

野球スクール夏期講習2021

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!

野球が好きで上手くなりたい選手、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칭)

クラス	① 小学生クラス (90分)	② 中学生クラス (90分)
対象	小学1年生～6年生	中学1年生～3年生
	*高学年(5・6)年生は、②中学生クラスに参加可能(クラスの空き状況による)	
クラス時間	9:00～10:30	11:00～12:30
定員	10名まで	
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19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3日～8月19日)

曜日	火		水		木		金	
メニュー	8/3	バッティング	8/4	ピッ칭	8/5	バッティング・ピッ칭	8/6	予備日
	8/10	バッティング	8/11	ピッ칭	8/12	バッティング・ピッ칭	8/13	予備日
	8/17	バッティング	8/18	ピッ칭	8/19	バッティング・ピッ칭	8/20	予備日
備考	最大9回受講可能(バッティング・ピッ칭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칭: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きますよう、
ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

野球スクール夏期講習プログラム内容・料金



練習メニュー

メニュー	クラス	バッティング練習メニュー	ピッching練習メニュー
基礎練習 (1~3回) 最低限おさえておきたい練習やトレーニング 上達する為の正しいフォームと土台作り ・正しい構え方や体重の乗せ方、バットの 振り方、ボールの投げ方などができる ようになりたい	①	構え方～体重移動、コースの把握 片足バランス、股関節に入る	軸足の乗せ方～投げ終わり、ゴロとフライ取り方 左右バランス、止まる、横に真っ直ぐ動く
	②	構え方～体重移動、コースの把握 バランス、ランジ・スクワット (フォーム重視)、 股関節使い方	軸足の乗せ方～投げ終わり、ゴロとフライ取り方 バランス、ランジ・スクワット (フォーム重視)
基本練習 (3~6回) 自分に合った投げ方や打ち方を知るのに 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	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
	②	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
応用練習 (6~9回) 試合で活躍できる更に上のレベルを本気で 目指す練習 9回分ご購入の方は動画指導も受付中! (1日1動画まで) ・緩急に対応する力をつけて ・変化球を覚えたい、強化したい	①	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
	②	2つの間の取り方、打ち分け、打席前準備 押し込み強化、股関節の粘り	自分に合った変化球取得・強化、カウント・場面想定、 牽制、ランニングスロー 上半身の瞬発力、下半身の持久力、リスト、肩肘の強化

プログラム料金 (税込)

回数	内容	スクール生	一般
1回	基礎練習	¥4,950 (税抜 ¥4,500)	¥5,500 (税抜 ¥5,000)
3回	基礎練習 + 基本練習	¥13,200 (税抜 ¥12,000)	¥14,850 (税抜 ¥13,500)
6回	基本練習 + 応用練習	¥26,400 (税抜 ¥24,000)	¥29,700 (税抜 ¥27,000)
9回	応用練習 + 動画指導* 特典付き	¥34,650 (税抜 ¥31,500)	¥39,600 (税抜 ¥36,000)
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ching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ching 3回 / 3回購入: バッティング 1回 + ピッching 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3日・4日・5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お振込み下さい。

振込先

For Growth 小玉 韶矢
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