

小学1～3年生 (30分)	小学4～6年生 (40分)
指導方針	
頭で考えた事を正しく体が反応し動かせるように指導します	体づくりの基礎を知り、自発的にトレーニングができるように指導します
こんな方にオススメ	
推奨年齢 小学1～3年生 これからスポーツを始めたい 野球を始めてまもない 走り方を改善したい 運動が不足がち・体を動かしたい	推奨年齢 小学4～6年生 バッティング、ピッチング動作改善 基本的な体づくりの知識・考えをつけたい 投球・送球動作による肩や肘のケア・ケガ予防 体についての知識をつけたい
指導内容 (基礎)	
ゲーム形式の中に〈判断力・体力〉を取り入れた、自分の意図と同じ動きをできるようにする運動指導 ＊筋肉を大きくするようなトレーニングは行いません	基礎バッティング/ピッチング動作改善 (動作中での体への負担/障害を低減) 基礎トレーニング指導 (体作り、体幹強化、俊敏性の強化) 基礎ストレッチ (柔軟体操/ストレッチング/マッサージ) 体についての知識 (栄養バランス/栄養管理)
指導プログラム例	
運動における動き ・走る/止まる/飛ぶ/しゃがむ 基本的な自体重を使ったトレーニング ・スクワット/腕立て/体幹/走力 基本的なストレッチ ・運動前後に行う体操/動作確認	野球秘術 ・基礎的な投球動作、打撃動作の中での上半身と下半身の使い方 トレーニング ・基礎的な自体重を使ったトレーニングへの取り組みと動作の確認 (上半身、下半身、体幹、俊敏性、判断力) ストレッチ ・基礎的なストレッチへの取り組みと動作の確認 ・股関節/肩関節/下半身/上半身の柔軟性 基礎的な栄養管理と知識 ・食事 (朝昼晩、運動前後) 栄養の種類

野球スクール 複合コース時間表

曜日 (クラス)	月	火	水	木	金	土
時間	① 16:30 - 17:30	① 16:30 - 17:30	小学1～3年生 ① 17:00 - 17:30	① 16:30 - 17:30	① 16:30 - 17:30	① 13:30 - 14:30
	② 17:40 - 18:40	② 17:40 - 18:40	② 18:00 - 18:30	② 17:40 - 18:40	② 17:40 - 18:40	② 14:45 - 15:45
	③ 18:50 - 19:50	③ 18:50 - 19:50	小学4～6年生 ③ 17:00 - 17:40	③ 18:50 - 19:50	③ 18:50 - 19:50	③ 16:00 - 17:00
	④ 20:00 - 21:00	④ 20:00 - 21:00	④ 18:00 - 18:40	④ 20:00 - 21:00	④ 20:00 - 21:00	④ 17:15 - 18:15 バッティングのみ

野球スクール 複合コース料金 (税込)

	30分 小学1～3年生	40分 小学4～6年生	体験入会 1回
FG 2回 HanK 4回	¥4,400 ¥5,500	¥5,500 ¥7,480	¥1,000
合計 (税込)	¥9,900	¥12,980	
入会金	¥10,000 (入会時のみ・税込) ＊すでにご入会されている方は入会金が無料になります		なし