

バッティングスクール 指導プログラム



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	
<p>推薦年齢 小学1年生～小学4年生 *野球を始めてまもない5・6年生</p> <p>野球を始めたい・野球を始めてまもない</p> <p>野球を楽しみたい</p> <p>基礎的な体の使い方から学びたい</p>	<p>推薦年齢 小学4年生～中学3年生</p> <p>ボールを遠くに飛ばしたい／打率を上げたい</p> <p>レギュラーに定着したい／安定して活躍したい</p> <p>中心選手・選抜選手になりたい</p> <p>自発的に練習できるようになりたい</p>
指導内容	
<p>バッティング指導(打ち方)</p> <p>コーディネーショントレーニング</p> <p>コンディショニング</p>	<p>基礎バッティング指導(下記指導プログラム例参照)</p> <p>基礎トレーニング・ストレッチ・コンディショニング</p> <p>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)</p> <p>LINE@配信サポート(週2回)</p> <p>バッティングスクール、ピッ칭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</p>
指導プログラム例	
<p>基礎的な体の使い方(上半身・下半身の使い方とバッティング動作)</p> <p>T台打ちやトスバッティング</p> <p>他のスポーツを取り入れたバッティングの向上</p> <p>基礎的な構え方(握り方・立ち方・構え方)</p> <p>タイミング/とらえ方</p> <p>ストライクゾーン/コース打ち(基礎)</p> <p>マシンバッティング/ウィップルボール</p>	<p>基礎的な上半身と下半身の使い方とバッティング動作</p> <p>短中長距離の打ち方基礎</p> <p>基礎的なトスバッティング</p> <p>他のスポーツを取り入れたバッティングの向上</p> <p>基礎的な構え方(握り方・立ち方・足の使い方・構え方)</p> <p>タイミング/とらえ方</p> <p>ストライクゾーン/コース打ち(基礎)</p> <p>スローボールの打ち方/変化球(打ち方基礎)</p> <p>マシンバッティング/ウィップルボール</p>

バッティングスクール 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	① 13:30-14:30
	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	② 14:45-15:45
	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	③ 16:00-17:00
	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	④ 17:15-18:15
備考	④ の 90 分クラスはスローイング(投手／野手)練習が含まれます *土曜日除く					バッティングスクールのみ

バッティングスクール 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
時間	60分	90分	60分	90分	
月謝(5ヶ月)	¥13,750	¥16,500	¥20,625	¥23,375	¥1,000(税込)
月謝(4ヶ月)	¥11,000	¥13,200	¥16,500	¥18,700	
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

*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)