

# 石川県高校野球連盟⇒学童野球

## 学童野球(小学生)対象野球教室・指導者講習会開催

日時:2023 11/12(日) 9:00~12:00

場所:金沢市民野球場

講師:遊学館高校野球部 前監督 山本 雅弘氏

対象:石川県内の学童球児

「実施内容」

①実技 9:00~

### I マット運動

- ハイハイ
- スパイダーマン
- 大波
- 前・後ろ回り
- 倒立前転(補助をつける)
- 側方倒立回転(右・左)を2回連続で
- 飛び込み前転・フライング(大学生が模範演技)

### II キャッチボール

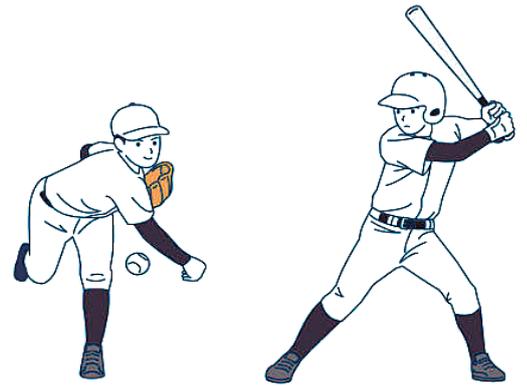
- ヒザ抜きゲーム
- ショートバウンド
- グラブパス
- 基本の投げ方(ライン上で正しく踏み出す)
- 片足スローイング(右・左)
- ジャンプスローイング
- バックハンド捕球(ゴロ・ショートバウンド)
- ラダーからの捕球 → 送球
- 色々な角度からの送球(深い打球や浅い打球)
- フライ捕球(7パターン)

### III シャトルラン

- マーカーにボールを正確に置く(2パターン)

②講義 11:30~ 会議室を使用したい(指導者・保護者対象)

- 「原理・原則、エビデンスに基づく指導」
- けが予防のために
- 骨格の成長や、身体に関する大切なこと



9:00~11:30 の間で状況を見ながら  
適宜調整する。

20~30分間で、理学療法士  
さんにも入って頂きたい。

参加希望の方は11月5日(日)までに

1. 参加者名 2. 学年 3. 引率者 4. 引率者連絡先を記入の上、下記まで

申込先:石川県学童野球連盟 ishikawaken\_gakudouyakyu@yahoo.co.jp (担当:滝町)