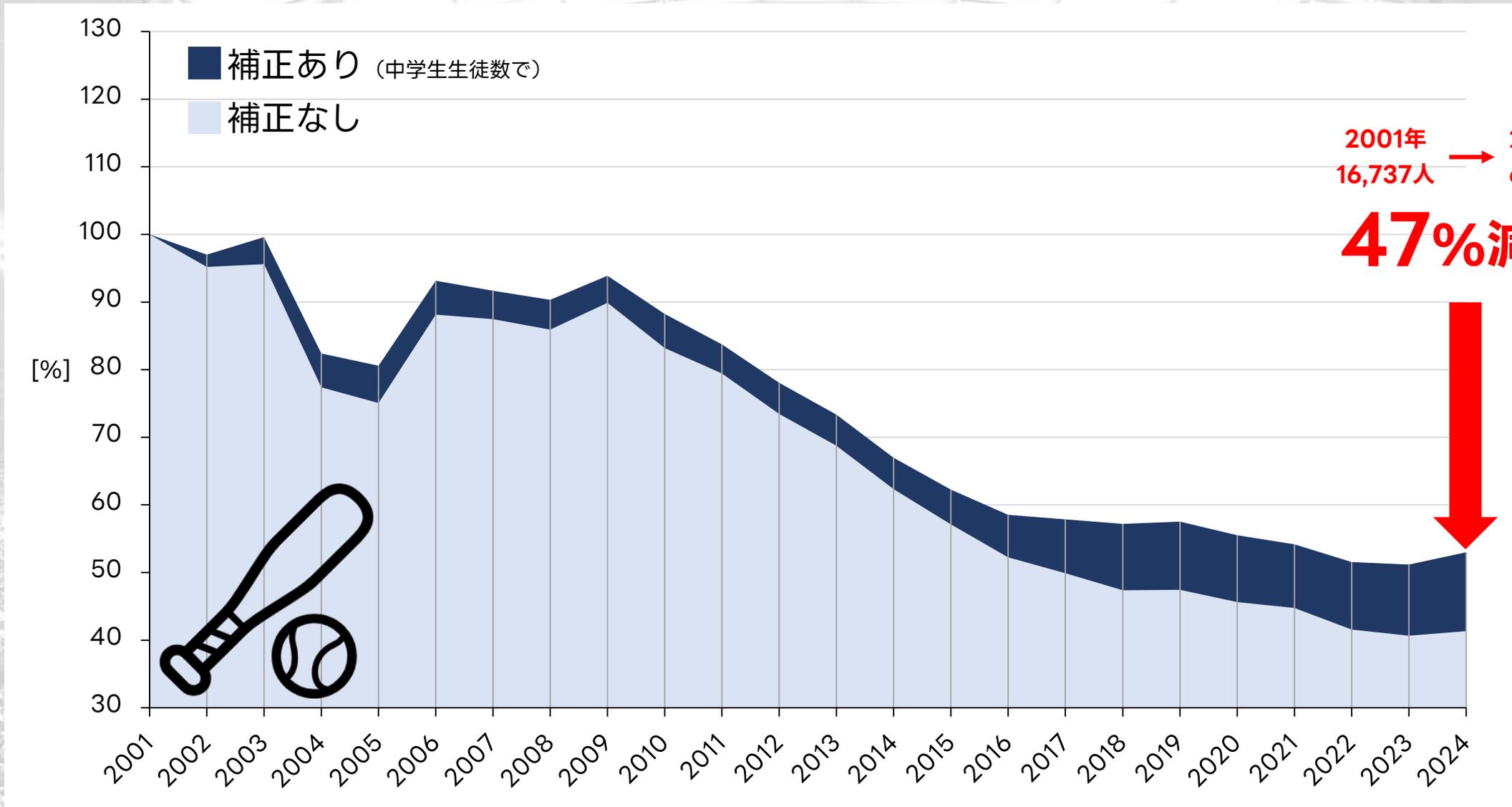
L-FRIENDSは、地域・ファン・選手・スタッフをひとつの仲間としてつなぎ、みんなでほほえみあふれる未来を作ることを目指す活動です。

「野球振興」「こども支援」「地域活性」「環境支援」の4つを柱に、持続可能な社会の実現に向けてさまざまな取り組みを行っています。

『L-FRIENDS』のロゴは、地域・ファン・選手・スタッフを、個性的な形を持つハートで表し、それらが集まり、心がつながって花開くプロジェクトであることを表現しています。このハートの一つひとつは、LIONSの「L」を表現しています。

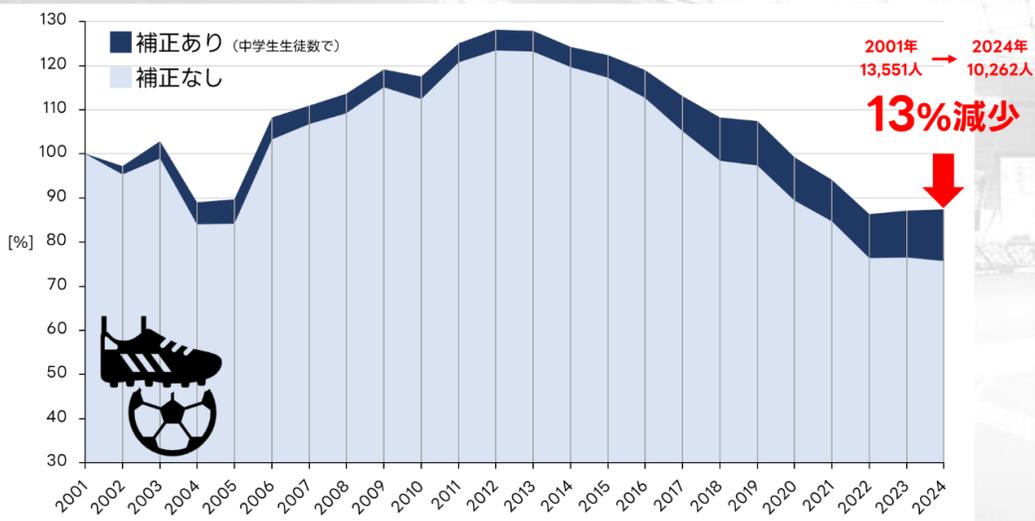
L-FRIENDS - 株式会社西武ライオンズ



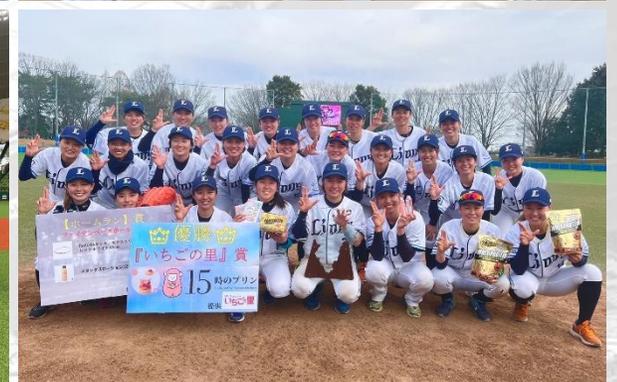


公益財団法人日本中学校体育連盟 加盟校・加盟生徒数調査集計表より作成

埼玉県の加盟生徒の推移の競技間比較



公益財団法人日本中学校体育連盟 加盟校・加盟生徒数調査集計表より作成



Agenda

Chapter 1 **自己紹介**



Chapter 2 **「埼玉西武ライオンズジュニアユース」とは**

Chapter 3 **ライオンズがジュニアユースで実現したいこと**

Chapter 4 **ジュニアユースの活動でコーチが感じたこと**

Chapter 5 **今後について**



指導者の派遣



ユニフォーム・キャップの提供
ユース限定グッズの販売



肘肩検診の実施



試合前イベントへの出演



練習見学・試合観戦招待



外野手
林冠臣

埼玉西武ライオンズ
2024年育成ドラフト1位
富士大翔 投手

2021年度(第2期)埼玉西武ライオンズジュニア



さいたま市立常盤中学校



川越市立山田中学校



上尾市立大石南中学校



戸田クラブ



入間市立野田中学校



久喜市立菟淵中学校



さいたま市立与野東中学校



越谷市立武蔵野中学校



入間市立東町中学校



さいたま市立大原中学校



坂戸市立桜中学校



越谷市立千間台中学校



戸田クラブ



さいたま市立与野東中学校



さいたま市立柏陽中学校



羽生市立羽生東中学校



越谷市立西中学校



志木市立京岡中学校



上尾市立西中学校



所沢市立南陵中学校

Agenda

Chapter 1 **自己紹介**

Chapter 2 **「埼玉西武ライオンズジュニアユース」とは**

 Chapter 3 **ライオンズがジュニアユースで実現したいこと**

Chapter 4 **ジュニアユースの活動でコーチが感じたこと**

Chapter 5 **今後について**

ライオンズジュニア、ライオンズジュニアユースとは...

大会優勝という“**目標達成**”に至るまでの“**活動過程**”において、

- ① 自ら考え、行動し、発信できる選手の育成の場
- ② こどもたちの競技継続を支える指導者の育成の場
- ③ ①②をモデルケースとして世の中に発信・普及

を体現した“**チーム・コミュニティ**”である。

ライオンズジュニア、ライオンズジュニアユースとは...

大会優勝という“**目標達成**”に至るまでの“**活動過程**”において、

- ① **自ら考え、行動し、発信できる選手の育成の場**
- ② **こどもたちの競技継続を支える指導者の育成の場**
- ③ **①②をモデルケースとして世の中に発信・普及**

を体現した“**チーム・コミュニティ**”である。

獅考力

西武ライオンズ 伊藤悠一さんインタビュー 負けてもお立ち台? ライオンズ流のファーム若手育成法「若獅子リフレクション」とは

パ・リーグ インサイト 海老原悠

選手フォーカス インタビュー

2024.6.15(土) 09:59

西武ライオンズ 伊藤悠一さん (C) パーソルパ・リーグTV

今季から負け・引き分け試合でもインタビューあり。反省点を選手に聞く画期的な試み

お立ち台は本来勝利チームのインタビューの場であるが、今季の埼玉西武ライオンズのファームに限ってはその限りではない。土・日・祝日の主催試合（CAR3219フィールドのみ）で勝敗に関わらずインタビューを実施しているのだ。通常の勝利インタビュー「若獅子インタビュー」と区

西武ライオンズ 伊藤悠一さんインタビュー 負けてもお立ち台? ライオンズ流のファーム若手育成法「若獅子リフレクション」とは | パ・リーグ.com | プロ野球 より



今日の振り返り

目標

一軍でホームラン

実行内容

打撃練習 ゲーム

Good

練習の時からスイングが下と上連動してる感じがして、すごい今日は振れてる感じがあった。打球もレフトからライトへと広角に角度ある強い打球打ててたから良かったと思う。上から潰すイメージがやっぱりあるとどんなコースに来ても被せに行くから差し込まれたポップフライが少なくなる感じがする。

Bad

一打席目は外目に目付しておいた分ちょっと内側にきたストレートに反応できなかった。甘いボールだっただけに振るべきだった。次のカーブをしっかり我慢しながらセンターに打ち返せたのは良かった。目線外される系のボールは肩が浮く癖があるけど、最近はその癖がなくなってきているのが良い。目の使い方も関係してると思う。二打席目も内容の良い打席。チェンジアップを強引に行かずコースに逆らわず打ち返せた。角度がもう少しついでいけば良かったけど、それは結果論に過ぎないから自分の形のスイングができて打球速がしっかり出たという点で良い打席だったと思う。三打席目が反省しないといけない。3者連続の四死球の後の初球を打ってしまったグッツ。後々言われたことと考えてみると100見逃さなきゃいけない場面だったと思うけどあの時はなにもそんなこと考えられていなくて、フォアボールの後だから取りに行くファーストストライクを絶対とらえてやろうって気持ちで打ち気がはやってしまった。でもこれは次からは絶対しないように生かせる反省点だから学べたことは良かった。ただ、差し込まれてしまったというところでちょっとバットが下から煽り気味に出てしまった分遅れたのかなと思う。最後の打席は前バレーナで試合をした時に打ち取られたピッチャー。ある程度イメージはできていたからゾーンを上げておこうっていう意識を持って入った。一球ボール球の高めのストレートを振ってしまったけど低めのボール球を振るよりは自分の中ではおっけーという割り切りができる空振り。3-1からインコースにきた球を若干詰まりながらではあったけど振り抜けた分ヒットにはなった。低めの落ちる球？みたいなのを見逃しながら甘くしたところを仕留められたのは球速帯的にも自信になってくる。スイングとか打席の内容は日々良くなってきてるし、どんどんスピードや変化球にも対応はできるようになってくる。状況や展開を考えながら打席に立つっていう点は今日初めてミスをしてしまったから今後同じような場面が来た時に冷静に立ち回れるようにこれを生かす。

Next

守備は3つのエラー。しかも捕るっていう方で2つ。最悪。ピッチャーの足を引っ張りまくり。1個目は無理に正面入らずに逆シングルでいけば難なく捌けてたろうし、二つ目は跳ねた瞬間にちょっと体が浮いてしまった。ファーストの時みたいに目の前に落とせばまだチャンスあるから体の入れ方を勉強した。最後は握り変えミス。一発で投げる練習を最近よくしてるけどもいざ試合になったらまだできない。練習不足。最低一個は取らなきゃいけなかった。握り変えれなくてもグリップでも投げる練習をやっとなきゃいけなかった。いつもいい握りに握り変えてから投げてばっかりだから明日からそれもやる。バント処理は一発スローしっかりできたし、インング間のスローイングもちょうと下目から投げるイメージでかなり良い感触で投げれてるから継続する。悔しい。スライダピッチャーっぽいから変化球を張るというよりも肩口から入ってくるスライダーと真ん中から外甘めのストレートをイメージして打席に立つ。

言語化能力の高い選手の育成

西武ライオンズ 伊藤悠一さんインタビュー 負けてもお立ち台？ライオンズ流のファーム若手育成法「若獅子リフレクション」とは | b-league.com | プロ野球 より

目標設定・振り返り

Chapter 3 ライオンズがジュニアユースで実現したいこと

郡司 宏宏 埼玉西武ライオンズ... 10/10 09:07

10/12土
大会前日練習
大宮工業高校

8:30集合

8:45～
①アップ 手短に

9:00～
②走塁 各5分
・偽走
・離塁
・帰塁 リード幅
・二盗 ジャスト、ディレド
・三盗 距離、シャッフル

9:40～
③守備 各10分
・キャッチボール
・セカンド牽制、投内連携、バント処理
・ブルドッグ→継続パターン
・ライトゴロ
・1out R1.3
・キャッチャーリターン
・外野飛球 右中間、左中間

11:10～
④打撃 各20分
※リリースで打つ 下半身を使い切る
・スポンジボール スピードボール、左腕軌道
・置きティー
須永以外の投手陣は別メニュー

12:10～昼食 15分間

12:40～
⑤バント
投手陣は別メニュー

13:10～
⑥実戦練習
※同じケース反復 各ケース打者2巡
・Oout R1
送り、セーフティ、エンドラン
・1out R123
セフエン、セフスク、エンドラン、スクイズ

15:00～
⑦個人メニュー
25分×2セット
※各自でやりたい練習、やらなければいけない練習を考えて来る。

15:50～
⑧雰囲気創り

16:00終了
16:30解散

ついに大会となります。
今までの取り組みの価値を披露する場です。

そのために、1つ1つの練習に『こだわり』を強く持って、表現して取り組みましょう。

👍 21 🗨️ 21 📌

いいね!: あなた, 知久 莞大, 他19人

#練習メニュー

埼玉西武ライオンズジュニアユース

活動日 日付・曜日 10/12 (土)
活動内容

○目標設定:
・プレーについて
→①先週は下半身を使えてなかったので下半身を意識する
②真っ直ぐを投げながら変化球の調整もすること

・プレー以外について:
→ひとつひとつの練習を意識高く行い万全な状態で大会に挑めるようにする

●振り返り:
自分もしくは仲間、チーム全体
・1日を通してのGood(良かった所):
→ハードな練習というよりは確認するということが多く、今までやってきたひとつひとつのプレーを再確認出来たので良かった。また、変化球も確認できたしチーム自体も良い雰囲気で行うことが出来た。

・1日を通してのBad(改善すべき所):
→はやいボールを投げようとした時に体の開きが早くなったこと。肘に負担がかかったような感じだったので横の時間を長くして投げる。

・1日を通してのNext(次へ向けて):
☆大会に向けて
→中学野球の集大成なので今まで自チームで積み重ねてきた経験、このライオンズのみんなとやってきたことを最大限発揮して結果的に1点でも上回れば良いので全員で戦っていきたい。また、どんな場面が訪れるか分からないので落ちていく対応できるように声を掛け合いながら、支え合いながら試合を楽しみたい。

👍 0 返信する

10/11 21:05

埼玉西武ライオンズジュニアユース

活動日 日付・曜日 10/12 (土)
活動内容

○目標設定:
・プレーについて
→午後しか参加できないのでやれることを全てやってプレーのコミュニケーションを何でもいから多く口に出す、打撃で今までやってきたことを改めて復習してフルスイングできるように初球から振る

守備、走塁では相手がこれをやられたらやだろなと想像してこっちが相手のやなことを出さるように常に状況を判断して心は熱く頭は冷静でプレーする、そして走っていい場面と、ダメな場面とを判断する、それは最初から次に何がありそうか想像して動けるようにする

・プレー以外について:
→最後の練習になってしまうかもしれないので今までのことを信じて変えずに自分たちのできることを全てやって次の日の大会に自信満々で望めるように、行動、返事、あいさつを誰よりも速くそして皆がキャプテンという気持ちで気持ちを高めて緊張感持って練習する、そして感謝を忘れずにプレーする

●振り返り:
自分もしくは仲間、チーム全体
・1日を通してのGood(良かった所):
→今日の練習では午後しか参加できない中で自分での練習をするのがいいのかを個人練習のときに具体的にプレーすることができた

・1日を通してのBad(改善すべき所):
→打撃で素振りの自分の自分のスイングがなっとくいかなかった

・1日を通してのNext(次へ向けて):
☆大会に向けて
→相手への敬意を忘れずに感謝してチャレンジして全力で今までやってきたことを全て出すそして全国に繋げる!

👍 0 返信する

10/10 18:21



ライオンズジュニア、ライオンズジュニアユースとは...

大会優勝という“**目標達成**”に至るまでの“**活動過程**”において、

- ① 自ら考え、行動し、発信できる選手の育成の場
- ② **こどもたちの競技継続を支える指導者の育成の場**
- ③ ①②をモデルケースとして世の中に発信・普及

を体現した“**チーム・コミュニティ**”である。



**学ぶことをやめたら
教えることをやめなければならない**
ロジェ・ルメール（サッカーフランス代表元監督）

写真：サッカーフランス代表X投稿より

「KKD（勘・経験・度胸）」

だけに依存した指導とならぬよう、

指導者は「**学び続けて**」

指導をアップデートし続ける必要がある。





- **学習の三大原則**
- **コーチングの7つの要素**
- **コーチ（リーダー）に求められる知識・スキル**
- **コーチングとティーチングの違い**
- **練習の基本的な構造**
- **コーチング4つの手法**
- **なぜ、目標設定が必要か**
- **目標設定の3つのポイント**







動画：[TURNING POINT HP](#)より

TURNING POINTとは

本気で野球に挑戦する親子のための「野球育成 技術向上プログラム」

「レギュラーになりたい」「野球が上手になりたい」
「甲子園に行きたい」「プロ野球選手になりたい」――。

理想に近付くため、目標を成し遂げるために、選手自身はもちろん、周囲の人たちも多くのサポートをしながら、日々、試行錯誤している。育成年代の野球現場に関わる人々に、「成長のキッカケ」「新たな気付き」を届けたいという思いから生まれたのが、この「TURNING POINT」。

プロフェッショナルが磨き上げた技術や経験、トッププレーヤーを育成した指導者の理論、選手を支えるスペシャリストの知識など、これまで多くの壁を乗り越えてきた各分野のプロフェッショナルたちが持つ一流の技術や理論を、「MISSION FILE(技術習得用データ)」「解説動画」として発信する。



写真：TURNING POINT HPより



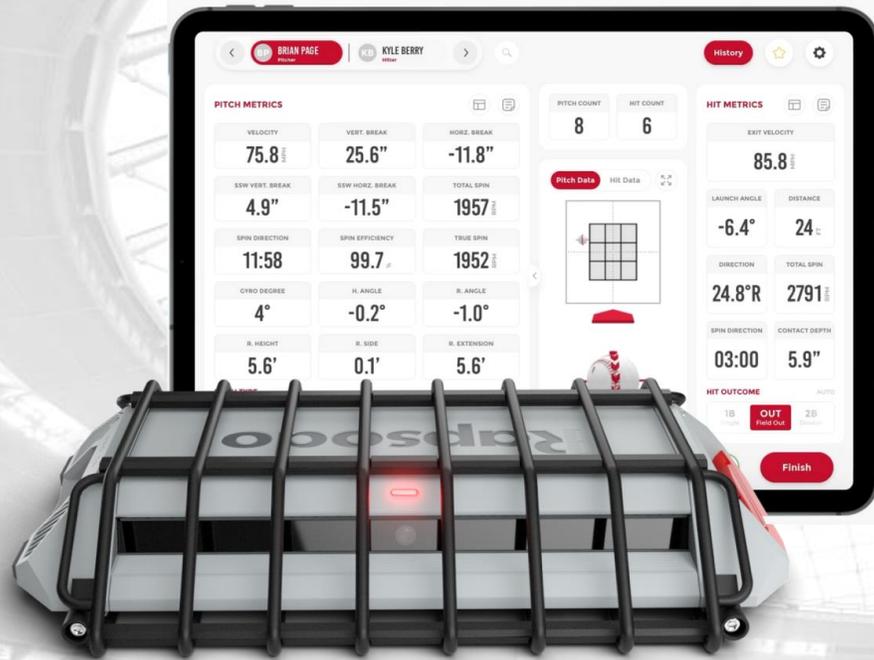
動画：TURNING POINT Instagram投稿より

ライオンズジュニア、ライオンズジュニアユースとは...

大会優勝という“**目標達成**”に至るまでの“**活動過程**”において、

- ① 自ら考え、行動し、発信できる選手の育成の場
- ② こどもたちの競技継続を支える指導者の育成の場
- ③ ①②をモデルケースとして世の中に発信・普及

を体現した“**チーム・コミュニティ**”である。



**RapsodoやBLASTなどの測定機器を活用し、
パフォーマンスの定量化、データの蓄積を進める。**

写真：Rapsodo、BLAST HPより



- 離断性骨軟骨炎を判断するエコー所見
- 肩および肘の可動域のテスト
- InBody770による体組成の測定
- フォースプレートによる、
カウンタームーブメントジャンプの測定
- フォースプレートによる、
投球時の踏込脚の動揺性の測定

- **データドリブンな指導**
- **中学生年代の基準値の策定**
- **活動からエビデンス創出・発信**

例えば...

- セレクションで合格する選手と不合格の選手のパフォーマンスの違いは？
 - 打てる選手と打てない選手のスイングの違いは？
 - 抑えられる投手と打たれる投手の球質の違いは？
 - プロにドラフトされる選手の中学時代のパフォーマンスは？
 - 練習中、今の打球、投球の良し悪しを定量化。
 - 選手の成長を定量化（練習、指導者の評価に活用）
- etc.

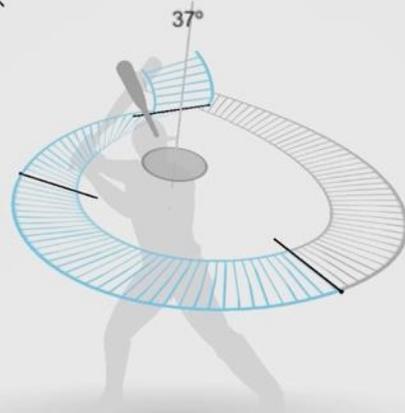
	Rapsodo 最高球速 (ストレート5球の内MAX値)	Rapsodo 最高回転数 (ストレート5球の内MAX値)	素振り スイングスピード (5スイングの平均値)	BLAST スイングスピード (5打の平均値)
分析対象者	セレクションで Rapsodoを測定した10名		セレクションで 素振り・BLASTを測定した17名	
除脂肪体重	$\rho = -0.012$ <i>n.s.</i>	$\rho = -0.188$ <i>n.s.</i>	$\rho = 0.654$ $p < 0.05$	$\rho = 0.596$ $p < 0.05$
体重	$\rho = 0.018$ <i>n.s.</i>	$\rho = -0.224$ <i>n.s.</i>	$\rho = 0.728$ $p < 0.05$	$\rho = 0.715$ $p < 0.05$

Spearmanの順位相関係数で分析

- ・ 投手の球速、球質については体格からは予測できない。
 → メカニクスの影響が大きいため、セレクションで測定が必要。
- ・ 打者のスイングスピードについては、体格から予測できる可能性が高い。
 → セレクションで測定は必要はなく、事前のヒアリングで補完が可能？



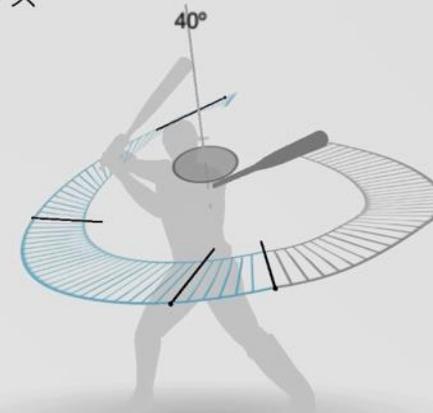
ジュニア・ジュニアユース
埼玉西武ライオンズ



バットスピード
102.0
KM/H
オンプレーンの効率
40
パーセント



ジュニア・ジュニアユース
埼玉西武ライオンズ



バットスピード
97.4
KM/H
オンプレーンの効率
81
パーセント

オンプレーンの効率：

スイング中にボールを線で捉えている割合（バットがスイングプレーンに乗っている割合）。
インパクト時のバットの角度はスイングプレーンを決定する要因。
オンプレーンはインパクトが安定しているかどうかの指標。

Agenda

Chapter 1 **自己紹介**

Chapter 2 **「埼玉西武ライオンズジュニアユース」とは**

Chapter 3 **ライオンズがジュニアユースで実現したいこと**

 Chapter 4 **ジュニアユースの活動でコーチが感じたこと**

Chapter 5 **今後について**



Agenda

Chapter 1 **自己紹介**

Chapter 2 **「埼玉西武ライオンズジュニアユース」とは**

Chapter 3 **ライオンズがジュニアユースで実現したいこと**

Chapter 4 **ジュニアユースの活動でコーチが感じたこと**

 Chapter 5 **今後について**

**県内の先生方（指導者）との
協力体制をより強固にし、
我々も皆さんから学ばせていただきたい。
そして、
埼玉県の野球界と一緒に盛り上げ、
全国に発信していきたい。**

共に強く。

共に熱く。