



ブロック ○○	校区 ○○○	競技種類 ソフトボール
チーム名 ○○○○○○○○		
○チームメンバー表 選手・指導者・育成者・保護者(保険加入者のみ) ≫ 書式2-2に		
○主な練習メニュー: チーム内で分かる呼び方で記入してください。書き方の規定はありません。		
メニューの名称	メニューの名称	
準備運動 ウォームアップ ストレッチ	技能向上 を目的とした練習メニュー 筋力トレーニング スロー練習 外野 (ノスタ、遠投、中継) スロー練習 内野 (ノスタスロー&キャッチ) ピッチャー、キャッチャー 個別練習 座学(ルール・戦術)	
基礎体力 のための練習メニュー 体操(二人体操) ランニングメニュー キャッチボール (2人、3人扇型、4人四角)		
競技の基本 のための練習メニュー 捕球練習(ハンドノック、まわし) バッティング(素振り、ティー) 走塁練習 サイン練習(バント、盗塁) 姿勢・フォーム指導	試合 のための練習メニュー 試合形式(紅白戦)	
	整理運動 軽い体操	
年度末にコピーをブロック体育理事に提出してください。また、保険申請時に確認する場合があります。 堺市こども会育成協議会 2016 年		