

*** 冬季週間練習メニュー**

長田南中学校 ソフトボール部 H10・11・29

* 帰りの会終了後、すぐに個人個人でメニューを始める

野手

3:15	4:00	5:00
水	体操 ボール回し50 スター50 バント処理 逆 50 逆50	守備ティー 30分 外周 素振り トレーニング表
金	柔軟 半分交代でマスコットティー	

4:15	5:00
*メニュー終了後は、各自個人練習をする。 *素振り、外周はトレーニング表に加算	火 体操 守備ティー 30分 外周 素振り トレーニング表 木 柔軟

投手

3:15	4:00	5:00
水	体 外 ダッシュ 回転 フラッシング ロール シャドー 柔 5 5本 300 300 20 300	遠投 50 外周 素振り ピッチング トレーニング表
金		

4:15	5:00
火	遠投 50 外周 素振り ピッチング トレーニング表
木	

* 寒さにより、
サーキットトレーニングに変更する。

* 部活開始時刻（チャイム）に遅れた者は外周のみ

* トレーニング表、未定出者は、東階段20往復

ソフトボール部サーキットトレーニング

2人1組として他のペアに追いつかれないように散らばってスタートする。
ペアは他学年、同体重とする。

最初と最後に、反復横飛び10回を入れる

- | | | | | |
|---|----|-----------------------------|--------|----------|
| 1 | P | ジャックナイフ 20×2 | あひる | でC まで行く |
| 2 | C | ロール上げ下ろし 10 | 閉脚ジャンプ | で1B まで行く |
| 3 | 1B | ボール運び（バット4本） 10×3 | おんぶ | で2B まで行く |
| 4 | 2B | 連続馬飛び 20×2 | 手押し車 | で3B まで行く |
| 5 | 3B | ダッシュセット（注1） | あひる | でSS まで行く |
| 6 | SS | バービー 20×2 | あひる | でLF まで行く |
| 7 | LF | おんぶヒールカール 20×2 | 手押し車 | でCF まで行く |
| 8 | CF | あいさつ練習 5回（注2）
連続馬飛び 20×2 | 閉脚ジャンプ | でRF まで行く |
| 9 | RF | 開脚閉脚飛び 20×2 | あひる | でP まで行く |

（注1）ダッシュセット 3Bからホームへ

- クロスステップ 1往復
- 腿上げ（5回）スタート 1往復
- Vシット（5回）スタート 1往復
- うつ伏せスタート 1往復

（注2）あいさつ練習

「こんにちわ、おねがいします、ありがとうございました、さようなら」

****素振りのポイント****

* ボールを打つイメージをもって振り切ること

* かまえ

- ・ 足は肩幅内股、重心は親指の付け根
- ・ ひざは柔らかく
- ・ グリップは後肩の上方力を抜いて
- ・ 前のおきを閉め、ひじを絞り両肩は水平に
- ・ 顔は前肩の上、前方を見る
- ・ バットは小指と薬指に力を入れて握る

* バックスイング

- ・ 腰と前ひざを後方にひねる
- ・ 手首の位置は動かさない

* スイング

- ・ 前足はまっすぐ前方へ、かかとかから出る
- ・ 後ろ腰を前方へひねり返す
- ・ 手首の位置から前手で引っ張り下ろす
- ・ バットはグリップから出て先端は後で
- ・ 手首は当たるまで返さない
- ・ 顔は当たるところを見ている

* フォロースイング

- ・ 後ろ足を回転させ、股を絞り寄せる
- ・ 当たった後を大きくバットを回す
- ・ 自然と手首が返る
- ・ 顔は当たった所を見て後肩の上