

西脇ワイルドキッズBBC練習計画表

指導者
意識

- 1、ほめる(コーチも選手らも)
- 2、ポディータッチ
- 3、見本を見せる
- 4、競争意識をそそる(ゲーム性)
- 5、話は短く、要点だけ
- 6、保護者との会話
- 7、定期的コーチ会議

チーム
目標

- 1、練習前に一日の「目標」、練習後には「反省」を全員で共有
- 2、恥ずかしながら、自分の想いを大きな声で「言葉」に変える。
- 3、挨拶の出来るチーム(立ち止まって、立ち上がって、動作を止めて、足を揃えて脱帽)
- 4、元気のあるチーム(返事、状況における声かけ、応援の声、励ましの声、喜びの声)
- 5、骨盤力、柔軟力UP

備考欄	【A】 取り組み	【B】 準備運動他	【C】 トレーニング	【D】 走塁	【E】 キャッチボール	【F】 守備	【G】 バッティング	【H】 レクリエーション	【I】 意識向上
※サイキングアップ	① ※サイキングアップ	① ☆ダッシュ	① 四股踏み	① 壘間ダッシュ	① ノーマル	① ローテーションノック	① ロングティー	① 体力測定会	① 挨拶
(い) 整列~礼 (ろ) 全力ミーティング	② 集団行動	② グランド1周UP	② 手繋ぎスクワット	② 4・3・2・1	② 3人1組	② ゲーム形式	② サンドボール打ち	② 紅白戦	② 道具メンテナンス
(は) 前向き言葉 (に) 全力歩調	③ 野球ノート	③ 体操	③ 手押し車	③ 1×5本	③ ボール回し(正・雑)	③ 落球ノック	③ なんでも打ち	③ 駅伝	③ グランド整備
(ほ) ファイブカウント (へ) ほめ合い	④ ビデオチェック	④ 柔軟	④ どじょうすくい	④ 暴投ラン	④ 片膝スロー(右左)	④ 挟殺プレー	④ ライトバッティング	④ 馬跳び	④ 備品並べ
(と) 挨拶訓練 (ち) 全力じゃんけん	⑤ バットを投げない	⑤ ストレッチ	⑤ サーキット	⑤ ミニベーラン(10m)	⑤ 片足スロー(右左)	⑤ カットプレー	⑤ ケースバッティング	⑤ 鬼ごっこ	⑤ アウトカウント確認
(り) ワイルド団歌 (ぬ)	⑥ グラブ逆手持走り	⑥ 体幹	⑥ 体幹	⑥ 片岡スタート	⑥ 股抜き・逆投げ	⑥ 2ヶ所ノック	⑥ エンドラン	⑥ ムカデ	⑥ 試合状況確認
	⑦ 円陣で一言	⑦ ラダー	⑦ ペッパー	⑦ 1周競争	⑦ コンビトス	⑦ バント守備	⑦ スクイズ(セフティー込)	⑦ 1500m走	⑦ 守備位置確認
☆ダッシュ	⑧ 倉庫掃除	⑧ ハードル	⑧ 個別特訓	⑧ デイレード	⑧ ランニングキャッチボール	⑧ 牽制	⑧ 1本バッティング	⑧ 柔ボールゲーム	⑧ グランド内ダッシュ
各5 各5	⑨ ひじ90度(倒・開) まえけん前後	⑨ 二人知恵の輪	⑨ タイヤ(投げ、押し)	⑨ ボール位置 指さし	⑨ 対角ランニング	⑨ アメリカン	⑨ 片足素振り	⑨ 連続達成アゲ	⑨ 自宅練習
遅早 各5	⑩ 骨盤ブラッシング エアーツイスト	⑩ トス~バント	⑩ 鉄棒	⑩	⑩ ピッチング	⑩ ボール回し付	⑩ 長棒振り	⑩ 一人歌	⑩
2 2	⑪ スパイラルステ 片岡go	⑪ 股関節体操	⑪ まえけん(逆も)	⑪	⑪ ジャンピングスロー(左右)	⑪ 一歩目	⑪ Tバッティング(前・横・後)	⑪ エアロビクス	⑪
5回 1	⑫ 1234・1234 バック走	⑫ スパイラルステップ	⑫ ジャイロスティック	⑫	⑫ ランニングスロー	⑫ 地獄ツク	⑫ V字素振り	⑫ 丸太ころがし	⑫
	⑬ 深呼吸	⑬ エアーツイスト	⑬ マキ割	21 スナップスロー (いち・にー)	⑬ ワンバウンドCB	⑬ 5分ノック	⑬ タイヤたたき	⑬ とびうお	⑬
	⑭ 人前力	⑭ パンチング	⑭ 逆立ち(2点、3点)	22 2対2	⑭ 片足スリーステップCB	⑭ 30球ノック	⑭ バント	⑭ バドミントン	⑭
	⑮	⑮ かませ歩き	⑮ ブリッジ~歩き	23 半径2m	⑮ 壁あて	⑮ シートノック	⑮ トップ→割れ	⑮	⑮
	⑯	⑯ 肩甲骨腕立て	⑯	24 股関節前後スロー	⑯ 弓投げ	⑯ シャドーノック	⑯ テニスボール打ち	⑯	【新体力テスト】
	⑰	⑰ 股ひらき	⑰	25	⑰ 骨盤投げ	⑰	⑰ うねり打法(座りT)	⑰	1 握力 2 上体起こし
	⑱	⑱ 卍	⑱	26	⑱ スロー~前足	⑱	⑱ シンクロ打法	⑱	3 長座体前屈 4 反復横跳び
	⑲	⑲	⑲	27	⑲ あごあて投げ	⑲	⑲ 8の字素振り	⑲	5 20mシャトルラン 6 50m走
	⑳	⑳	⑳	28	⑳ サイドステップCB	⑳	⑳	⑳	7 立ち幅跳び 8 ソフトボール投