

# リトルリーグ

## いま、これだけは身につけてほしいこと ゴールデン・エイジ

小学生時代  
8~12歳

こんにちは、青梅リトルリーグと申します。  
リトルリーグ世界野球機構／東京連盟に所属、  
小学生を対象、野球を中心としたスポーツ活動  
しているボランティア・スポーツ団体です。

### 気になること、チョツと心配なこと

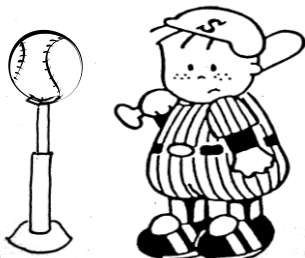
「引っ込み思案で、友だちがいない・・・」ことが心配です。  
「運動がにがてで、部屋でゲームばかり・・・」心配です。  
「いじめに遭わないか・・・」心配です。  
「何かスポーツをさせたい・・・」と思っていますが・・・？  
「リトルは硬球なので肩をこわすのでは・・・」と心配です。  
「リトルは当番があるので大変だ・・・」と聞いていますが、  
家庭の事情／仕事の都合で当番はできないのですが・・・。

### このように思います

- ・リトルリーグは学校外の子どもたちが集う野球クラブです。  
一学年十数名でチームを編成して活動しています。
- ・団体活動では、卑怯な行動する人、ズルイ人は許しません。
- ・入会時の大半のお子さまは、ボールが投げられない、捕れない、  
バットにボールが当たらない・・・のです。
- ・当番制はありますので、ご事情によりできない時、できない方、  
遠慮なさらずお申し出下さい。
- ・硬球は世界で使用されているボールです。年齢別に投手の投  
球数制限や連投禁止などの肩肘を保護するルールがあります。
- ・オフシーズンには肩、ヒジの保護のため野球練習を休み、  
サッカーやバスケットボールをおこなっています。

### 野球をはじめる前のやきゅう ティーボール

- ①リトルリーグでは、新入団生は「ティーボール」から始めます。
- ②野球を知らない子どもたちが安全で、楽しく基本動作や  
ルールを覚えやすいように考案されました。
- ③投手は投げず、ティーの上のボールを打ちます。あとは、  
野球のルールと同じです。
- ④子どもたちは、ゲームを  
通していろいろな体験を  
積み重ねながら成長し  
てゆきます。
- ⑤3年生の後半から少しづつ  
野球を始めます。4年生から  
本格的に野球を始めます。



### ‘黄金の年代’とよばれて

お父さん・お母さん、「泳ぐ」ことや「自転車に乗る」こと  
など覚えたのはいつ頃でしたか？ 小学生の頃に身に付けた  
ことは、年月が経っても身体がおぼえています。  
小学生の年代は、習得力、記憶力がもっとも発達すると云わ  
れています。人間形成の中で、もっとも大切な小学生時代の  
ことをゴールデン・エイジ／黄金の年代と呼んでいます。

◎5～ 8歳 プレゴールデン・エイジ  
何かを始める適時期です。

◎8～12歳 ゴールデン・エイジ  
ひとつでも多くのことを体験し、覚え、身に  
つけていただくことおススメします。  
基本動作／投げ方、捕り方、打ち方、走り方  
団体活動／協調、競争、我慢、ルールを守る



### だから3シーズン制

- ①成長途中の小学生が、野球では肩やヒジ、サッカーでは  
足、足首、膝などを使い続けることはさけたいことです。
- ②野球は寒い冬期には不向きなスポーツで、サッカー、バスケは  
暑い夏期には不向きなスポーツだと思います。
- ③ゴールデン・エイジと呼ばれる小学生時代には、いろいろなスポ  
ーツを体験することおススメします。
- ④野球だけでなく、いろいろなスポーツを体験してから、  
自分自身に適した種目をみつけてください。

	野球	サッカー	バスケ
走る	◎	◎	◎
投げる	◎	●	○
打つ	◎	●	●
捕る	◎	△	○
キック	●	◎	●
飛ぶ	▲	◎	◎
突く	●	●	◎
ゲーム方法	攻守交代	攻守混交	攻守混交

(財)全日本リトル野球協会 リトルリーグ東京連盟  
青 梅リトルリーグ野球協会  
<URL> <http://omelittle.d2.r-oms.jp>

藤田裕一(事務局) ☎fax0428-21-1484  
携帯 080-5381-5589  
携帯メール omelittle-jimukyoku@ezweb.ne.jp

投手は投げず、テイの上のボール  
あとは野球のルールとほぼ同じです  
く野球入門していただくために考案されました。  
リトルリーグでは楽しく野球になじみ、基本動作、  
ルールを覚えていただくために試合/ゲームを多  
くおこないます。(79試合/平成21年度実績)  
打って、走って、つかんで、投げて・・・、勝っ  
て笑い、負けて泣き・・・、こどもたちはゲーム  
を通して体験を積み重ね成長してゆきます。