

5-6年生

4年生

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	9:40	(30) 4意識サイドノック
	選手 0・1・2・3・4・5・6・9・11 コーチ 山田・方山		選手 7・8・12・13・14・15・16 コーチ 赤木・川田
9:50	(20) サンドボール打ち		【意識事項】
	選手 0・1・2・3・4・5・6・9・11		①右靴内側マーク見せ(右投者)
	【意識事項】		②捕る前グラブパン
	①右かかとひきずり(右打者)		③グラブ下向き走り
	②振ったら戻してとめる		④ボール右側面見る(右投者)
	③ノーステップ状態で体重移動		【目的】
	④ヘッドを残す		昨日、サイドで行った時には出来る時があったけど
			ダイヤモンドでのノックになると全く出来てない。また、その意識もない。
			出来るのはまだとして「4つの事項を意識をさせる」事を最優先する事。
			体に染み込むほど反復を
10:15	(30) 走塁練習		
	選手全員／コーチ全員		
	【意識事項】	【目的】	
	①リードの仕方	カウントによる次の作戦を自分たちで考える。	
	②盗塁のサインが出てる場合と出ない場合の違い	また、守備体系や外野の位置確認等で打球の行方によっては	
	③第2リードはスタートスタンス	自分の判断で次をねらう。	
	④頭から戻ってからの立ち上がり		
10:50	おやつ		
11:00	(75) ロングT & フリーバッティング	11:00	(20) サンドボール打ち
	選手 0・1・2・3・4・5・6・9・11 コーチ 方山・赤木		選手 7・8・12・13・14・15・16 コーチ 山田・川田
			【意識事項】
			①右かかとひきずり(右打者)
			②振ったら戻してとめる
			③ノーステップ状態で体重移動
			④ヘッドを残す
		11:20	フリーバッティング合流
12:20	(35) 昼食		
13:00	(15) キャッチボール／遠投／CBクラシック		
13:20	(30) カットプレー	13:20	(15) 4意識サイドノック (内容は午前と同じ)
	選手 0・1・2・3・4・5・6・9・11 コーチ 山田・方山		選手 7・8・12・13・14・15・16 コーチ 赤木・川田
		13:35	(10) 壁あて
14:00	ケースバッティング		
		A班	B班
		1 しゅうた	1 るい
		2 ひろのしん	2 たいが
		3 やまと	3 けんしん
		4 ゆいと	4 ゆうすけ
		5 りく	5 けいし
		6 こうすけ	6 りょうた
		7	7 ゆうき
		8 はる	8 こたろう
		9 のぞみ	9 なおたろう
15:30	(15) おやつ		
15:45	(15) ゲームノック (A班、B班に分かれる)		
17:00	(30) 社ノック		
18:00	終了		