

3, 2年	1年	1年ピッチャー
ラ・体・ス・ダ	同左	同左
ボール回し ボール4個 ホームへ30回通過(正・逆)	バント練習 10回交代×5×2人 トスバッティング 10回交代×5×2人 素振り 50回 バッティング練習(ペットボトル ネットティ-)	ブラッシング 30回×3 腕回転 10回×5 腕回転+ブラッシング 10回×5
2カ所バンド (走る)	塁間キャッチボール 10往復ごと 塁間けんかキャッチボール 10往復ごと	同左
ネットティ-+マシン打ち 7分交代	ゴロのフォーム 10往復 ゴロの守備 フライの守備	上記をもう一回 終了後は同左
守備ティ-+マシン打ち	ランニング 正門前5往復 筋力トレーニング 自主練習	同左
試合形式	応援練習・試合観察 自主練習	同左

\*筋力トレーニング

- ・腹筋30回×2    ・背筋30回×2    ・腕立て伏せ10回×3    ・スクワット10回×3
- ・反復横跳び10回×3

\*素振り(バットスイング)は家でやること

第1案

時間	A	B	ピッチャー
	ラ・体・ス・ダ・反復・ロール	同左	同左
	* ボール回し ボール4個 ホームへ30回通過(正・逆) * たたきつけ * けんかキャッチ	同左	ピッチング練習
15分ずつを 2セット	2カ所バンド ----- 守備ティー	守備ティー ----- 2カ所バンド	キャッチャーは守備ティーをやらないでピッチング捕手をする
	3人組たき打ち守備 10本	同左	
15分ずつを 2セット	フリーバッティング(マシン+3ピッチ) ----- ネットティー	ネットティー ----- フリーバッティング(マシン+3ピッチ)	フリーのピッチ+バッティング ----- フリーのピッチ+バッティング
	内野守備ティー 外野マシンノック	同左	ピッチング練習
	ダウン 片づけ	同左	同左

\*メニューの切り替えを速く、必ず走る。

\*目的、ポイントを押さえて練習する。(スローイング、キャッチング、バント、バッティング、ピッチング)

\*何でも素早く出きるようにする。(スローイング、キャッチング、バント、バッティング、ピッチング)

\*声を出す。お互いに注意しあう。指示を出す。(特に責任者)

\*ボール回しは最初は手加減してだんだん素早くする。

\*日本一能率良い練習をする。(時間、道具、場所、人に無駄がない)

\*マシンは常に動いている。(使っている)