

上田南リーグ 2018年7月 予定表

今月のスローガン

【結果を求める前に、心と体の準備を怠るな！】（水上コーチ）

各クラス 月間目標		試合での得点7点以上 失点3点以下を目指す。		同心協力 信越夏季大会優勝 & 全国制覇！！		5点差以上の勝利！ ～自信を持ってスイング、足で攻めろ、全員で守れ～		守備の基本 キャッチボールのミスを5球以内にしよう		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			連絡会議	素振り	ストレッチ	筋力	ランニング
		中3	中2/中1	中1	小6	小5	小4	小3以下							
1	日	日本選手権信越大会(東北信)		7:00~9:00	信越夏季大会(新潟)	信越夏季大会(新潟)	紅白戦	紅白戦(3年生)	9:00~12:00						
2	月														
3	火	17:30~20:00													
4	水			17:00~20:00(県営)		17:15~19:30									
5	木			17:15~20:00		17:15~19:30				六中・立科期末					
6	金	17:30~20:00								六中・青木期末					
7	土	12:30~16:30		7:00~11:00	信越夏季大会(新潟)	信越夏季大会(新潟)	8:00~12:00	9:00~12:00							
8	日	ジャイアンツカップ長野県代表決定戦(長野県)		練習試合	信越夏季大会(新潟)	信越夏季大会(新潟)	練習試合(HIOKI)	9:00~12:00							
9	月									連絡会議					
10	火	17:30~20:00													
11	水	18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~19:30									
12	木			17:15~20:00		17:15~19:30									
13	金	17:30~20:00													
14	土	7:00~10:30		武蔵府中(府中)	信越夏季大会予備日	信越夏季大会予備日	7:00~10:30	休み		横浜北シニア合宿					
15	日	横浜北(HIOKI)【清掃】		7:00~11:00	信越夏季大会予備日	5年生交流大会(長野)	8:00~12:00	8:00~12:00		〃					
16	月	ジャイアンツカップ代表決定戦(長野県)		7:00~11:00											
17	火	17:30~20:00								丸子北1年学習					
18	水	市長表敬訪問17:00~		市長表敬訪問17:00~		17:15~19:30				〃 東部1年登山 シニア東北信理事会 南リーグ壮行会19:45~					
19	木			17:15~20:00		17:15~19:30				〃 北御牧1年臨海					
20	金	17:30~20:00		12:00~練習予定、全日本選手権大会開会式						リトル全日本選手権大会 〃					
21	土	あづみ野カップ(安曇野市)		全日本選手権大会(HIOKI)		リトル全日本選手権大会(HIOKI)		リトル全日本選手権大会(HIOKI)		〃					
22	日	あづみ野カップ(安曇野市)		全日本選手権大会(県営)		リトル全日本選手権大会/練習試合(HIOKI)		リトル全日本選手権大会(HIOKI)		〃					
23	月			全日本選手権大会予備日						青木・丸子1年・望月2年登山					
24	火	17:30~19:30								〃 城山高校野球部合宿 六中・塩田1年登山 四中1年高原					
25	水	全国選抜大会(北海道)	17:00~20:00(県営)	17:15~20:00		17:15~19:30				〃 〃 〃					
26	木	〃		17:15~20:00		17:15~19:30				〃					
27	金	〃		17:30~20:00						〃 大宮シニア					
28	土	〃		7:00~11:00	7:00~11:00	MLB CUP(石巻)／東北信ジョイフル大会(古舟)		9:00~12:00		リトル東北信理事会 〃					
29	日	〃		7:00~11:00	7:00~11:00	MLB CUP(石巻)／東北信ジョイフル大会(古舟)		9:00~12:00		〃					
30	月	〃													
31	火	日本選手権大会(神宮)													

【清掃】は選手クラブハウス清掃