

## 2011年 成城ソネッツ秋の強化合宿 しおり

### ◆ 日程

平成23年9月17日(土)～18日(日)

### ◆ 場所

インターリゾート東屋

〒401-0502 山梨県南都留郡山中湖畔平野 126 ☎0555-65-7745

### ◆ 参加者

15名(内田、飯塚、宮地、◎北川、中嶋、笠井、山本、石山、高尾、中山、望月、谷口、鈴木、藤野、近藤 ◎幹事)

### ◆ 費用

11,000円(宿泊費・グラウンド使用料、ガソリン代、高速代、2日目朝食代)  
+食費、お酒代など

### ◆ 移動車

北川車(5人乗り)、山本車(7人乗り)、藤野車(8人乗り)

### ◆ 持ち物

野球道具、ユニフォーム(白・黒)、下着、着替え、アメニティグッズ、財布(重要)

### ◆ ホテル部屋割

女子部屋	男子部屋①	男子部屋②
中山	内田	宮地
近藤	飯塚	山本
	北川	石山
	中嶋	高尾
	笠井	谷口
	望月	藤野

### ◆ 紅白戦チーム分け

WHITE	P鈴木 C高尾 1B笠井 2B中嶋 3B宮地 SS北川 OF中山
BLACK	P飯塚 C山本 1B藤野 2B内田 3B谷口 SS石山 OF近藤 OF望月

◆ スケジュール

1日目 7時30分	成城学園前集合 サービスエリアで昼食
12時00分	ホテルチェックイン
13時00分	練習開始
17時00分	練習終了
18時00分	夕食（山中湖周辺） コンビニ買い出し 入浴（ホテル） 夜の部
2日目 7時30分	朝食（ホテル）
9時00分	練習開始 紅白戦
15時00分	練習終了
16時00分	温泉 成城へ出発
20時00分	成城到着解散 夕食

◆ 練習メニュー

1日目 13時00分 ～ 17時00分	キャッチボール ノック（内・外） フリーバッティング 総合打撃練習 （バント・エンドラン他） 盗塁練習 牽制球練習
2日目 9時00分 ～ 12時00分	キャッチボール ノック（全員内野→内・外） 状況別ノック 特守