

鶴見大学附属高等学校硬式野球部中学生体験練習会タイムスケジュール

●日時：平成29年8月5日（土） ●場所：鶴見大学附属中学校・高等学校グラウンド
13：30～集合、受付

13：30～ 14：00	集合・出欠・着替え・練習用具準備
14：00～ 14：20	UP（ジョグ→ダイナミックストレッチ→ストレッチ→ダッシュ）：20分 ○ジョグ（5分）…高校生と参加中学生（1対1）のペアを組み、グラウンドをゆっくりとしたペースで5分間ジョギングを行う。 ○ダイナミックストレッチ（5分）…体の可動範囲を広げるための動きながら反動をつけて行うストレッチ。高校生とペアを組ませて高校生が説明しながら行う。 1 肩回し（スキップしながら肩を大きく回す。）：10回 2 肩回し②（サイドステップしながら肩を大きく回す。）：10回 3 足の振り上げ（足をまっすぐ伸ばし、キックをするように前に振り上げる。）：10回 4 足の振り上げ②（足をまっすぐ振り上げ、右足は左手、左足は右足にタッチする。）：10回 5 ランジ捻り（投球動作のように前足を一步踏み出し、体を捻る。）：10回 6 ランジ捻り②（6で行った形を後ろに下がりながら行う。）：10回 ○ストレッチ（5分）…体の一か所の部位をゆっくり筋肉を伸ばす。 ※高校生とペアを組ませて高校生が説明しながら行う。 ① 屈伸 ② 伸脚 ③ アキレス腱 ④ 肩回り ⑤ 手首 ⑥ 座位での太もも前部 ⑦ 開脚 ⑧ 前屈 ○ダッシュ（壘間）5本（5分）…タイム計測などは行わない 高校生とペアを組ませて行う。 1本目はゆっくり、5本目にしっかりと体が動くように行う。
水分補給（休息）	
14：30～ 14：45	キャッチボール（10分）・トスバッティング（5分） ○キャッチボール（10分） ウォーミングアップの組んでいた高校生と一緒にペアになって行う。 横との間隔は5m以上取り、キャッチボールの距離は壘間までとする。 ○トスバッティング（5分） ウォーミングアップの組んでいた高校生と一緒にペアになって行う。 バッターと投手の距離は7m、中学生は打者のみとする。横との間隔は5m以上離し、一人20球行う。
水分補給（休息）	
14：50～ 15：10	ノック（20分） ○ノッカーは監督の青木康尚。中学生は各希望ポジションに入り弱めのノックを受ける。 ○内野手…1塁送球2球、2塁送球2球、3塁送球2球。 ○外野手…本塁送球6球。なお、本校グラウンドの都合上、レフト側のみとする。
水分補給（休息）	
15：20～ 15：40	バッティング（20分）：グラウンド内バッティングゲージにて ○4打席あるため、5人各10球程度のバッティング練習を行う。 （バッティングゲージのため、守備者はなし。横打席との仕切りは全ゲージにあり） ○打撃投手はすべて高校生が行う。 ○バッティングマシンは100キロ設定で行う。 ○打者には怪我防止のため、ヘルメット、革手袋、エルボーガードの着用をさせる。
水分補給（休息）	
15：50～ 16：00	クールダウン（10分） ○練習前に行ったストレッチを高校生とペアになり、整理体操として行う。

●持ち物

帽子、ユニフォーム（練習用、試合用でも可能）・ランニングシューズ・スパイク・グローブ
室内履き（雨だった場合に使用） 水分（こちらでも用意します）