

平成15年度 西大井ウインズB 活動方針

明るく

楽しく

元気よく

「やらされる」から「自分で考えてやる」

【野球技術の向上】

1. バッティング : ①正しいホームでボールをしっかりとミートする。 ②選球眼を養う。
2. 守 備 : ①各ポジションにあった捕球、送球技術 ②内野と外野が連携した守備(ベースカバーとバックアップ)
3. 走 塁 : ①各塁でのリード ②盗塁 ③シングルヒットから本塁打までのベースランニング
4. マ ナ ー : 練習、試合等におけるマナー(あいさつ、集合時間、移動時交通ルール等)
5. そ の 他 : 野球を通じての人(下級生等)への思いやり、優しさ

【個人の体力アップ】

1. ベースランニング: 1周18秒台(14年夏合宿: 20秒10 ~ 17秒43)
2. 遠 投 : 45メートル(14年夏合宿: 30m ~ 46m)
3. 基 礎 体 力 : ①各30回(腹筋、腕立て、背筋等)
②遠投、ベースランニング、10分間走(グラントを何週できるか) : 年2回の記録会の開催

【年間勝利5割(20試合を想定)】

1. 3大会: 報知杯、防犯大会、読売杯において入賞(1大会)
2. リーグ戦: }
3. 練習試合: } 年間10試合程度を実施し、全員の技術アップを図る。



【スタッフ】

- ①コーチ等: 庄村、伊藤、大野、榎木、永田
- ②内野守備(打撃): 庄村・大野、永田
- ③外野守備(走塁): 伊藤・榎木
- ④マネージャー: 吉川