

4年生

3年生以下

12:00	(20) 全力M／前向き言葉／全力歩調／ダッシュ／逆立ち／ブリッジ (サッカーの邪魔にならないよう駐車場で)		
12:20	(20) ラダートレーニング 2ヶ所 (ラインカーで自作)		
12:40	(10) キャッチボール／遠投	12:40	(15) 大人とキャッチボール
12:50	(10) 挟殺CB(塁間)	12:55	(20) 壁あて 体育倉庫に向かって 2ヶ所
13:00	(10) CBクラシック		※コントロールより腕を振ることを意識させる
13:15	(15) サンドボール打ち 2ヶ所		※次に転がってくるところを前投球より読む
	※打ったら戻して3秒とめる	13:20	(15) ベースランニング
13:35	(25) 4意識サイドノック		塁間-4本 2塁打-2本 3塁打-1本 1週-1本
	①右靴内側マーク見せ(右投者)	13:35	(10) 休憩
	②捕る前グラブパン	13:45	(30) 内野ノック
	③グラブ下向き走り		※数ヶ所で数 捕らず
	④ボール右側面見る(右投者)		
14:00	(15) 休憩		
14:15	(45) 走塁練習	14:15	(45) テニスボール打ち
	※ランナー2塁(3塁)で大人が打つ		※打ったらバットを戻して2秒とめる
	打球判断・低めGO		
15:00	(45) テニスボール ロングT	15:00	(45) 走塁練習
	※20球連続		※4年生が行った内容を参考に
Aチームが戻るので指示します。			