

冬季練習メニュー（土曜日）

1. 準備運動
ストレッチ
ランニング（列を乱さない）
柔軟
スキップ～バック走
線跨ぎ～手押し車～股潜り～馬跳び(3セット)
2. 体力強化（3セット）
スクワット10回
腕立て（足上）10回
腹筋10回
背筋10回
踏み台昇降10回
3. コーン
ジグザグ走5本
スラローム5本
4. キャッチボール
肩甲骨廻し
腕つけ根回し
手当取り（テニスボール）
膝附10球
踵つま先合わせ10球
右足片足立ち10球
キャッチボール20m 5分
5. 練習メニュー
 1. フィルディング
捕球姿勢（開脚・右足・足踏み・ポテゴロ）
ノック（内野・外野・アメリカンノック）
フライ（アメリカンノック）
 2. 走塁
内野ゴロ
外野ヒット（ライト・センター・レフト）
フライ（内野・外野）
盗塁・リード&帰塁
スライディング
6. 体力強化2
10mダッシュ1 5本
10mダッシュ2 バックスタート5本
10mダッシュ3 うつ伏せスタート5本
20分走

冬季練習メニュー（日曜日）

1. 準備運動
ストレッチ
ランニング（列を乱さない）
柔軟
スキップ～バック走
線跨ぎ～手押し車～股潜り～馬跳び(3セット)
2. 体力強化（3セット）
スクワット10回
腕立て（足上）10回
腹筋10回
背筋10回
踏み台昇降10回3セット（3年生5回3本）
3. コーン
ジグザグ走5本
スラローム5本
4. キャッチボール
肩甲骨廻し
腕つけ根回し
手当取り（テニスボール）
膝附10球
踵つま先合わせ10球
右足片足立ち10球
キャッチボール20m 5分
5. 練習メニュー
バッティング
素振り（200本）
トスバッティング（3分/人）
ティーバッティング（25本*4）
ロングティー（10本*3）
フリーバッティング（5本*4）
6. 体力強化2
アメリカンノック10分
10mダッシュ1 5本
10mダッシュ2 バックスタート5本
10mダッシュ3 うつ伏せスタート5本
インターバル走15分