

2018年4月から野球部に入部を考えている生徒の皆さまへ

○集合日

平成30年3月25日（日） 15時 鶴見大学獅子ヶ谷グラウンド集合

※ 場所は当ホームページに掲載

○持ち物

ユニフォーム（中学時代のもので可）グローブ（軟式OK）アップシューズ、スパイク

野球部の紹介と軽い練習を行います。

参加日までには各自、体調を崩さないようにランニングや軽いトレーニングは行っておい
てください。

推奨トレーニング（例）

- ①30分ジョグ
- ②30mダッシュ×20本
- ③腹筋20×5セット
- ③背筋20×5セット
- ③腕立て伏せ20×3セット
- ③900グラム以上のバットでの素振り、ティーバッティング、バッティングセンターなど
- ④キャッチボール
- ⑤前屈（膝を伸ばして顔を膝に近づける）

①②は1日おきでメニューを変えても良いかと思えます。

③毎日できると思えます。

④できる状況であれば行ってください。

⑤体に柔軟性がないと、入学後の怪我の原因にもなります。

不明点がある方は、ホームページから質問メールをお願いいたします。