

2024年10月10日

令和6年度 神奈川県ソフトボール協会 主催

ソフトボール教室 開催のお知らせ

今年もソフトボール教室を開催致したくご案内申し上げます。
内容は基本的に【投手】【打撃】部門にて、初級者から中上級者まで
希望コースを選択して頂き受講します。
神奈川県協会指導者のトップクラスが指導に当たりますので是非とも
お誘いあわせの上、ご参加ください。

記

- * 主 催 : 神奈川県ソフトボール協会 (技術委員会)
- * 主 管 : 横浜市ソフトボール協会
- * 月 日 : 令和6年 12月 8日 (日)
- * 時 間 : 受 付 8:30 ~ 8:50
開 講 式 9:00 ~ 9:10
講 習 時 間 9:10 ~ 15:00
(12:00 ~ 13:00 昼食休憩)
閉 講 式 15:00 ~ 15:10
- * 会 場 : 港南台さえずりの丘公園
(JR港南台駅 又は JR洋光台駅よりバス)
- * 参 加 料 : 小学生 一人500円 中学・高校生 一人1,000円
一般の人 一人 1,500円
(なお、参加料は当日会場受付にてご提出ください。)
- * 持 ち 物 : グラブ・バット・捕手は用具・飲み物・昼食
- * 申 込 先 : 横浜市担当 高井 利宗
携 帯 090-8599-2476
FAX 045-955-0799
mail tomu.takai2476@outlook.jp

11月17日 (日) までに別紙【参加申込書】にて申込みください。

尚、当日受付も可能ですが、出来る限り事前申込みをお願いいたします。

詳細はインターネット『神奈川県ソフトボール協会ホームページ』を参照。

以上

2024年(令和6年)度 神奈川県協会主催 ソフトボール教室講習内容

講習内容

受講申し込みの際に受講コース(ピッチャー初級・ピッチャー中上級・打撃初級・打撃中上級)の A・B かを選択し、申込用紙に希望コース(A～H)及びポジションをお書きください。

(参加状況により、講習内容を多少変更する場合があります。ご了承ください。)

		受講項目	内容
投手編	投手 初級部門	A :基本からマスターする	基本動作・ボールの握り方・リリース・ブラッシング等 腕の回転・上半身の壁ひねり(スパイラル)とひねり戻し・スナップ等
		B :コントロールを良くする	フォロースルー・ボディーバランス・ステップ等 力強いピッチング+守備4方向への送球や対応等
	C :スピードアップをする		
	D :変化球をマスターする		
打撃編	打撃 初級部門	E :基本からマスターする	基本動作・バットの握り方・構え・スイングの軌道等
		F :ミート力を上げる	タイミングの取り方・ステップ・インパクトの取り方等
	打撃 中上級部門	G :飛距離を伸ばす	下半身から動かす練習・体の使い方を学ぶ等
		H :変化球に対応する	ライズ打ち・ドロップ打ち・チェンジアップ打ち等

守 備 編: 捕手、内野手、外野手

講習時程		★午後の部は、ピッチング・バッティングのどちらもそれぞれの級の中で入れ替え可能。 入れ替えしないでそのままの場所での受講も可とする。		
	投手(初級部門)	投手(中上級部門)	野 手[打撃(初級部門)・(中上級部門)]	
受付 8:30~8:50	★時期的に寒いことも考えられます。受付後スタート時間に合わせ、各自ウォーミングアップ(ストレッチ・ランニング)をし、体を温めておいてください。			
開講式 9:00~9:10				
ウォーミングアップ 9:10~9:25	★全員で(講師または日立選手(講師参加の場合)何れか中心に)アップをする。			
キャッチボール(基本) 9:25~10:10	★全体でキャッチボール等(基本) →ボールの握り方、投げ方、ひじ・手首の使い方、グラブの使い方、フットワーク、捕球の意識、送球の意識等 →ボール回し			
午前の部 10:10~12:00 (110分)	投手(初級部門)	投手(中級部門)	守 備 守備別に分かれて実施	
	A・B	C・D		
12:00~13:00	昼 食 (各自で準備をお願いします)			
午後の部 13:00~15:00 (120分)	投手(初級部門)	投手(中級部門)	打撃(初級部門)	打撃(中級部門)
	A・B	C・D	E・F	G・H
閉講式 15:00~15:10				

【 ※ 講師によりデモンストレーションを行う場合もあります。 】