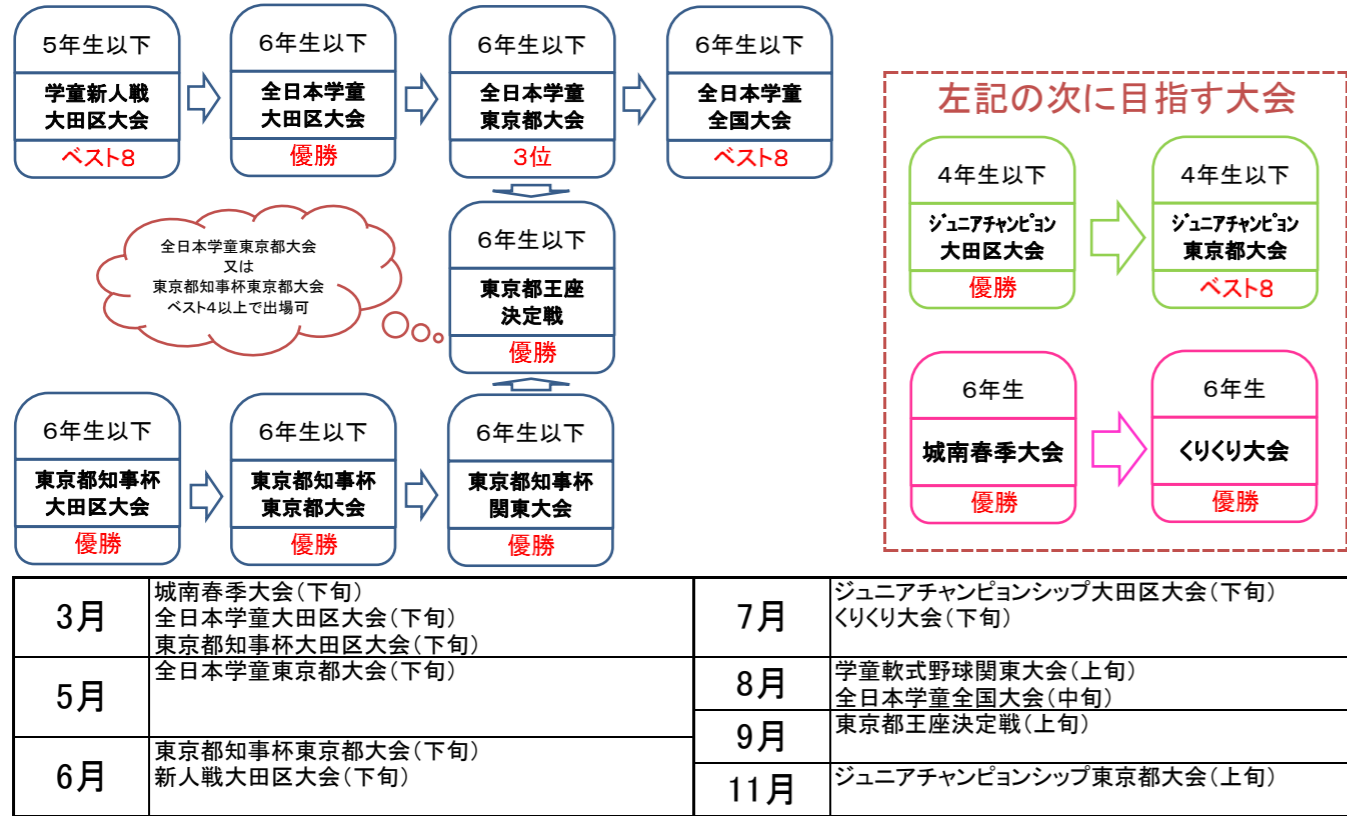


# (案) フレール年間練習概要

## 1.目標大会



## 2.月間強化概要

月	強化概要	月	強化概要
1月	①レベル別グループでパーツ練習を実施する。 ②守備・走塁：打撃の強化ウェイトを20:60:20とする。 ※練習詳細は『練習メニュー』参照 ③親子チームビルドの開催する。 ※年間取組の理解を促す	7月	①守備・走塁：打撃の強化ウェイトを30:20:50とする。 ※走塁と打撃を混ぜた状況練習 ・スクイズ、リレイド、ゴロゴロ、タッチアップ ・送りバント、ランエンドヒットなど
2月	①レベル別グループでパーツ練習を実施する。 ②守備・走塁：打撃の強化ウェイトを60:20:20とする。 ※練習詳細は『練習メニュー』参照	8月	①各種大会に向けたパーツ練習を実施する。 ②守備・走塁：打撃の強化ウェイトを40:20:40とする。 ※走塁と守備を混ぜた状況練習 ・けん制、サインプレー、ホース・タッチプレイ ・ダブルプレー、カバーリングなど
3月	①レベル別グループでパーツ練習を実施する。 ②守備・走塁：打撃の強化ウェイトを20:20:60とする。 ※練習詳細は『練習メニュー』参照	9月	①各種大会で、実践確認と実践振り返り練習を行う。 ・内野ゴロはファーストでアウト ※ダブルプレーは、ホーム・ファーストは必須 ・外野フライ、ゴロは捕球体制を捕る ・連携(会話能力向上・カバーリング) ・シャッフル、ゴロゴロ、リレイド、二盗塁は必須 ・学童80球、教育は60球投げられる投手力 ・バント、バスター、ゴロ打ち等 ※バットスピードは100%以上 ・サインプレー(盗塁、スクイズ、けん制等)
4月	①各種大会で、実践確認と実践振り返り練習を行う。 ・内野ゴロはファーストでアウト ※ダブルプレーは、ホーム・ファーストは必須 ・外野フライ、ゴロは捕球体制を捕る ・連携(会話能力向上・カバーリング) ・シャッフル、ゴロゴロ、リレイド、二盗塁は必須 ・学童80球、教育は60球投げられる投手力 ・バント、バスター、ゴロ打ち等 ※バットスピードは100%以上 ・サインプレー(盗塁、スクイズ、けん制等)	10月	①来年に向けた基礎体力づくり ※強化概要の年間スケジュールの振り返り ※瞬発力、判断力、バランス力を推進する ・筋力アップ系は最低限で実施する。 ・投手、捕手は下半身強化をする。
5月	①各種大会で、実践確認と実践振り返り練習を行う。 ・内野ゴロはファーストでアウト ※ダブルプレーは、ホーム・ファーストは必須 ・外野フライ、ゴロは捕球体制を捕る ・連携(会話能力向上・カバーリング) ・シャッフル、ゴロゴロ、リレイド、二盗塁は必須 ・学童80球、教育は60球投げられる投手力 ・バント、バスター、ゴロ打ち等 ※バットスピードは100%以上 ・サインプレー(盗塁、スクイズ、けん制等)	11月	①来年に向けた基礎体力づくり ※強化概要の年間スケジュールの振り返り ※瞬発力、判断力、バランス力を推進する ・筋力アップ系は最低限で実施する。 ・投手、捕手は下半身強化をする。
6月	①実践での不足を補修、強化ポイントの修正 ※ヘッドコーチと打合せ半年を振り返り反省と修正 ※7・8月の強化ウェイトを見直す。	12月	①来年に向けた基礎体力づくり ※強化概要の年間スケジュールの振り返り ※瞬発力、判断力、バランス力を推進する ・筋力アップ系は最低限で実施する。 ・投手、捕手は下半身強化をする。

## 3.練習詳細

優先順位:基礎⇒走塁⇒守備⇒打撃

区分	詳細
(1)基礎編	①挨拶、身だしなみ、道具の整理・片付け ※元気よく全員に挨拶できる、ユニフォームをきちんと着れる、道具を並べれる、忘れ物をしない等 ②キャッチボール(ボールの握り・グローブ抜き・スローイング・片足キャッチ・ステップスロー等) ※塁間ノーバン・対角ワンバンが出来る事。ボールの握りかえ、クロス・ワンステップ、ツーステップ等の動きを取り込む。 ③学年×50回の素振りができる(バットスピードは100%以上を目指す) ※特に低学年は、パターンを変えて実施する。(片手スイング・バットの重量を変える等) ④ベースランニング、スライディング、ステップ、シャッフル ※ベースの踏み方、スライディングの開始位置、立ち上がり方、シャッフルの高さ調整 ⑤ウォーミングアップとクールダウン ※ゴー・ストップ・切替し等の野球の動きを中心に実施する。(ラダーを活用する。) ※柔軟体操を取り込む。(怪我防止と、心の整理) ⑦シャドーピッチング ※ひじ抜き、スローイング、下半身と上半身の使い方及びピッチング練習
(2)守備編	①塁間及びハーフ塁間のボール回し(ワンバン・ノーバン・タッグ・ボール2個等) ②ソフトハンド捕球とスローイング(順方向・逆方向・正面、ゴロ・ライナー・フライ、ワンステップ・ツーステップ・スリーステップ等) ③ランダウンプレー(投げ方・取り方・タッグ方法・タッグ位置・走る場所・投げる場所・取る場所等) ④カット捕球(声掛け・捕球位置)と、スローイング(回転方法)及びビステップ ⑤ポジション別練習 ※バッテリー ☆投手⇒フィールディング・牽制・投球練習(セット・ワイドアップ)、捕手⇒ワンバン捕球(体の入れ方)・フライ(面はずし等) ※内野手 ☆ファースト⇒ショバン捕球、ベースの踏み方、セカンド・ショート⇒左右の動きで捕球・スローイング、サード⇒前後の動きで捕球・スローイング ※外野手 ☆フロイキャッチ、ゴロストップとスローイング(ランニングキャッチ・背面ランニングキャッチ・目切キャッチ等)
(3)走塁編	①リード(足の運び等)、シャッフル(3-3,3-4,ABAA等)、ゴー(足の運び等)、バック(ヘッド、スライディング、頭の位置等)の複合 ②ゴー・ストップタイミング(タッチアップ、ワンバングー、カットミスゴー、盗塁、リレイド盗塁、ランダウン、送りバント等) ③塁間走塁(ホーム～1塁、ホーム～2塁、2塁～ホーム、3塁～ホーム)とスライディング(ストレート、フック、立上り、切替し等)
(4)打撃編	①トスバッティング、ティーバッティング(置き・投げ・ロング・サンドボールを混ぜる)、ノック(球の打ち場所) ②バント(送り・セフティー・スクイズ・バスター) ③打ち分け(右・中・左、ゴロ・ライナー・フライ) ④バッティング後の走塁切替(足の運び、腰の切替)
(5)実践編	①守備・攻撃のケース別練習(ランナーコーチャーやネクストバッターも設定する。) ※アウトカウント(ノーアウト・ワンアウト・ツーアウト)別、進塁(犠打・シングル・ダブル・トリプル・ホームラン)別 ・ランナー無し ☆攻撃⇒セーフティバント ☆守備⇒送球及び返球カバー ・ランナー1塁 ☆攻撃⇒リード、帰塁、盗塁、リレイド、送りバント ☆守備⇒けん制、返球カバー、2盗塁阻止 ・ランナー1塁、2塁 ☆攻撃⇒ダブルスチール、送りバント、タッチアップ、ワンヒットホーム ☆守備⇒けん制、返球カバー、送りバント、ダブルプレー、ホームクロスプレー、タッチアップ、3盗塁阻止 ・ランナー1塁、3塁 ☆攻撃⇒ゴロゴロ、盗塁、スクイズ、ランダウントリック ☆守備⇒タッチプレイ、ダブルプレー、2盗塁カットプレイ、返球カバー ・ランナー2塁 ☆攻撃⇒盗塁、リレイド、送りバント、ワンヒットホーム、ツーランスクイズ、右ゴロゴロ、タッチアップ ☆守備⇒けん制、返球カバー、送りバント ・ランナー2塁、3塁 ☆攻撃⇒スクイズ、ツーランスクイズ、ホームクロスプレー、タッチアップ、ゴロゴロ ☆守備⇒タッチプレイ、スクイズ、ツーランスクイズ ・ランナー3塁 ☆攻撃⇒スクイズ、ゴロゴロ、タッチアップ ☆守備⇒スクイズ、タッチアップ、ホームクロスプレー ・ランナー満塁 ☆攻撃⇒スクイズ、ツーランスクイズ、タッチアップ ☆守備⇒ダブルプレー、タッチアップ