

「2012年 平井ビクトリーズ夏合宿」

合宿目的

チームワーク醸成

- ・5年生以下の新チーム体制を決める一連の練習の一部であること
(9月の江戸川新人戦に向けて、ポジション、キャプテンも検証)
- ・礼儀や感謝の気持ちを育てるため、グループを作り、グループで行動する
- ・各グループに、担当コーチが付き指導
- ・チーム名とチームリーダーを決め、メンバーはリーダーに協力して進める
- ・チームの約束を決める
- ・最後に、ベストチームなどの賞をみんなで決めて誉める
- ・チームですること: 点呼、集合、挨拶、返事、励まし、掃除、洗濯干し、食事、
レクリエーション(ウォーキング)

合宿目標

走力徹底アップ (得点力アップ) (相手チームへの威圧感) (HVのチームカラー作る)

- ・本塁－1塁間のタイムアップ
- ・本塁－2塁間のタイムアップ
- ・1塁でのリード、第2リード
- ・2塁でのリード、第2リード
- ・3塁でのリード、第2リード
- ・牽制バック
- ・牽制を活かした走塁
- ・ダブルスチール、ダブルスクイズ
- ・タッチアップ、スクイズ
- ・相手投手のモーションの盗み方

「2012年 平井ビクトリーズ夏合宿(案)」

日時 2012年7月14日(土)、15日(日)

場所 小菅村の旅館 廣瀬屋

山梨県北都留郡小菅村4319

TEL 0428-87-0235

14日(土)			15日(日)		
時刻	行事	備考	時刻	行事	備考
6:00	出発	練習着で集合	5:00	起床	
8:00	グラウンドで朝食	朝食メニュー	5:30	練習開始	
9:00	練習		6:30	朝食	
12:00	昼食	昼食メニュー	7:30	練習、試合	
13:00	練習、試合		12:00	昼食	昼食メニュー
17:00	風呂、洗濯、洗濯干し		13:00	ウォーキング、温泉	
18:00	夕食	夕食メニュー	16:00	出発	
19:00	イベント	肝試し	18:00	到着	
20:00	就寝				

* 14日は旅館中心

移動 バス(29人乗り) 片岡顧問ドライバー(保険確認)
松本車

イベント 14日:肝試し
15日:ウォーキング、温泉

準備 ・ユニフォーム一式、練習着一式、アンダーシャツ、練習用シャツ(決まりなし)
(個人) ・部屋着一式(初日、寝具兼可)、普段着(帰り着)、下着、靴下
・帽子、ヘルメット、グローブ、バット、スパイク、
・水筒
・洗面用具、バスタオル1枚、タオル2枚、洗濯用網特大サイズ1つ、ポケットティッシュ
・傘(雨具)
* 持ち物には必ず名前を記入

(チーム) ・練習道具(ボール、キャッチャー道具)、薬バッグ
・ビニール袋
・氷、飲料、飴...

雨天時 14日は体育館で練習、15日はプール等で体力つくりとレクリエーション