

| エントリーコース (初級) 60分 | | ベーシックコース (中級) 60分 | |
|---|--|---|--|
| 指導方針 | | | |
| 基礎的な体の使い方・スキルを学び、 楽しみながら練習を覚えるように指導します | | 基礎から応用までのスキルを取得し 自発的に練習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年生～小学4年生 *野球を始めてまもない5・6年生 野球を始めたい・始めてまもない 野球をたのしみたい 基本的な体の使い方から学びたい | | 推奨年齢 小学4年生～中学3年生 ボールスピードを速くしたい 投げるコースをコントロールしたい レギュラーに定着したい/安定して活躍したい 中心選手・選抜選手になりたい 自分自身で練習できるようになりたい | |
| 指導内容 (基礎) | | | |
| ピッチング指導 (基礎的な投げ方) コーディネーショントレーニング コンディショニング | | 基礎ピッチング指導 (下記指導プログラム例参照) (投手ピッチング/野手送球・ゴロ) 基礎トレーニング・ストレッチ・コンディショニング 個人練習の目安となるプログラム提供 (週3～5回/各1時間) LINE@配信サポート (週2回) バッティングスクール、ピッチングスクール、トレーニングスクールの プログラム動画、栄養、メンタルトレーニングなどの情報配信 | |
| 指導プログラム例 | | | |
| 基本的な体の使い方 (上半身/下半身の使い方とピッチング動作) 他のスポーツを取り入れた投球能力の向上 的に向かって投げるコツ 野手送球/投手投球/ストライクゾーン | | 基礎的な上半身と下半身の使い方とピッチング動作 ケガ予防 (体の使い方) 他のスポーツを取り入れた投球能力の向上 的に向かって投げるコツ 高低イン・アウトコースのコントロール 野手送球/投手投球/変化球 (基礎) スローボール投球/牽制/配給 (基礎) | |

ピッチングスクール 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 | ① 16:30-17:30 | ① 16:30-17:30 | ① 16:30-17:30 | / |
| | ② 17:40-18:40 | ② 17:40-18:40 | ② 17:40-18:40 | ② 17:40-18:40 | ② 17:40-18:40 | |
| | ③ 18:50-19:50 | ③ 18:50-19:50 | ③ 18:50-19:50 | ③ 18:50-19:50 | ③ 18:50-19:50 | |
| | ④ 20:00-21:30 | ④ 20:00-21:30 | ④ 20:00-21:30 | ④ 20:00-21:30 | ④ 20:00-21:30 | |
| 備考 | ④は90分クラス | | | | | |

ピッチングスクール 料金表 (税込)

| コース | エントリー (初級) | | ベーシック (中級) | | 体験入会 1回 |
|-----|---|-----------|------------|-----------|-------------|
| | 60分 | 90分 | 60分 | 90分 | |
| 時間 | 60分 | 90分 | 60分 | 90分 | ¥1,000 (税込) |
| 月謝 | ¥11,000 ~ | ¥13,200 ~ | ¥16,500 ~ | ¥18,700 ~ | |
| 入会金 | ¥10,000 (入会時のみ) *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 |

*ベーシックコース以上の指導をお求めの方は、個々の選手の技術や目標に合わせた小玉コーチのマンツーマン野球指導となります (別紙参照)

*上記は4週月の料金となります。5週月の場合は5週分の料金となります。