

第2日（5月13日）【変更版】

（兵庫県立総合体育館）

6:30 起床

7:00 朝食

7:50～8:10 移動（兵庫県立総合体育館→阪神甲子園球場）

（阪神甲子園球場）

8:20～9:10	準備体操、ジェスチャーの練習、フォーメーションのイメージトレーニング	50
9:10～10:10	フォーメーションの練習（走者2・1塁、走者3・1塁、満塁）	15×4
10:10～11:00	本塁周辺の想定プレイ	50
11:00～11:10	フォーメーションに関する注意事項	10
11:10～12:10	試合形式の練習	15×4
12:10～13:00	昼食	50
13:00～13:30	ランダウンプレイの判定練習	30
13:30～14:05	フォースプレイを主体とした塁上の判定練習	35
14:05～14:45	投球判定練習	40
14:45～15:00	投手の投球・送球に関する説明	15
15:00～15:05	クールダウン	5
15:05～	講評	