



東練馬リトルシニア野球協会へご入会頂きまして、誠にありがとうございます
新メンバーとしてチーム全員で温かくお迎えいたします
どうぞよろしくお願ひ申し上げます

ご入会時に提出頂く書類

- ・住民票原本（ご本人のみ）
- ・健康管理問診票
- ・健康保険証のコピーを添付してください

ご入会手続きの際にお渡しするもの

- ・2リットルのお弁当箱（ひがねり弁当※）
- ・野球ノート（ひがねり選手の毎日の記録です）
- ・保険証ケース（遠征時使用※2）

入会後の連絡事項

- ・リーグ会費資料のご確認をお願いします
会費・入会金・選手登録・スポーツ保険等のお振込時期はひがねり連絡（毎週水曜日）でお知らせします

【チーム指定品】

- ・東練馬リトルシニア選手及び応援保護者用の指定用品は、スワローズスポーツ様のオンラインストアからご購入頂きます

- ・ひがねり即メンバー専用ページから、選手野球用品購入—スワローズスポーツ様のひがねり専用ページへログインしてください

IDとパスワードが必要となります。（ひがねり連絡に記載）
ユーザーIDとパスワードのお取り扱いにはご注意ください

- ・紺ユニ（胸に漢字ネーム入り、背中にローマ字ネーム入り）は、練習時に着用

- ・指定品のご注文の際、備考欄に忘れずに入力してください
ローマ字と漢字（例：K.YOKOTA 横田）

- ・白ユニ（名前なし）は、遠征の帰りや、大会応援、総会などで着用します
アップシューズも、指定されたときに着用。

通常練習日は、金具スパイクと、ランニングシューズ（色は自由）を着用



【チーム指定品以外のもの】

- アンダーソックス・ストッキング（ローカット）も、ベルトも紺色です
- アンダーシャツ（紺色）（ロールネックは着用禁止です）
汗をかいたら着替えますので、普段から着替え分をお持ちください
- 保護者の応援用シャツや、父用の応援帽子、フリースや母用ショルダーバッグ等
すべて購入は任意です 父の応援帽子は、できるだけ購入をお願いします

（※1）ひがねり弁当は、ご飯を二合入れてくるのが決まりです

おかずの量に決まりはありませんが、ご飯は二合です

（ちなみに、炊いたご飯二合は 684 g です）

☆食べきれずに残してくることがあってもご飯を減らさないでください

また、麺類は持参しない

個人事情（体調等）がある場合は事務局へご相談ください

• 選手のクーラーボックスは、選手食事時、椅子代わりに使うこともありますのでハードタイプを購入してください

• クーラーボックスのサイズはブロック氷や弁当箱収納のため 13～14L は必要
メーカーや色は自由です（※必ず記名をお願いします）

入会手続き後、選手のクーラーボックスに婦人部がひがねりステッカーを貼付します

• 夏場は、各自で水筒のほか、補充用ペットボトル飲料をご準備ください
（ひがねり連絡でご確認を）

• 補食について

選手各自、二回分の補食を持参してください

一日二回(午前-午後)の補食をとります

AM9 時半～10 時頃

PM2 時半～3 時頃

• おにぎり・エナジードリンク等・フルーツはバナナ限定

※おにぎりのみでも OK！

（パン類、フルーツ、カップゼリー、プリン、ペットボトルのジュースは持参禁止です）

ひがねり活動日以外に各自、摂取されるようお願いいたします

水筒には、スポーツドリンク又はお茶を入れて持参してください



(※2)保険証ケースには、遠方へ遠征時、保険証原本を入れてきてください
万一、現地で病院にかかったときに、保険証がないと後日病院に精算しに行かなければなら
ないのを防ぐためです
遠征時の持ち物に必ず記載されてきますので、その時はリュックで選手各自が管理し、
リーグでお預かりいたしません

- ・持ち物に記載されている野球ノートは必ず持参
- ・ゴミ袋は、急な雨降りの時に、リュックにかぶせたりしますので、必ずバックパック（指
定品リュック）の外ポケットに入れておいてください

・欠席、遅刻連絡は、ひがねり連絡が流れてきてから、その翌日の木曜日までに、その週
末の分のみ、担当婦人部母までメールでご連絡をお願いします
(週末毎のご連絡にご協力をお願いします)

学校で休む場合も必ず連絡してください遅刻の場合は到着予定時刻をお知らせください
連絡先担当者とアドレスは、ひがねり連絡に記載しています

- ・学校行事予定表のコピーを提出してください
土曜に練習を欠席・遅刻する日のところに、**マーカーで印をつけてください**

◆グラウンドにて入会手続き完了後、ご登録いただきました連絡送信先アドレスにひがねり
連絡（予定メール等）を配信します

◆毎週水曜日のひがねり連絡は返信不要です

◆その他、ひがねり連絡①②（予定・連絡及び注意事項）を熟読してください

母当番について

- ・お母様方にグラウンドでそれぞれの分担の係でお手伝いして頂いています
- ・二ヶ月前に、当番日が決定当番配置等詳細は毎週木曜日に東練馬連絡で配信されます
- ・ホームページに更新されるので確認
- ・持ち物：ポットのお湯・氷（ブロック氷・バラ氷）・お菓子等



・参加できない日は、同じ学年の母と交代してもらおう・交代後は担当婦人部へ連絡
以下は、当番の方にご協力頂いている内容です

- 集合時間は、選手と同じ
- 選手の遅刻・欠席の確認
- 練習中のケガの手当て
- 選手達の水筒補充（特に夏場）
- お客様、チーム関係者へのお茶出し（朝、休憩時、昼食時、練習後など）
- 指導者、チーム関係者の弁当の発注、[10時半]にはグラウンドへ到着
- 大会グラウンド提供時の審判対応
- 東練馬設置のトイレの清掃と管理(B面3基、O面2基)
- 冬場（11月～3月ごろ）の汁物提供準備現在コロナ渦より提供不可
※食材は選手全員にご提供いただいていた
- 撤収、忘れ物のチェック、ゴミの持ち帰り
（ゴミの持ち帰りは車での送迎の方にご協力をお願いします<_ _>）
- 遠征時、帯同でのお手伝い等

[公式試合のグラウンド当番・帝京になった場合]

- ① 審判さんのお弁当の買出し、飲料準備などがあります
公式試合の際には、お当番の方だけではなく大勢の方にご協力をお願い致します
- ②試合経過結果の報告東練馬グラウンドが大会グラウンド提供になりましたら、試合速報、結果を関東連盟に報告しなければなりません
「試合開始、イニング毎の得点経過、試合終了までのモパイル入力等
- ③ 本部席の設置グラウンド提供の際はテントを建てて本部席を設置します

以上

ご不明な点は、事務局または、婦人部までお問い合わせください
お当番を通して頑張って練習をしている選手達を応援し、一緒に成長を見守りましょう