

2024年2月12日

ジュニアアスリート育成プログラム  
—ソフトボール体験会—

主催 奈良県スポーツ振興課  
主管 奈良県ソフトボール協会

日時 : 2024年3月23日 開始時刻 9:30  
集合時間 : 8:15  
対象者 : 小4~小5 約40名  
講師 : 12人以上 (小学生チーム、協会)  
小学生6人以上、県協会6人以上  
場所 : 第二浄化センター

タイムスケジュール

9:00~ 受付  
9:30~ 理事長挨拶、概要説明 (村井)  
9:35~ 準備運動 (田村)  
9:45~ 投げ方、受け方・・・班に分かれて一斉に  
(オレンジボール、柔らかボール、素手)  
10:00~ 5カ所、各8分程度、移動2分 (水分補給)  
・ストラックアウト (2種類) 2カ所・・・1班  
(ブルーボール、柔らかボール)  
・バッティングプラスチックバット4カ所・・・2班  
(ティーボール、ティースタンド)  
・ティーバッティング (手投げ) 3カ所・・・1班  
(2号球)  
・フライ補給 (オレンジボール、素手) 機械使用・・・1班  
・手投げノック、捕球・送球2カ所 (グローブ着用)・・・1班  
10:50~ 試合形式 (ティー使用)・・・全員  
4班に分かれて2面使用、全員打席・全員守備を2回程度  
11:20~ 整理運動  
11:25~ 終わりの挨拶 チラシ配布