

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) 2019 0810

8月16日(金)			8月17日(土)			8月18日(日)		
TIME	内容	担当	TIME	中学生 内容	担当	TIME	小学生 内容	担当
6:00			6:00	起床		6:00	起床	
6:15			6:15	起床 準備	起床指導 指導者全員	6:15	起床 準備	起床指導 指導者全員
6:30			6:30			6:30		
6:45			6:45	散歩 ランニング	6:45~7:00	6:45	散歩 ランニング	6:45~7:00
7:00			7:00	朝食	7:00~7:45	7:00	朝食	7:00~7:45
7:15			7:15			7:15		
7:30			7:30			7:30		
7:45			7:45	移動・準備	7:45~8:15	7:45	移動・準備	7:45~8:15
8:00			8:00			8:00		
8:15			8:15	2日目開始式 日程説明等 (小・中合同)	8:15~8:30	8:15	開講式 日程説明等 (小・中合同)	8:15~8:30
8:30			8:30	ウォーミングアップ 走塁2	8:30~9:15 休憩含む	8:30	ウォーミングアップ 走塁1	8:30~9:15 休憩含む
8:45			8:45			8:45		
9:00	スタッフ集會	9:00	9:00	基本技術① キャッチボール2	9:15~10:15 休憩含む	9:00	基本技術① キャッチボール ゴロ捕球 フライ捕球	9:15~10:45 休憩含む
9:15	スタッフミーティング	9:15~9:30	9:15	基本技術② トスバッティング2 バッティング2	9:15~10:15 休憩含む	9:15	基本技術② トスバッティング バント バッティング	9:15~10:45 休憩含む
9:30			9:30			9:30		
9:45	受付開始		9:45			9:45		
10:00	開講式 オリエンテーション	10:00~10:30	10:00			10:00		
10:15	施設説明 チーム紹介等		10:15	基本技術③ 投手・捕手 野手	9:45~10:45 休憩含む	10:15	基本技術③ 投手・捕手 野手	9:45~10:45 休憩含む
10:30	休憩・準備	10:30~10:45	10:30			10:30		
10:45	研修① 「スポーツを通して学ぶこと」	10:45~11:15	10:45	移動・準備		10:45	移動・準備	
11:00			11:00	研修② 「戦術・戦略」	11:00~12:00	11:00	研修② 「心のソフトボール」	11:00~12:00
11:15			11:15			11:15		
11:30	休憩・準備	11:15~11:20	11:30			11:30	ダウン・移動	11:30~12:00
11:45	研修③ 「トレーニングの目的」 「投球と捕球の基本技術」	11:20~12:00	11:45			11:45		
12:00	昼食	12:00~12:45	12:00	昼食	12:00~12:45	12:00	昼食	12:00~12:45
12:15			12:15			12:15		
12:30			12:30			12:30		
12:45	移動・準備	12:45~13:00	12:45	移動・準備	12:45~13:00	12:45	移動・準備	12:45~13:00
13:00	講師紹介 渡辺 祐司 氏	13:00~13:15	13:00	ウォーミングアップ	13:00~13:30	13:00	研修④ 「心のソフトボール」	13:00~14:00
13:15			13:15			13:15		
13:30	ウォーミングアップ 走塁1	13:15~13:45 休憩含む	13:30	case study①	13:30~14:45 休憩含む	13:30	研修④ 「心のソフトボール」	13:00~14:00
13:45	基本技術① キャッチボール1	13:45~15:00 休憩含む	13:45			13:45		
14:00			14:00			14:00		
14:15			14:15			14:15		
14:30	基本技術② ゴロ捕球1 フライ捕球1	14:30~15:15 休憩含む	14:30			14:30		
14:45			14:45			14:45		
15:00			15:00			15:00		
15:15	基本技術③ バッティング・投手指導 ※全員投手を経験	15:15~16:00 休憩含む	15:15			15:15		
15:30			15:30			15:30		
15:45			15:45			15:45		
16:00	ダウン	16:00~16:30	16:00	ダウン	16:00~16:30	16:00	ダウン・片づけ	16:00~16:30
16:15			16:15			16:15		
16:30	片づけ・移動 入浴	16:30~17:30	16:30	片づけ・移動 入浴	16:30~17:30	16:30	開講式 解散	16:30~16:45
16:45			16:45			16:45		
17:00			17:00			17:00		
17:15			17:15			17:15		
17:30			17:30			17:30		
17:45	夕食	17:45~19:00	17:45	夕食	17:45~19:00	17:45	夕食	17:45~19:00
18:00			18:00			18:00		
18:15			18:15			18:15		
18:30			18:30			18:30		
18:45			18:45			18:45		
19:00	準備	19:00~19:30	19:00	準備	19:00~19:30	19:00	準備	19:00~19:30
19:15			19:15			19:15		
19:30	研修⑤ 「心のソフトボール①」	19:30~21:00 休憩含む	19:30	研修⑤ 「心のソフトボール②」	19:30~21:00 休憩含む	19:30	研修⑤ 「心のソフトボール②」	19:30~21:00 休憩含む
19:45			19:45			19:45		
20:00			20:00			20:00		
20:15			20:15			20:15		
20:30			20:30			20:30		
20:45			20:45			20:45		
21:00	チームミーティング	21:00~21:15	21:00	チームミーティング	21:00~21:15	21:00	チームミーティング	21:00~21:15
21:15	就寝準備	21:15~21:45	21:15	就寝準備	21:15~21:45	21:15	就寝準備	21:15~21:45
21:30			21:30			21:30		
21:45	就寝	21:45~	21:45	就寝	21:45~	21:45	就寝	21:45~
22:00			22:00			22:00		
22:15	スタッフミーティング	22:15~	22:15	スタッフミーティング	22:15~	22:15	スタッフミーティング	22:15~
22:30			22:30			22:30		
22:45			22:45			22:45		
23:00			23:00			23:00		
23:15			23:15			23:15		
23:30			23:30			23:30		
23:45			23:45			23:45		
0:00			0:00			0:00		

- 留意事項
- 熱中症予防
 - 健康観察 (朝・昼・夕・就寝前・常時)
 - 選手観察 (常時)
 - 朝食を必ず摂っているかの確認 (食事時間の確保)
 - 水分を必ず摂っているかの確認 (飲料水、休憩時間の確保)
 - 睡眠をしっかりとれているかの確認 (睡眠時間の確保)
 - 練習日程ならびに内容の工夫 (暑い時間帯にはなるべく発生時対応のマニュアルの確認)
 - 予防策を選手、保護者へ事前啓発
 - 気象の確認
 - 熱中症発症時の対応
 - 救急搬送時の救急車両の進入ルート、連絡者、誘導者
 - 看護師、スポーツ救護員の確保
 - 氷の準備 (板氷、ペットボトル氷、かちわり氷等)
 - 水分の確保 (OS-1)
 - 一時避難場所 (木陰、テント等の場所の確認)
 - エアコンがある部屋や場所の確認
 - 選手の保護者または、所属長への連絡 (顧問または)
 - 救急医療をしている病院の確認
 - 健康保険証の持参 (準備)
 - けがの対応
 - RICE処置 (安静、冷却、圧迫、巻上)
 - 看護師、スポーツ救護員の確保
 - 氷の準備 (板氷、ペットボトル氷、かちわり氷等)
 - エアコンがある部屋や場所の確認
 - 選手の保護者または、所属長への連絡 (顧問または)
 - 救急医療をしている病院の確認
 - 健康保険証の持参 (準備)
 - 生徒指導
 - 生徒間の健全な交流を促す
 - 規則正しい生活 (時間を守る)
 - 携帯電話、スマートフォンなどの通信機器を持ち込まない
 - 携帯電話、スマートフォンなどの連絡先の交換をするはずない
 - 指導者 (外部コーチも含む) は合宿の目的を理解する
 - ソフトボールを通じて人間形成を図り、目的を達成させる
 - A E D の所在の確認

り確保)
采)
行わない等)

旨の確認

引率者)

引率者)

ませない
ので注意が必要
ら
させる