

2019年 大分県ソフトボール協会「OITA SOFTBALL DREAM PROJECT」 小中学生夏季強化合宿 in 湯布院（湯布院合宿研修会）

日 程

8月16日（金）		8月17日（土）		8月18日（日）			
中学生		中学生	小学生	中学生			
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	8:15~ 8:45	「ウォーミングアップ」 走塁①		
11:20~12:00	研修② 「トレーニングの目的」 「投球と捕球の基本技術」	8:15~ 8:45	「ウォーミングアップ」 走塁②	8:45~ 9:45	基本技術① 「キャッチボール」 「ゴロ捕球」 「フライ捕球」		
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	ウォーミングアップ 「走塁①」	9:45~10:45	基本技術⑤ 「投手・野手分割練習」	10:45~11:45	基本技術② 「トスバッティング」 「バント」 「バッティング」	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④ 「戦術・戦略」				
14:30~15:30	基本技術② 「ゴロ捕球」	12:00~12:45	昼食	12:00~12:45	昼食		
15:30~16:20	基本技術③ 「投手・捕手・野手分割練習」	13:00~13:45	「ウォーミングアップ」	13:00~14:00	研修① 「心のソフトボール」 講師：渡辺祐司 氏		
16:20~16:30	クールダウン・片づけ	13:30~16:00	基本技術⑥ 「ケース練習（守備・走塁）」	14:15~16:00	基本技術③ 「ケース練習（守備・走塁）」		
16:30~17:45	入浴	16:00~16:30	クールダウン・片づけ				
16:30~17:45	入浴	16:30~17:45	入浴				
18:00~18:45	夕食	18:00~18:45	夕食	16:00~16:30	クールダウン・片づけ		
19:00~20:45	研修③ 「心のソフトボール①」 講師：渡辺祐司 氏	19:00~20:45	研修⑤ 「心のソフトボール②」 講師：渡辺祐司 氏	16:30	解散式		
20:45~21:00	チームミーティング	20:45~21:00	チームミーティング				
22:00	就寝	21:30	就寝				