

# Baseball (野球) 短期コース : トレーニングプラン案

1日目		2日目			2日目		
選手	ご両親	投手チーム	野手チーム	ご両親	投手チーム	野手チーム	ご両親
9 30	〔第一部〕 9:00 ▶ 13:00	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00	〔第一部〕 9:00 ▶ 11:00
		投手練習	メンタル講習	食事法講習	投手練習	打撃練習	メンタルコーチ講習 (振り返り)
11 30	参加者チェックイン	11:00 ▶ 13:00 休憩			11:00 ▶ 13:00 休憩		
12 30							
13 30	〔第二部〕 13:00 ▶ 14:00 ウェルカムガイダンス(コーチ紹介)	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00	〔第二部〕 13:00 ▶ 15:00
14 30	休憩	メンタル講習	打撃練習	練習見学	投手測定(ラプソード)	打撃測定(ラプソード)	練習見学
15 30	〔第三部〕 14:30 ▶ 16:30	休憩			休憩		
16 30	投手&打撃測定 (ラプソード)	〔第三部〕 15:30 ▶ 17:00	〔第三部〕 15:30 ▶ 17:00	〔第三部〕 15:30 ▶ 17:00	チェックアウト		
	メンタルコーチ講習/ ワークショップ	打撃練習	守備練習	練習見学			
17 30	休憩	休憩					
18 30	〔第四部〕 17:00 ▶ 19:00	〔第四部〕 17:30 ▶ 19:00		〔第四部〕 17:30 ▶ 19:00			
19 30	走塁練習	走塁練習	練習見学	練習見学			