

2024年（令和6年）度神奈川県協会主催 ソフトボール教室開催要項
（12月15日開催 相模原会場）

神奈川県ソフトボール協会
理事長 鈴木 利夫
技術委員長 齋藤 清美
相模原市ソフトボール協会
理事長 小金 優
技術委員長 新澤 尚法

1. 目的

ソフトボール競技の技術向上を図り、明るく楽しい競技生活を目指し地域スポーツの活動の原動力となるように教室を開催します。

今年度のソフトボール教室は、「投球の基本について、応用と実戦をテーマに投球技術、攻撃技術と走塁と守備の講習を実施します。

2. 主催 神奈川県ソフトボール協会

3. 主管 神奈川県ソフトボール協会 技術委員会

4. 開催期日および会場

第3回 2024年12月15日（日）相模原市（神奈川県立上溝南高等学校
相模原市中央区上溝 269（JR 相模線 番田駅より徒歩8分）

（現在体育館工事中のため、駐車スペースが限られています。公共交通を利用下さい）

5. 時間

受付	8時30分～8時50分
開講式	9時00分～9時10分
講習時間	9時10分～15時00分（12時～13時昼食休憩）
閉講式	15時00分～15時10分

講師 公認指導者 および 神奈川県ソフトボール協会技術委員 他

6. 参加資格

神奈川県在住または在勤等のソフトボール愛好者で、県や支部協会加盟の有無は問わない
男女は問わず、小学生からシニアまでとする。（県外からの参加希望者も可能とします）

7. 募集人員の制限 特になし

8. 申込方法 参加申込書に記載し相模原市ソフトボール協会事務局宛て FAX または e-mail にて
申込みしてください。

相模原市ソフトボール協会事務局 理事長宅

FAX 042-762-2021 e-mail yutaka450204@jcom.home.ne.jp

TEL 090-5512-4656（理事長 小金 優）または 090-9593-1616（技術委員 新澤 尚法）

当日現地参加も可能です（受付にて参加申し込み下さい）が人数把握のため
予め参加希望をご連絡頂きたくお願い致します。

9. 参加料 当日会場受付にてお受け致します。

（1）小学生 500円（1名）

（2）中高生 1,000円（1名）

（3）一般 1,500円（1名）

10. 当日雨天時の問い合わせ

相模原市ソフトボール協会 理事長 小金 優（TEL：090-5512-4656）

天候判断は午前6時30分 とします。

1 1. 講習内容

申込時に受講コースを選択し参加申込書に記入下さい（状況により講習内容の変更あり）

		受講項目	内容
投 手 編	投手初級部門	A 基本からマスターする	基本動作・ボールの握り方・リリース・ブラッシング等
			腕の回転・上半身の壁ひねり（スパイラル）とひねり戻し・スナップ等
	投手中上級部門	B コントロールを良くする	フォロースルー・ボディバランス・ステップ等
		C スピードアップをする	力強いピッチング+守備四方向への送球や対応等
		D 変化球をマスターする	
打 撃 編	打撃初級部門	E 基本からマスターする	基本動作・バットの握り方・構え・スイングの軌道等
		F ミート力を上げる	タイミングの取り方・ステップ・インパクトの取り方等
	打撃中上級部門	G 飛距離を伸ばす	下半身から動かす練習・身体の使い方を学ぶ等
		H 変化球に対応する	ライズ打ち・ドロップ打ち・チェンジアップ打ち・等
守 備 編	捕手・内野手・外野手の守備について		

講習時間割り

講習時程 午後の部はピッチング・バッティングのどちらもそれぞれの級の中で入替え可能				
	投手初級部門	投手中上級部門	野手[打撃（全級）]	
受付 8:00～8:50	★ 時期的に寒いことから受付後スタート時間に合わせ、各自ウォーミングアップをし、身体を温めて置いて下さい			
開講式 8:50～9:00				
ウォーミングアップ 9:10～9:25	全員でアップする			
キャッチボール（基本） 9:25～10:10	全体でキャッチボール（基本から） ボールの握り方・投げ方、肘・手首の使い方、フットワーク、捕球の意識・送球の意識等			
午前の部 10:10～12:00	投手（初級部門） A	投手（中上級部門） B・C・D	守備 守備別（内外野）に分かれて実施	
12:00～13:00	昼食 各自で準備をお願いします			
午後の部 13:00～15:00	投手（初級無門） A	投手（中上級部門） B・C・D	打撃（初級部門） E・F	打撃（中上級部門） G・H
閉講式 15:00～15:10				

※ 講師によるデモンストレーションを行う場合もあります

1 2. その他

- (1) 不測の事態により中止になる場合もあります（神奈川県協会HPでご確認下さい）
神奈川県ソフトボール協会 <https://www.kanagawaken-softballkyoukai.com>
- (2) 受講中の事故は応急処置をしますが、主催者・主管者にはその責を問わないものとします
- (3) 参加者は「マイナンバーカード」「健康保険証」をお持ち頂き、各自でスポーツ保険に加入しておいて下さい
- (4) 運動着、昼食、飲み物、用具（グラブ・バット・ヘルメット等）は各自持参してください
ボールは主催者で準備致します。