

○学年別目標

- 1～3年生・・・基礎体力・技術力を身につける(正しい投球フォーム・スイング等)
- 4～5年生・・・個人の特徴にあった技術力を向上させる
- 6年生・・・中学・高校での野球継続のための体力・技術力・精神力を身につける

※硬式球対応コースも希望により対応します。

(硬式球によるキャッチボール・希望ポジションでの守備・ゲージ内バッティング等)

○練習内容 (年間予定)

- 1月・2月のテーマ・・・体幹と下半身の強化

打つ・投げる・守る・走るといった野球に必要な体力を身につける期間となります。

- 3月～10月のテーマ・・・プレー技術力の向上

個人の特徴・適正を見極め、目標と希望に合ったポジションごとの技術力を習得する期間となります。

- 11月・12月のテーマ・・・個人の適正の見直し、技術力の向上と是正

個人の適性の再度見直し、技術面の弱点の克服と更なる技術力を習得する期間となります。

※期間や練習内容につきましては、あくまでも予定となりますのでご了承ください。

【バッティングセンター貸切での打撃練習も行います。】