

神戸球友ボーイズ選手心得 10 か条

- 1 . 自らの目標を掲げ、それに向かって邁進することが最も重要である。目標は意欲となり、意欲は能力となる。
- 2 . 練習とは基本技術の反復と徹底により、速さ・強さ・正確さを体で覚えるものである。
- 3 . 練習では考え、理解することが重要であり、頭脳と身体を両立し伸ばしていくものである。
- 4 . 練習とは一つ一つの積み重ねであり、「練習のための練習」「義理の練習」での上達は絶対に無い。
- 5 . 練習とはその日、その時を大切にし、自らの意思により自己の限界を伸ばすものである。
- 6 . 野球とは、基本技術にスピード・パワー・ヘッドワークを結びつけたものである。
- 7 . 野球で最もやってはいけない事は、躊躇することである。
- 8 . ミスは誰でもするが、その中で消極的なミスは命取りである。しかし積極的なミスは挽回可能である。
- 9 . プレッシャーへの対抗策は経験を積むしか無いが、日々の練習により冷静で堅実なプレーが可能となる。
- 10 . 立派な選手とは、しっかりとした心が土台にあり、その上に技術、体力が積み重なっているものである。

以 上

神戸球友指導者心得

- 1 . 指導者とはスポーツを通じ、良識ある健全な判断で、行動できる人間を育成することである。
- 2 . チームが勝つという明確な目標に向け、選手一人一人が今何をすべきかを考えさせる事が重要である。
- 3 . 指導者は、誠意・愛情・情熱を持って競技者の心に入り、常に行動を共にする心構えが必要である。即ち、「選手を思い、チームを思うこと」が、良い指導者の資質である。
- 4 . 指導者は、「基本技術」を教える教師である。常に「基本技術」を学び徹底して選手に教え込み、軽視する選手には厳しく対応せねばならない。
- 5 . 指導者の経験を基盤とし、自分の指導法を積み上げ、新しいものを取り入れ挑戦することが重要である。
- 6 . 試合は明日が考えられないが、練習は明日が考えられる。試合の勝敗は練習の積み上げたもので決まる。
- 7 . 正しい理論に基づく「正しい練習」でなければ、選手は育たない。
- 8 . 思いつきの練習・計画性の無い練習・目的がはっきりしない練習は、徒労に終る事を忘れてはならない。
- 9 . 練習において、選手自らが考え、そして真剣に取り組む事が出来る環境を作ることが重要である。
- 10 . 強い集団は質の高いサイクルが常に回っているものである。 練習 試合 反省 勉強 準備