

5-6年生

3年生以下

9:00 (20) 全力M／前向き言葉／全力歩調／ダッシュ／逆立ち／ブリッジ

9:20 (10) キャッチボール／遠投

9:30 (10) 挟殺CB(塁間)

9:40 (10) CBクラシック

9:50 (35) 走塁練習

10:30 (15) 素振り(手首返さない、スタンススライド)

10:45 (20) Tバッティング(低めをゴルフスイングで)

11:05 (40) テニスボール打ち 2班分け 20分×2班
(ゴルフスイングでセンター返し)

11:45 (10) グラウンド5週ランニング(両手にボール持ち)

9:30 (20) 壁あて (1人で投げて1人で捕る)

9:50 (30) 走塁練習

10:30 (40) 内野ノック ・2ヶ所
・定位置

11:10 (30) フライ捕球練習 2ヶ所

11:45 (10) グラウンド4週ランニング(両手にボール持ち)

12:00 昼食(40)

12:40 (15) 1週アップ ～ キャッチボール

13:00 (20) バント練習 2ヶ所

13:20 (60) 実践バント練習
ランナー ①1塁 ②1、2塁

A班	B班
1・しゅうた(るい)	1・こうすけ
2・るい(しゅうた)	2・たいが
3・ゆうき(のぞみ)	3・ゆうすけ
4・こたろう(りく)	4・けいし(りょうた)
5・のぞみ(ゆうき)	5・りょうた(けいし)
6・りく(こたろう)	6・コーチ

12:40 (10) 1週アップ ～ キャッチボール

13:00 (20) バント練習

13:20 (60) 実践バント練習
ケース・・・ノーアウトランナー 1、2塁

ポジション(流動的に)

1・いっこう、れい、さく、ゆうせい
2・ゆうせい、さく、れい
3・けいわ、いっこう、きっか
4・おうすけ、りゅうや
5・れい、りゅうや
6・りゅうや、おうすけ、さく

14:30 おやつ(15)

14:45 (45) フリーバッティング 2班分け 20分×2班

15:30 (30) エンドラン練習(ランナー練習含む)

14:45 (45) フリーバッティング

15:30 (30) エンドラン練習(ランナーの練習含む)

16:00 以降 まかせます

16:00 以降 まかせます

18:00 終了