

大分明野ボーイズ 月間予定

小間 監督

(携) 090-3608-3502

2018年

12月		2年				1年				備考
1	土	9-14	高田G	15-18	明野球場	9-14	高田G	15-18	明野球場	
2	日	9-18	明野球場			9-18	明野球場			駐車場使用不可(高尾山利用)
3	月				自主練習				自主練習	
4	火				自主練習				自主練習	
5	水	17-20	高田G			17-20	高田G			
6	木				自主練習				自主練習	
7	金				自主練習				自主練習	
8	土	9-14	高田G	15-18	明野球場	9-14	高田G	15-18	明野球場	
9	日	9-18	明野球場			9-18	明野球場			体験入団
10	月				自主練習				自主練習	
11	火				自主練習				自主練習	
12	水	17-20	高田G			17-20	高田G			
13	木				自主練習				自主練習	
14	金				自主練習				自主練習	
15	土	9-14	高田G	15-18	明野球場	9-14	高田G	15-18	明野球場	
16	日	9-18	明野球場			9-18	明野球場			体験入団
17	月				自主練習				自主練習	
18	火				自主練習				自主練習	
19	水	17-20	高田G			17-20	高田G			
20	木				自主練習				自主練習	
21	金				自主練習				自主練習	
22	土	9-14	高田G	15-18	明野球場	9-14	高田G	15-18	明野球場	
23	日	9-16	明野球場			9-16	明野球場			体験入団
24	月	9-14	高田G	15-18	明野球場	9-14	高田G	15-18	明野球場	
25	火				自主練習				自主練習	冬休み
26	水	9-17	明野球場			9-17	明野球場			冬休み
27	木	9-17	明野球場			9-17	明野球場			冬休み
28	金	9-13	明野球場			9-13	明野球場			冬休み
29	土	9-13	高田G			9-13	高田G			練習納め
30	日	休み			自主練習	休み			自主練習	
31	月	休み			自主練習	休み			自主練習	

1月予定 : 4日:練習始め

自主練習 : ランニング(30分以上)／素振り(100スイング)／シャドウピッチング／体幹トレーニング／のどれかは実施。 ⇒ ”目標設定”の達成に向けて頑張ろう!!