

2024年(令和6年)度 神奈川県協会主催 ソフトボール教室講習内容

講習内容

受講申し込みの際に受講コース(ピッチャー初級・ピッチャー中上級・打撃初級・打撃中上級)の A・B かを選択し、
 申込用紙に希望コース(A～H)及びポジションをお書きください。

(参加状況により、講習内容を多少変更する場合があります。ご了承ください。)

		受講項目	内容
投手編	投手 初級部門	A : 基本からマスターする	基本動作・ボールの握り方・リリース・ブラッシング等 腕の回転・上半身の壁ひねり(スパイラル)とひねり戻し・スナップ等
		B : コントロールを良くする C : スピードアップをする D : 変化球をマスターする	フォロースルー・ボディーバランス・ステップ等 力強いピッチング+守備4方向への送球や対応等
	投手 中上級部門	E : 基本からマスターする	基本動作・バットの握り方・構え・スイングの軌道等
		F : ミート力を上げる	タイミングの取り方・ステップ・インパクトの取り方等
打撃編	打撃 初級部門	G : 飛距離を伸ばす	下半身から動かす練習・体の使い方を学ぶ等
		H : 変化球に対応する	ライズ打ち・ドロップ打ち・チェンジアップ打ち等
	打撃 中上級部門		

守 備 編: 捕手、内野手、外野手

講習時程		★午後の部は、ピッチング・バッティングのどちらもそれぞれの級の中で入れ替え可能。 入れ替えしないでそのままの場所での受講も可とする。		
		投手(初級部門)	投手(中上級部門)	野 手[打撃(初級部門)・(中上級部門)]
受付	8:30~8:50	★時期的に寒いことも考えられます。受付後スタート時間に合わせ、各自ウォーミングアップ(ストレッチ・ランニング)をし、体を温めておいてください。		
開講式	9:00~9:10			
ウォーミングアップ	9:10~9:25	★全員で(講師または日立選手(講師参加の場合)何れか中心に)アップをする。		
キャッチボール(基本)	9:25~10:10	★全体でキャッチボール等(基本) →ボールの握り方、投げ方、ひじ・手首の使い方、グラブの使い方、フットワーク、捕球の意識、送球の意識等 →ボール回し		
午前の部	10:10~12:00 (110分)	投手(初級部門) A・B	投手(中級部門) C・D	守 備 守備別に分かれて実施
	12:00~13:00	昼 食 (各自で準備をお願いします)		
午後の部	13:00~15:00 (120分)	投手(初級部門) A・B	投手(中級部門) C・D	打撃(初級部門) E・F 打撃(中級部門) G・H
閉講式	15:00~15:10			

【 ※ 講師によりデモンストレーションを行う場合もあります。 】