**令和元年度 ソフトボール教室開催要項**

神奈川県ソフトボール協会

理　事　長　松山　玲子

技術委員長　脇　　則勝

１目　　的　　ソフトボール競技の技術向上を図り、明るく楽しい競技生活を目指し地域スポーツの活動の原動力となるう、教室を開催します。

今年度のソフトボール教室は、「投球の基本について、応用と実践をテーマに投球技術、攻撃(打撃と走塁)と守備の講習を実施します。

２主　　催　　神奈川県ソフトボール協会

３主　　管　　神奈川県ソフトボール協会技術委員会

４開催期日及び会場

(1) 第１回　令和元年１１月２４日(日)　 小田原市酒匂川河川敷スポーツ広場

(2) 第２回　令和元年１２月　１日(日) 座間市立座間中学校

　(3) 第３回　令和元年１２月　８日(日) 横浜市港南台さえずりの丘公園

　(4) 第４回　令和元年１２月１４日(土)　 茅ヶ崎市運動公園野球場

５時　　間

　　受　　付　　　8:30～ 8:50

　　開 講 式　　　9:00～ 9:10

　　講習時間　　　9:10～15:00　(12:00～13:00昼食休憩)

閉 講 式 　　 15:00～15:10

６参加資格

神奈川県在住、在勤等のソフトボール愛好者で、県や支部協会加盟の有無は問わない。

　　男女を問わないが、小学生以上シニアまでとする。

７募集人員　特になし（各会場１２０名が目安）

８申込方法

1. 申込書を各支部で配布し、各支部協会で取りまとめ、主管協会に申し込むこと。
2. 申込方法のわからない方は、脇　則勝宛にＦＡＸか郵送で申し込むこと。

技術委員会委員長；脇　　則　勝　　携帯；０９０－１６９６－２８６７　ＦＡＸ；０４６５－４９－３６４６

　　　　　　　　　　　　　　 　　　　 住所；〒256-0815　小田原市小八幡1-8-47-10

(3) 参加会場は、４会場どこでも構わないが**申込締切は開催日の７日前までとする。**

（ただし、当日参加は、申込書に記入し各会場の受付で申し込みを認めるが、人数を把握するために、**電話連絡を各支部技術委員か、技術委員会委員長 脇　則勝に連絡すること。**）

　【連　絡　先】

　　第１回　令和元年１１月２４日(日)　 小田原市　 脇　　則勝　 《携　帯》０９０－１６９６－２８６７

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 《ＦＡＸ》０４６５－４９－３６４６

　　第２回　令和元年１２月　１日(日) 座 間 市　 横山　武徳　 《携　帯》０９０－７７７６－１８２３

　　　　　【ＦＡＸ送信は、技術委員長 脇 宛に　　　　　　　　 《ＦＡＸ》０４６５－４９－３６４６】

　　第３回　令和元年１２月　８日(日) 横 浜 市　 長原　達彦　 《携　帯》０８０－３２０８－００３０

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 《ＦＡＸ》０４５－９３２－７０４２

　　第４回　令和元年１２月１４日(土) 茅ヶ崎市　 森山 勉 《携 帯》０９０－５５７４－００６４

《ＦＡＸ》０４６７－５５－９７２８

９参加料

(1)**小中学校生高校生　１人　５００円**　　(2)**一　　般　1人　１，０００円**

　なお、参加料は、当日会場受付にてご提出ください。

１０講習内容　**（状況により、講習内容を変更することがあります。ご了承ください。）**

　全員･･･キャッチボール（ボールの握り方からスパイラルについて）

　投手･･･１日講習（午後または途中から、守備や攻撃編に変更可能）

　　　　　ウインドミル投法を理解しよう。**(スピード測定を実施します。)**

　　　　　初級①②　中級③④

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 項　　　　　目 | 内　　　　　　　　容 |
|  | 基本からマスターしたい | 基本動作、ボールの握り、リリース、ブラッシング |
|  | コントロールを良くしたい | 腕の回転、上半身の壁ひねり（スパイラル）とひねり戻し、スナップ |
|  | スピードアップを目指して　 | フォロースルー、ボディーバランス、ステップ |
|  | 変化球をマスターしたい | 力強いピッチング＋守備４方向への送球や対応 |

野手･･･午前中は守備

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 項　　　目 | 内　　　　　　　　容 |
|  | キャッチボール | ボールの握り方、投げ方、ひじ・手首の使い方、グラブの使い方、フットワーク、捕球の意識、送球の意識 |
|  | バンド処理 | 捕球、送球のフットワーク |
|  | ポジション別の技術 | グランダー・バウンド・フライ 左右斜め後方等、捕手・各内野手・各外野手 |
|  | タッチの仕方 | バックホームの練習 |
|  | 連係プレー | ダブルプレー、中継プレー |

野手･･･午後は走塁と打撃

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 項　　　目 | 内　　　　　　　　容 |
|  | 走塁 | 離塁と帰塁、コーチャー、安全なスライディング |
|  | 打撃 | バットの握り方、スタンス、スイング（上半身のひねり・スパイラル） |
|  | ティーバッティング(ネット） | ミートポイント、上下の打ち分け |
|  | トスバッティング | １人トス、２人トス（片膝をついてなど） |
|  | バンド | 送りバンド、セーフティーバンド、バスター |
|  | 状況に応じたバッティング | スラップ、セーフティーバンド、スクイズ |

１１講　　師　　公認指導者及び神奈川県ソフトボール協会技術委員他

１２問合せ先

1. 講習会について　　技術委員会委員長:脇　　則勝　《携帯》０９０－１６９６－２８６７
2. 天候判断　　主催協会技術委員長「８　(3)【連絡先】」　　判断時間　午前６時３０分

１３そ の 他

1. 受講中の事故は、応急処置のほか、主催者及び主管者はその責を問わないものとします。
2. **参加者は、保険証を持参**してください。

**※教室参加者各自で、保険に加入しておいて下さい。※**

1. 運動着、昼食、飲み物、用具(グラブ、バット、ヘルメット、レガース等)を持参して下さい。

ボールは、主催者で準備します。