

# 2023年(令和5年)度 神奈川県協会主催 ソフトボール教室開催要項

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

## 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、応用と実践をテーマに投球技術、攻撃(打撃と走塁)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 及び 会場

- (1)第1回 2023年11月26日(日) 横須賀市夏島グラウンド
- (2)第2回 2023年12月 3日(日) 相模原市立上溝中学校
- (3)第3回 2023年12月10日(日) 横浜市港南台さえずりの丘公園
- (4)第4回 2023年12月16日(土) 茅ヶ崎運動公園野球場

## 5 時間

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

6 講師 公認指導者 及び 神奈川県ソフトボール協会技術委員 他

## 7 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。  
男女を問わないが、小学生以上からシニアまでとする。

## 8 募集人員

特になし (各会場 120名くらいが目安)

## 9 申し込み方法

(1)申込書を各支部で配布し、各支部協会できりまとめ、主管協会に申し込んでください。

(2)申し込み方法が分からない方は、県協会事務局宛にFAXか郵送で申し込みをしてください。

神奈川県ソフトボール協会 事務局 住所 : 〒242-0001 大和市下鶴間1774-2

TEL・FAX : 046-272-6600

(3)参加会場は、4会場何処に参加してもかまわないが、申し込み締め切りは開催日の7日前までとする。

(ただし、当日参加は、申込書に記入し各会場の受付で申し込みを認めるが、人数を把握するために、各支部技術委員か、(担当)技術委員に連絡をすること。)

【連絡先】

第1回	2022年11月26日(日)	横須賀市協会	後藤 直樹	携帯	090-5408-2662
		技術委員会副委員長	脇 則勝	FAX	0465-49-3646
第2回	2022年12月 3日(日)	相模原市協会	松本 博文	携帯	090-3919-9894
				FAX	
第3回	2022年12月10日(日)	横浜市協会	長原 達彦	携帯	080-3208-0030
				FAX	045-932-7042
第4回	2022年12月16日(土)	茅ヶ崎市協会	森山 勉	携帯	090-5574-0064
				FAX	0467-55-9728

10 参加料

- (1) 小学生は、1人500円 (2) 中・高校生は、1人1,000円 (3) 一般は、1人 1,500円  
 (なお、参加料は、当日会場受付にてご提出ください。)

11 問い合わせ先

天候判断 主管協会技術委員長 (判断時間：午前 6時30分)

12 講習内容

受講申し込みの際に受講コース(ピッチャー初級・ピッチャー中上級・打撃初級・打撃中上級)の A・B かを選択し、  
 申込用紙に希望コース(A~H)及びポジションをお書きください。

(参加状況により、講習内容を多少変更する場合があります。ご了承ください。)

		受講項目	内容
投 手 編	投手 初級部門	A :基本からマスターしたい	基本動作・ボールの握り方・リリース・ブラッシング等
		B :コントロールを良くしたい	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	C :スピードアップをしたい	フォロースルー・ボディーバランス・ステップ等
		D :変化球をマスターしたい	力強いピッチング+守備4方向への送球や対応等
打 撃 編	打撃 初級部門	E :基本からマスターしたい	基本動作・バットの握り方・構え・スイングの軌道等
		F :ミート力を上げたい	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 :飛距離を伸ばしたい	下半身から動かす練習・メディシングボールを使って体の使い方を学ぶ
		H :変化球に対応したい	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

<b>講習時程</b> ★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れ替えをする。 入れ替えしないでそのままの場所での受講も可とする。			
	投手(初級部門)	投手(中上級部門)	野手[打撃(初級部門)・(中上級部門)]
受付 8:30~8:50	★時期的に寒いことも考えられます。受付後スタート時間に合わせ、各自ウォーミングアップ(ストレッチ・ランニング)をし、体を温めておいてください。		
開講式 9:00~9:10			

ウォーミングアップ 9:10~9:25	★全員で(講師または日立選手(講師参加の場合)何れか中心に)アップをする。			
キャッチボール(基本) 9:25~10:10	★全体でキャッチボール等(基本) →ボールの握り方、投げ方、ひじ・手首の使い方、グラブの使い方、フットワーク、捕球の意識、送球の意識等 →ボール回し			
午前の部 10:10~12:00 (110分)	投手(初級部門)	投手(中級部門)	守 備	
	A・B	C・D	守備別に分かれて実施	
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 (120分)	投手(初級部門)	投手(中級部門)	打撃(初級部門)	打撃(中級部門)
	A・B	C・D	E・F	G・H
閉講式 15:00~15:10				

【 ※ 講師によりデモンストレーションを行う場合もあります。 】

### 13 その他

(1) 不測の事態により中止になる場合もあります。中止の場合はHP等でお知らせします。各自で確認をお願いします。

- (2) 受講中の事故は、応急処置のほか、主催者及び主管者はその責を問わないものとします。
- (3) 参加者は、保険証を持参してください。( ※教室参加者各自で、保険に加入しておいてください。 )
- (4) 運動着、昼食、飲み物、用具(グラブ・バット・ヘルメット等)を持参してください。ボールは用意します。