

令和元年度 岩手ソフトボール・クリニック実施要項

1. 目的 (1) ソフトボール競技の投手部門においてビギナーからハイレベルまでの基本的な投球についての確立を目指す。
(2) ソフトボール競技者を対象に、基本的な技術指導から応用技術、練習法を習得する。
(3) トレーニング方法・怪我防止等を習得する。
2. 主催 岩手県ソフトボール協会 技術・指導者・普及・小学生委員会
3. 協賛 ナガセケンコー(株)
4. 期日 令和元年5月下旬～ 年8回程度
初回は5月19日(日)とし、次回からは参加者とホームページ(掲示板)を通じて連絡します。【11月まで基本的に毎月第2木曜日。12月からは土曜日か日曜日を予定】
5. 会場 初回は専修大学北上高等学校 練習場(北上市新穀町2丁目4-64)
次回から会場を変えます。ホームページ等で確認して下さい。
【12月からは室内を予定】
トレーニング方法・栄養学等 階段教室(レクリエーション・ホール)
6. 宿泊 特に斡旋は致しません。
7. 参加対象者 投手・捕手・野手を希望するもの
①県内に在住し、県協会の登録会員であること。
②受講者は小・中学校投手20名以内とする(希望者順)
野手に関しても20名以内とする。合計40名程度。
【一昨年は高・一般も入れましたが練習場収容人数の関係から規模を縮小】
8. 内容 ①初心者で投手はボールの握りからブラッシング。野手はボールの握りからキャッチボール等。
②中級者の投手はファーストボールから変化球。野手は捕球動作からバッティング。
③上級者の投手は変化球。野手はゲーム形式。
④栄養学・トレーニング・アップダウンについて学習
(基本的に指導者・保護者を対象とします)
9. 講師
清川 勝 氏(県協会 技術委員長)
大塚 健樹 氏(県協会 強化部部長・強化委員長)
鈴木 春彦 氏(県協会 副技術委員長・投手担当)
菅原 春豊 氏(県協会 ジュニア担当)
小菅 義美 氏(県協会 捕手担当)
(上記は県協会 技術委員会の皆様です)
吉田副起子 氏(いわてアスレチックトレーナー)
他 県内外の指導者。
※実施責任者 齊藤 政昭(県協会指導部部長・副技術委員長)

10. 参加費

無料。ただし、スポーツ傷害保険等には各自加入してください。

11. 時 程（基本的な時程：開催都度に連絡します）

受 付 17：30～終了まで随時

講 習 18：00～19：20 アップから投球まで

解 散 19：30 状況により早まることもあります。

☆次回の日程は、参加者（申込者）とホームページ（掲示板）を通じて連絡します。

12. 参加申し込み・問合せ先【出来るだけメールで申込をお願いします。】

申し込み ①部門（小・中：男女）②地域（受講者の所在地）
③氏名 ④受講者、保護者連絡先番号（家電・携帯）
連絡先 藤 政昭（宛）0197-72-2050（FAX）
メールアドレス：lovely.masa@senshu-u-kitakami.ed.jp

13. 持参品・服装等

個人用具（グラブ、スパイク・アップシューズ（室内シューズ））保険証など
バッテリーはホームベース持参。

実技講習は運動のできる服装とします。

筆記用具（トレーニング方法・栄養学）

14. 欠席等の対応について

不慮の事故等で遅れや、欠席する場合は電話で連絡を入れてください。

緊急連絡先 090-1495-4324 実施責任者 齊藤まで

注意 講習期間中の問い合わせはすべて上記の携帯電話をお願いします。

担当者の勤務先には直接電話での問い合わせはしないでください。

15. その他

①受講希望者の年齢を制限しませんが、基本的に小・中学生を対象としていますので、保護者同伴を原則とします。ただし、受講時間帯の保護者はフリーとします。

②年間8回を計画しております。（基本的には毎月第2木曜日。12月から土日のどちらか）

③通学・通勤・交通機関利用等により講習会途中での参加・退席を可能とします。

④雨天時は、基本的に人工芝（ピロティ）を利用して練習しますので、室内シューズの準備をお願いします。（冬期間中は専修大学北上高等学校・体育館にて練習します。）

⑤時間帯が遅くなりますので、各自で簡単な食事の準備をお願いします。

⑥怪我防止のトレーニング方法・栄養学・アップダウン等を、一昨年からトレーナーを招き開催しております。2回目以降の実施となります。事前に連絡しますので、指導者や保護者の参加も歓迎いたします。

以 上

