

- ・いつも、**仲間を大事に**
- ・いつも、**礼儀正しく** (親、先生、コーチ・監督)
- ・いつも、**全力疾走** (走るだけでなく、何事も全力で)
- ・いつも、**大きな声を出す** (挨拶も、掛け声も、返事も)
- ・いつも、**ひとつ先を考える** (野球だけじゃなく、生活も)
- ・いつも、**チャレンジする**

Aクラス目標

- ・全日本(2月)都大会への出場
- ・教育長杯のH22年での優勝

Aクラス練習内容

基本
アップ

ダッシュ(30M×20本 10往復)

キャッチボール

トス

バッティング

ノック

中距離走

終わり

冬季
アップ

ダッシュ(30M×20本 10往復)

トレーニング

キャッチボール

トス

バッティング

ノック

中距離走

終わり

選手との約束事

◆ しっかりとした挨拶をする

立ち止まってしっかりと

◆ 練習と試合の服装を正しく

監督・コーチ陣もユニフォームのときはストッキングを着用してください

◆ 汗をかいたら着替える

着替える時間を作ります

◆ 何事も行動は10分前倒しで行う

監督・コーチより早く行動する

◆ 道具を大切に使う

チームの道具も、自分の道具も

◆ 水分補給は休憩時間にとる

現在、練習の合間に飲めるようになっていますが、飲むことで気が抜けていると思いますので、休憩時間以外は禁止にします。夏季については今後検討します。

◆ 係の仕事をしっかりやる

道具の係りを決めます