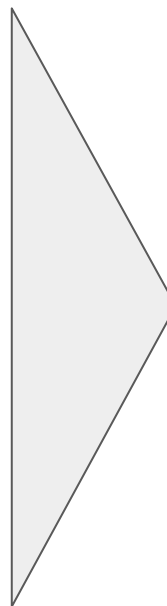


年 月 日()
試合 ・ 練習 ・ ミーティング・
その他()

◆今日のゴール

◆今日のメニュー・スケジュール



【GOOD】

【BAD】

【NEXT】

--	--	--

◆今日のメニュー・スケジュールでの気づき

MEMO

2021年 10月 15日(金)

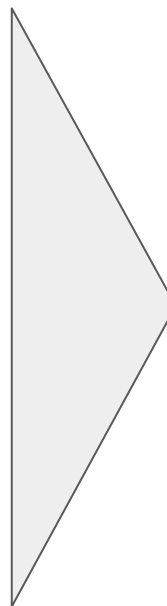
試合 ・ **練習** ・ ミーティング ・ その他()

◆今日のゴール

- ・ コーチ、メンバー全員と1回は話す
- ・ バッティング練習では80%を逆方向に打つ
- ・ 守備練習では捕球ミスはOK、送球ミスをゼロにする

◆今日のメニュー・スケジュール

- ・ アップ
- ・ キャッチボール
- ・ ノック(内外野別を1時間、その後実践形式)
- ・ フリーバッティング(3カ所)
- 終了-----
- ・ 自主練(自由参加)



【GOOD】

- ・ コーチや選手とは全員話せた
- ・ 逆方向へ80%達成
- ・ 送球ミスゼロ

【BAD】

- ・ マネージャーへ声かけできなかった
- ・ 逆方向へは打てたが弱い打球
- ・ 相手が上手く捕球してくれた

【NEXT】

- ・ 朝の挨拶のタイミングを大事にする
- ・ 打球の強さを重視する日を設ける
- ・ 絶対に捕れない高い暴投をゼロに

◆今日のメニュー・スケジュールでの気づき

- ・ アップ⇒右足ふくらはぎが張っている(怪我注意)
- ・ キャッチボール⇒上に抜ける球が多いため、前でリリース意識が良さそう
- ・ ノック(内外野別を1時間、その後実践形式)⇒合間にアドバイスし合うと効果的
- ・ フリーバッティング(3カ所)⇒後輩が準備を超速くやってくれている
- ・ 自主練(自由参加)⇒早く上がったメンバーが振り返りミーティングをしてたから、次は混ざりたい

MEMO

- ・ 朝いつもより10分早く起きたら調子良く感じた
- ・ 野球ばかり考え続けるとしんどいので、気分転換は大事かも