

## 硬式野球部練習会 練習メニュー

時間	練習メニュー
9:30	開会
10:15	ウォーミングアップ
10:45	キャッチボール
10:55	シートノック
11:15	打撃練習（野手）
	投球練習（投手）
12:15	ダウン
12:25	閉会

### 持参品

- ①野球用具（グラブ、スパイク、アップシューズ、試合用ユニホーム、木製バット、その他普段の練習で使用している物。捕手は捕手道具一式。）
- ②健康保険証(コピー可)
- ③飲み物（水分補給は各自でお願いします。）
- ④筆記用具
- ⑤その他参加者が必要と考えるもの