

岐阜県小・中学校ソフトボール指導者講習会内容

開会

9:00～ 9:30	プレゼン（指導者としての注意点）
9:30～10:00	ウォーミングアップ
10:00～10:30	キャッチボール・ゴロ・フライ
10:30～10:40	休憩
10:40～11:00	ノックの方法
11:00～11:20	ゲームノック
11:20～12:00	バッティング（Tバッティング等）

昼食

12:45～	ボールの握り・ブラッシング 腕振り・踏み出し・踏み込み ジャンピングとツーステップ投法 変化球 ライズボール・ドロップ・スライダー チェンジアップ・ナックル・シンカーなど
14:45～	質疑応答
15:00～	終了式