

成城ソネッツ強化合宿 概要

今季から激増する公式戦に向けてチームのレベルアップを図るため、野球強化合宿を下記のとおり実施する。

記

1. 日 時 平成22年3月20日（土）～21日（日）
2. 目 的 公式戦で好成績を挙げるため、各個人、さらにチームとしての実力の底上げを図るため。
2. 宿泊場所 静岡県伊豆の国市長岡 1045-1 実篤の宿いづみ荘
3. 練習場所 (1) 3月20日 13時～17時 さつきが丘球場
(2) 3月21日 9時～17時 沼津市営球場
4. 参加者 北川智一 中嶋亮介 笠井亮 小川雅俊 石山尚 宮川明久 佐久間孝男
中山梨絵 望月康平 木村実里 鈴木直樹 藤野諒 近藤あゆみ 内田順也
(14名うち選手11名)
5. 練習内容 (別紙1) ソネッツ強化練習プランのとおり
6. 部屋割 (別紙2) 合宿所部屋割のとおり
7. 費用 15,000円〔宿泊代(2食付き)、野球場使用代、交通費(レンタカー代含む)、酒代〕+食事代×3
8. 移動 車3台 北川号4人・宮川号6人・藤野号4人

強化練習プラン

1. 第1日目メニュー

さつきが丘球場 13時～17時

初日の練習は守備練習中心。翌日試合が控えていることも考慮する。

(1) アップ 13時

- ①ストレッチ
- ②ランニング
- ③キャッチボール

(2) 打撃練習 13時15分

- ①フリーバッティング（投手：宮川・小川、捕手：小川・石山）

夜のミーティングでバッティングフォームを確認するため、1人10球×2程度。

その他の選手は球拾い、もしくは素振り、ティーバッティング

(3) 守備練習 14時

- ①ノック（内野ノッカー：鈴木、外野ノッカー：藤野・石山）

内外野に分かれて行う。

- ②シートノック（ノッカー：鈴木・北川・宮川・藤野）

アウトカウント・ランナーを設定し、実践的な守備練習を行う。

バントの時などのフォーメーションの確認を行う。

- ③特守

1人2箇所の守備位置で、ひたすらノックを浴びて練習。

待ちの選手は、空いている場所でノック、個人トレーニング

- ④投内連携（投手、捕手、二塁手、遊撃手、ランナー）

牽制球の練習を行い、タイミング等を確認する。

- ⑤捕手送球練習（投手、捕手、二塁手、遊撃手、ランナー）

キャッチャーの二塁送球、三塁送球の練習を行う。

(5) 総合練習 16時

実戦の中で課題を見つけるため、試合形式の練習を行う。（投手：鈴木・望月・小川）

守備側9人と攻撃側3人で真剣勝負を行う（3アウトで交代）。

(6) ミーティング

- ①ビデオチェック

グラウンドでの練習中に撮影した投球フォーム、打撃フォーム、守備を全員で見て確認、お互いに指摘する。

- ②反省会

望月を中心にその日の練習の反省を行う。

2. 第2日目メニュー

沼津市営球場 9時～17時

前日の反省を活かしながら練習。

(1) アップ 9時

- ①ストレッチ
- ②ランニング
- ③キャッチボール

(2) 打撃練習 9時15分

- ①ティー&トスバッティング(2人1組)
- ②シートバッティング(投手:鈴木・望月・北川・宮川・小川、捕手:小川・内田・北川)
1人5～6打席、守備は実戦を想定して行う。

(3) 走塁練習 11時30分

ベースランニングでタイムアタック

(4) 休憩 12時

(5) 守備練習

ノック 12時45分

(3) 練習試合 13時～16時

対Pretty長嶋 (投手:鈴木・望月・宮川)
9イニング制

サプライズゲストがやって来るかも…。

宿舎部屋割（案）

	部屋名	氏名
A（3人部屋）	女子部屋	中山 梨絵 木村 実里 近藤 あゆみ
B（6人部屋）	男子部屋	中嶋 亮介 北川 智一 小川 雅俊 石山 尚 鈴木 直樹 内田 順也
C（6人部屋）	動物園	笠井 亮 宮川 明久 佐久間 孝男 望月 康平 藤野 諒

※部屋の人数割は変更になる可能性があります

雨天プログラム

3月は雨が多いため、悪天候でグラウンドが使用できないことも考慮しなくてはならない。

【雨天時のイベント】

- ・ 野球ミーティング
- ・ パワプロトーナメント大会
- ・ W i i 大会
- ・ まくら投げ対決
- ・ 腕相撲トーナメント大会
- ・ 伊豆グルメツアー
- ・ UNO
- ・ 宴会
- ・ 王様ゲーム♥♥♥