

# 上田南リーグ 2018年3月 予定表

コンゲツ 今月のスローガン

ドウグ カンシヤ キモモ 【道具にも感謝の気持ちを持とう！！】 (古沢監督)

各クラス 月間目標		体力強化ラストスパート! スイングスピード、エルゴメーター、長距離走の 自己ベスト更新!		体重1kgアップ!!		新規格バットに対応! スイング3000本/打ち込み800球		1月より体重1Kg増やそう!		学校行事・リーグ会議など	自主練チェック欄			
日	曜日	シニア		リトル		マイナー		ファーム			素振り	ストレッチ	筋トレ	ランニング
		中2	中1	小6	小5	小4	小3	小2以下						
1	木			17:15~20:00		17:15~19:30								
2	金	17:30~20:30												
3	土	南リーグ審判講習会		8:00~12:00		8:00~12:30 おにぎり教室13:00~16:30		8:00~12:30 おにぎり教室13:00~16:30		グラウンド整備・準備(8:00~9:00)				
4	日	練習試合 長岡(HIOKI)【清掃】		練習試合 寿庄内(松本南)		練習試合 長野南(犀南)		9:00~12:00		スポーツ少年団合同募集会				
5	月													
6	火	17:30~20:30												
7	水	17:30~19:30(希望者のみ)		16:30~20:00		16:30~19:30				シニア東北信理事会				
8	木			17:15~20:00		17:15~19:30								
9	金	17:30~20:30												
10	土	体験会~17:00【清掃】		体験会~15:00		体験会		体験会		募集体験会				
11	日	練習試合 伊那(伊那)		練習試合 芝沢(松本南)		練習試合 望月/波田(HIOKI)		8:30~12:00						
12	月													
13	火	17:30~20:30												
14	水	17:30~19:30(希望者のみ)		16:30~20:00		16:30~19:30								
15	木			17:15~20:00		17:15~19:30								
16	金	13:00~18:00												
17	土	7:00~11:00		7:00~10:00	練習試合 望月B	7:00~10:00		休み		大宮シニア				
18	日	練習試合 大宮(大宮)	練習試合 大宮(HIOKI)【清掃】	練習試合 坂城、須坂(坂城)		練習試合 東京北砂(東京)		9:00~12:00		"				
19	月									連絡会議				
20	火	13:00~18:00												
21	水	中3送別試合		8:00~12:00		オープン戦観戦(西武ドーム)		オープン戦観戦(西武ドーム)						
22	木			13:00~17:00		13:00~17:00								
23	金	8:00~13:00												
24	土	13:00~18:00		練習試合 長野南(HIOKI)		7:30~12:00		8:30~12:00						
25	日	練習試合 長野若穂(HIOKI)【清掃】		練習試合 須坂、金沢(須坂)		練習試合 松本南(島立)		9:00~12:00						
26	月													
27	火	13:00~18:00												
28	水	8:00~13:00		13:00~17:00		13:00~17:00								
29	木			15:00~19:00		15:00~19:00								
30	金	8:00~13:00												
31	土	練習試合 中野・長野ボーイズ(中野)		東信春季大会(HIOKI)		東信春季大会(HIOKI)		9:00~12:00						

【清掃】は選手クラブハウス清掃

# 上田南リーグ 2018年4月 予定表

## 今月のスローガン 【 初心忘るべからず 】 (小林コーチ)

各クラス 月間目標		試合での得点7点以上、 失点3点以下を目指そう。	遠投自己ベスト10m～20mアップ!!	1つでも前へ! ベーラン1周、秋季タイ ム0.4秒のペースUP。	全力疾走! ベーラン1周、秋季タイ ムを0.5秒更新しよう。	学校行事・リーグ会議など	自主練チェック欄					
日	曜日	シニア		リトル			マイナー	ファーム	素振り	ストレッチ	筋トレ	ランニング
		中3	中2	中1	小6		小5	小4				
1	日	練習試合 小布施・長野北(小布施)		東信春季大会(HIOKI)【清掃】		東信春季大会(HIOKI)		9:00～12:00(第1室内)				
2	月											
3	火	17:30～20:00										
4	水			16:30～20:00		16:30～19:30						
5	木			17:15～20:00		17:15～19:30						
6	金	17:30～20:00										
7	土	東信春季大会(HIOKI)		8:00～12:00		12:30～16:30(第1室内)		休み				
8	日	東信春季大会(HIOKI)【清掃】		練習試合 遠征		練習試合 上田/豊科(古舟)		9:00～12:00(第1室内)				
9	月											
10	火	17:30～20:00						六中・青木3年修学旅行				
11	水	18:00～20:30(城跡)		16:30～20:00		16:30～19:30		"				
12	木			17:15～20:00		17:15～19:30		"				
13	金	17:30～20:00										
14	土	12:30～17:00		8:00～12:00		8:00～12:00		13:00～16:00				
15	日	練習試合 安曇野南・大町(安曇野)		東北信大会(HIOKI)【清掃】		レクリエーション		レクリエーション				
16	月							連絡会議				
17	火	17:30～20:00										
18	水	18:00～20:30(城跡)		16:30～20:00		16:30～19:30						
19	木			17:15～20:00		17:15～19:30		塩田3年修学旅行				
20	金	17:30～20:00						"				
21	土	12:30～17:00		8:00～12:00		8:00～12:00		9:00～12:00				
22	日	練習試合 安曇野穂高(HIOKI)【清掃】		東北信大会(須坂)		練習試合 坂城(坂城)		9:00～12:00				
23	月											
24	火	17:30～20:00										
25	水	18:00～20:30(城跡)		16:30～20:00		16:30～19:30						
26	木			17:15～20:00		17:15～19:30		丸子北3年修学旅行				
27	金	17:30～20:00						"				
28	土	8:00～12:00		12:30～16:30		12:30～16:30		9:00～12:00				
29	日	東北信大会(佐久)		東北信大会(望月)		練習試合 長野南(HIOKI)		9:00～12:00				
30	月	東北信大会予備日		8:00～12:00								

【清掃】は選手クラブハウス清掃

ファーム 北澤 翔馬