

2018年 大分県ソフトボール協会主催

大分県中学生女子夏季合宿

1 日程

8月17日(金)		8月18日(土)		8月19日(日)	
10:00~10:30	開講式	6:00	起床	6:00	起床
10:45~11:15	研修① 「スポーツを通して学ぶこと」	7:00~7:45	朝食	7:00~7:45	朝食
11:20~12:00	研修② 「トレーニングの目的」	8:15~8:45	自分たちで考える 「ウォーミングアップ」	8:45~11:30	練習試合
12:00~12:45	昼食	8:45~9:45	基本技術④ 「フライ捕球・外野守備」	12:00~12:45	昼食
13:00~13:30	自分たちで考える 「ウォーミングアップ」	9:45~10:45	基本技術⑤ 「投手・野手分割練習」	13:00~13:30	閉講式
13:30~14:30	基本技術① 「キャッチボール」	11:00~12:00	研修⑤ 「戦術・戦略」①		
14:30~15:30	基本技術② 「ゴロ捕球」	12:00~12:45	昼食		
15:30~16:20	基本技術③ 「投手練習」~みんな投手になろう~	13:00~13:45	研修⑥ 「戦術・戦略」②		
19:00~19:45	研修③ 「栄養と運動」	14:00~15:00	基本技術⑥ 「ケース練習(守備)」①		
20:00~20:45	研修④ 「ソフトボールのルール」 「日本代表選手への道」	15:00~16:00	基本技術⑦ 「ケース練習(守備)」②		
21:30	就寝	19:00~19:45	研修⑦ 「チームの目標設定」① SWOT分析		
		20:00~20:45	研修⑧ 「チームの目標設定」② SWOT分析		
		21:30	就寝		