

野球スクール夏期講習2026

この夏、打つ・投げる「できた!」を増やす!

野球に必要な身体能力を測定し、一人ひとりの特徴や課題を確認。コーチがそれぞれの意識するポイントを伝えながら、基礎から実戦につながる動きまで段階的に練習します。

小学1年生から中学3年生まで、学年と成長段階に合わせた2クラスで実施します。



クラス内容

クラス	① クラス	② クラス
	野球の基礎と、正しい身体の使い方を楽しく身につけるクラス	基礎を土台に、強く打つ・安定して投げるための技術と身体の使い方を学ぶクラス
対象	小学1～4年生	小学5年生～中学3年生
時間	9:00～10:30(90分)	11:00～12:30(90分)
定員	各クラス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21日(火)
10:00
夏期講習申込開始!

練習メニュー・料金・申込方法は別紙をご確認ください。

申込予約(メール) → 

開催日(8月4～20日)

1回から参加可能/最大9回受講可能 3回以上ご参加の方限定:夏期講習オリジナル練習ドリルメニューをLINEで配布

区分		第 1 週	第 2 週	第 3 週	振替日	メニュー
日程	1 日目	8/4 (火)	8/12 (水)	8/18 (火)	8/7 (金) 8/21 (金) ※ 雨天中止・夏期講習 欠席者の振替対応日 ※ 8/25・26・27 は 開催しません	バッティング
	2 日目	8/5 (水)	8/13 (木)	8/19 (水)		ピッチング・守備
	3 日目	8/6 (木)	8/14 (金)	8/20 (木)		バッティング・ピッチング
備考		事前の振替日への予約および、通常スクールから振替日への振替予約は受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。				
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				



① クラス（小学1～4年生）練習メニュー

野球を始めたばかりでも大丈夫。楽しみながら、打つ・投げる・捕るの土台をつくります。

野球の基礎をしっかり身につけるクラスです。野球に必要な身体能力を測定し、一人ひとりの特徴や課題を確認します。
練習メニューはクラスで共通して行いながら、コーチがそれぞれに必要な意識ポイントを伝えます。

正しい身体の使い方やケガを防ぐ動きを楽しく学び、運動能力を高めながら、今後の成長につながる野球の土台づくりを行います。

このようなお子さまにおすすめ

- ・ 野球を始めたばかり
- ・ バットにボールが当たるようになりたい
- ・ バッティングの基礎を学びたい
- ・ 身体が早く開いてしまう
- ・ 正しい投げ方を覚えたい
- ・ ボールを捕れるようになりたい
- ・ ケガをしにくい身体の使い方を学びたい

野球に必要な身体能力を測定

測定項目	内容
回転力	ボールを飛ばす・強く投げるための能力
識別力	ボールや道具を見て、正確に扱うための能力
リズム感	タイミングを合わせて動くための能力
バランス力	動きの中で重心や姿勢を保つための能力
測定結果の活用 測定結果を参考に、一人ひとりの特徴や課題を確認します。共通の練習メニューを行いながら、コーチがそれぞれに必要な意識ポイントを伝えます。	

参加回数に応じた成長ステップ

3 回参加 基礎を身につける	6 回参加 身体全体を使う	9 回参加 実戦につながる動きへ
打つ・投げるための基本となる動きを学びます。 ・安定した構え ・ボールを目で追う力 ・足の使い方 ・投げ終わりのバランス ・正しい身体の使い方	基礎を繰り返しながら、体重移動や回転を使った動きを練習します。 ・体重の乗せ方 ・横方向への移動 ・回転動作 ・トップの形 ・身体が早く開かない動き ・身体からバットやボールへ力を伝える動き	基礎と応用を繰り返し、強い打球や狙った場所への送球につながる動きを練習します。 ・体重移動と回転の連動 ・強い打球につながるスイング ・安定した着地 ・狙った場所へ投げる動き ・練習した動きを繰り返す力

練習メニュー

回数	バッティング練習	ピッチング練習
1～3回 基礎練習	まずは正しく構え、ボールを見て打つための土台をつくります。 ・安定した構えをつくる ・ボールを目で追う ・バットにボールを当てる	安定した姿勢で投げるための基本を学びます。 ・足のつき方 ・投げ終わりのバランス ・投げ方の基礎
3～6回 応用練習	身体全体を使い、ボールへ力を伝える動きを学びます。 ・体重の乗せ方 ・横方向への動きを速くする ・身体の力をバットへ伝える	正しいトップをつくり、身体の開きを抑えて投げる動きを学びます。 ・トップの形 ・身体が早く開かない動き ・安定して投げる練習
6～9回 基礎・応用練習	基礎と応用を繰り返し、強い打球につながるスイングを練習します。 ・体重移動 ・回転動作 ・強い打球につながる練習	投げる動きを安定させ、狙った場所への投球・送球につなげます。 ・安定した着地 ・狙った場所へ投げる ・投球・送球のコントロール

② クラス (小学5年生～中学3年生) 練習メニュー



基礎を、試合で発揮できる力へ。強く打つ・安定して投げるための動きを磨きます。

基礎練習を土台に、野球の基本技術とトレーニングを身につけるクラスです。野球に必要な身体能力を測定し、一人ひとりの特徴や課題を確認します。練習メニューはクラスで共通して行いながら、コーチがそれぞれに必要な意識ポイントを伝えます。

体重移動・回転・股関節・着地など、打つ・投げる動きを構成する要素を段階的に練習し、技術と身体能力を高めながら、試合で発揮しやすい動きにつなげます。

このようなお子さまにおすすめ

- ・ バッティングの基礎・基本を固めたい
- ・ 打球をもっと強くしたい
- ・ 身体全体を使って打ちたい
- ・ 強いボールを投げたい
- ・ ストライクゾーンへ安定して投げたい
- ・ 捕球姿勢とスローイングを安定させたい
- ・ 基礎体力を高めたい
- ・ 試合でもフォームを崩さずプレーしたい

野球に必要な身体能力を測定

測定項目	内容
回転力	ボールを飛ばす・強く投げるための能力
識別力	ボールや道具を見て、正確に扱うための能力
リズム感	タイミングを合わせて動くための能力
バランス力	動きの中で重心や姿勢を保つための能力
測定結果の活用 測定結果を参考に、一人ひとりの特徴や課題を確認します。共通の練習メニューを行いながら、コーチがそれぞれに必要な意識ポイントを伝えます。	

参加回数に応じた成長ステップ

3 回参加 フォームの土台をつくる	6 回参加 強く打つ・投げる動きへ	9 回参加 試合でも再現しやすい動きへ
打つ・投げる動きの基礎となる、下半身・股関節・トップの使い方を確認します。 ・ワレの動き ・下半身のバランス ・股関節への体重の乗せ方 ・投球時のトップの形 ・安定したフォームの土台	基礎を繰り返しながら、体重移動と回転を使って力を伝える動きを練習します。 ・体重移動 ・回転力 ・着地とワレ ・前足へ強く乗る動き ・下半身から上半身へ力を伝える動き	基礎と応用を繰り返し、疲れた状態や反復練習の中でもフォームを保つ力を高めます。 ・連続してスイングする力 ・スイングを支える基礎体力 ・投球・送球のコントロール ・球数を重ねても下半身の形を保つ力 ・試合で再現しやすいフォーム

練習メニュー

回数	バッティング練習	ピッチング練習
1～3回 基礎練習	身体が早く開かず、下半身を使って打つための土台をつくります。 ・ワレ ・下半身のバランス ・安定したスイングの土台づくり	下半身とトップを安定させ、投球・送球の土台をつくります。 ・足体重の乗せ方 ・トップの作り方 ・股関節に体重をためる動き
3～6回 応用練習	下半身から上半身へ力を伝え、強い打球につながる動きを練習します。 ・体重移動 ・回転力 ・強い打球につなげる身体の使い方	下半身でつくった力を、前方へ伝える動きを練習します。 ・着地 ・ワレ ・前足へ強く乗る動き
6～9回 基礎・応用練習	反復練習の中でもフォームを保ち、試合で再現しやすいスイングを目指します。 ・連続スイング ・スイングを維持する体力 ・繰り返しても崩れにくい動き	繰り返してもフォームを崩しにくくし、投球・送球の安定につなげます。 ・投球・送球のコントロール ・球数を重ねても下半身の形を保つ ・捕球から送球までの動きを安定させる

料金・申し込み方法・注意事項



複数回参加について

3回・6回・9回をご購入の場合、バッティング練習とピッチング・守備練習を分けて受講できます。

- ・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

3回以上ご参加の方限定 ※単発レッスンは対象外

夏期講習オリジナル練習ドリルメニューをLINEで配布

夏期講習で行った内容を、自宅やチーム練習でも継続できるように、スクール練習ドリルメニューをお送りします。

料金 (税込)

回数	スクール生		一般
	① クラス (小学1～4年生)	② クラス (小学5年生～中学3年生)	(両クラス共通)
1回	4,400 円	4,950 円	5,500 円
3回	11,550 円	13,200 円	14,850 円
6回	23,100 円	26,400 円	29,700 円
9回	29,700 円	34,650 円	39,600 円

払い戻し・振替について

原則として、料金の払い戻しは行いません。

事前に振替日への予約対応、通常スクールへの振替対応は受け付けておりませんのでご了承下さい。

熱中症対策	注意事項
以下をご持参ください。 ・氷または保冷材 ・冷やしたタオル ・塩分補給品 ・多めの水分 ・軽食 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。	・バッティングマシン利用料は各自負担となります。 ・ご希望の日時に受講できない場合があります。 ・悪天候等により夏期講習が中止となる場合は、振替対応となる場合があります。 ・弊社は安全に十分配慮して指導を行います。指導中のケガ等につきましては、自己責任の範囲とさせていただきます。

申込方法

参加選手名・対象クラス・参加回数・希望日・緊急連絡先を明記のうえ、下記メールアドレスまでご連絡ください。

申込先 **info@forgrowth.com**

申込記入例

参加選手名 ○○ ○○
対象クラス ① クラス
回数・参加日 3回 8月4日・5日・6日
緊急連絡先 000-0000-0000

支払方法

お振込みとなります。
料金は、お申込みいただいた参加日の前日までに振込みください。

振込先

名義 For Growth 小玉 卓矢
銀行 三菱UFJ銀行 玉川支店
口座 普通 0232000
注意 振込確認のため、振込名義に参加選手のお名前を入力してください