

野球スクール夏期講習2022

For Growth 野球スクールは、夏の大事な時期に練習量や試合感などを落とさないために、夏期講習を企画しました。「自分でやり込む!」「自分でやりきる!」をテーマに、練習メニューを9回に分けて実施します!

野球が好きで上手になりたい選手、試合を想定してガッツリ練習したい選手は、是非ご参加ください!!



夏期講習クラス内容 (バッティング・ピッチング)

クラス	① 基礎・応用クラス (90分)	② 実践・強化クラス (90分)
対象	小学1年生 ~ 3年生	小学4年生 ~ 中学生
クラス時間	9:00 ~ 10:30	11:00 ~ 12:30
定員	10名まで ※定員に達し次第締め切りとさせていただきます	
場所	FG 野球スクール練馬校 春日町バッティングセンター	

7月18日(月)

10:00

夏期講習申込開始!

練習メニュー・料金・申込方法は裏面をご確認ください。

期間 (8月9日~8月26日)

曜日	火		水		木		金	
メニュー	8/9	バッティング	8/10	ピッチング	8/11	バッティング・ピッチング	8/12	予備日
	8/16	バッティング	8/17	ピッチング	8/18	バッティング・ピッチング	8/19	予備日
	8/23	バッティング	8/24	ピッチング	8/25	バッティング・ピッチング	8/26	予備日
備考	最大9回受講可能(バッティング・ピッチングの組み合わせ自由) *金曜日の予備日は、火水木のいずれかで練習できない日の振替日となります							
持物	バッティング:バット/ピッチング:グローブ・ボール・スパイク *バッティングセンター内はスパイク禁止のためスクール時には履き替えてください							

新型コロナウイルス感染症の対応として、コーチは出勤前に検温を実施し、異常が見られる場合には出勤を禁じています。

また勤務中のマスクの着用を行わせていただく場合があります。手洗い、うがい等、感染予防に努めております。

皆様におかれましても、ご自身の健康管理にご留意いただくとともに、咳・発熱等の症状が見られたときは、後日振替制度をご利用いただけますよう、ご理解とご協力の程宜しく申し上げます。

練習メニュー

クラス	回数	バッティング練習メニュー	ピッチング練習メニュー
基礎・応用クラス 自分に合った打ち方や投げ方を知るのに必要な知識と練習方法 ・強い打球を打ちたい ・ストライクが入るようにしたい	1～3回	構え方～体重移動 左右バランス、ランジ・スクワット（フォーム重視）	ストライクゾーン練習、守備送球ステップ ランジ・スクワット（フォーム重視）、股関節で動く、基礎体力
	3～6回	構え方～体重移動、変化球対応、タイミングの取り方 ランジ・スクワット（フォーム重視）+（瞬発）、回転力強化	ストライクゾーン練習、守備送球ステップ、スナップスロー ランジ・スクワット（フォーム重視）+（瞬発）、肩甲骨と胸の使い方、肩肘のインナートレーニング
	6～9回	タイミングの取り方・打席中心構え ランジ・スクワット（フォーム重視）+（瞬発）、左右足の壁、回転力強化	カウント・場面想定、牽制、スナップスロー ランジ・スクワット（フォーム重視）+（瞬発）、肩甲骨と胸の使い方
実践・強化クラス 今よりも高いレベルのスキルと体力を身につける ・大会やセレクションに向けて追い込んだ練習をしたい ・動画指導あり（1日1動画） ※9回に限る	1～3回	試合で使えるスキルを覚える 緩急に対応する力をつける 下半身の安定性と反応力	投手 ストライクゾーンで勝負する 野手 捕球の姿勢を安定させ正確にスローイングする 体重移動の安定、コントロールの感覚
	3～6回	基本となるスキルやトレーニングをやり込む 対応力と振れる力 スイング、回転力を上げ飛距離や打球に強さを出す	投手 ボールをゾーンに投げ分けストライクをとる 野手 強い安定したスローイング力をつける 下半身の粘り、リリースの位置の安定、スナップ
	6～9回	やり込んだスキルやトレーニングを試合で使う 緩急、コースに対応した自分のスイングができる 股関節の粘りと強さ、打ち込み	投手 ボールに強さやキレを出し投げ分ける 野手 様々な捕球の姿勢から安定してスローイングできる リストの強化、下半身の瞬発力

プログラム料金（税込）

回数	スクール生 ① 基礎・応用クラス	スクール生 ② 実践・強化クラス	一般（小学1年生～中学生）
1回	¥4,400（税込）	¥4,950（税込）	¥5,500（税込）
3回	¥11,550（税込）	¥13,200（税込）	¥14,850（税込）
6回	¥23,100（税込）	¥26,400（税込）	¥29,700（税込）
9回 動画指導・特典付き	¥29,700（税込）	¥34,650（税込）	¥39,600（税込）
備考	払い戻しなし（スクール生：スクールにて回数分振替可／一般：春日町BCにてFGベーシックコース内容練習と振替可） 複数回（3・6・9回）購入の場合、バッティングとピッチング練習を分けて受講可能です 例 6回購入：バッティング3回+ピッチング3回／3回購入：バッティング1回+ピッチング1回+両方1回 ※9回分ご購入の動画指導特典は1日1動画までのやりとりになります（8/31まで）		

申込方法

申込方法

参加選手名と希望日時を明記の上、下記メールアドレスにご連絡ください。

申込先 info@forgrowth.com

申込記入例

参加選手名 ○○ ○○
 対象クラス ① 小学生クラス
 回数・参加日 3回 8月9日・10日・11日
 緊急連絡先 03-6805-6804

支払方法

お振込みとなります。
 料金を参加日の前日までに振込み下さい。

振込先

For Growth 小玉 卓矢
 三菱UFJ銀行 玉川支店 普通0232000
 ※振込確認の為、選手の名前を入力して下さい

熱中症対策

氷（保冷材）・冷やしたタオル・塩分・多めの水分・軽食を持参してください。アップやキャッチボールなどは半袖半ズボンで練習を行います

注意

- ・バッティングマシン利用料各自負担
- ・ご希望する日時に受講できない場合があります。あらかじめご了承下さい
- ・悪天候等によりスクールが中止となる場合は振替休校する場合があります
- ・弊社は最善の注意を払いながら指導に努めさせていただきますが、指導中の怪我等につきまして自己責任の範囲とさせていただきます