

上田南リーグ 2018年8月 予定表 ^{コンゲツ} 今月のスローガン 【^{ヒビ}日々の^{レンシュウ}練習が^{ケツカ}結果に^{ツナ}繋がる。^{ジシン}自信を持て!】 (^{シオイリ}塩入コーチ)

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。		キャッチボールで 相手の胸に100%投げよう。		体重を0.5Kg増量。(集中して練習できるように、朝食をしっかり食べよう。)				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	中1	小6	小5	小4	小3	小2以下					
1	水	日本選手権大会(神宮)		17:15~20:00		日本選手権大会応援(浦安)				多摩大聖ヶ丘高校野球部合宿				
2	木	"		17:15~20:00		17:15~19:30				"				
3	金	"								"				
4	土	"		野球の日大会(古舟)		8:00~12:00		9:00~12:00		" 東練馬マイナー				
5	日	"		野球の日大会(HIOKI)【清掃】		東北信ジョイフル大会予備日		9:00~12:00		" "				
6	月									"				
7	火			日台親善試合(HIOKI)										
		シニア		リトル		マイナー		ファーム						
8	水	8:00~12:00		14:00~18:00		14:00~18:00								
9	木			8:00~12:00		8:00~12:00								
10	金	8:00~12:00												
11	土	7:00~11:00		東京日野(南牧村)		東京日野(南牧村)		休み						
12	日					休み		8:00~11:00		川崎北シニア合宿				
13	月	ジャイアンツカップ								"				
14	火	" 川崎北(HIOKI)【清掃】		川崎北(HIOKI)【清掃】						"				
15	水	"								"				
16	木	"								川口シニア合宿				
17	金	" 7:00~11:00		7:00~11:00						"				
18	土			川口(HIOKI)		7:00~11:00		7:00~11:00		8:00~11:00		"		
19	日			信越秋季大会予選(東北信)		7:00~11:00		練習試合(遠征)		8:00~11:00		"		
20	月									連絡会議				
21	火			17:30~20:00										
22	水			17:00~20:00(県営)		17:15~20:00		17:15~19:30		シニア東北信理事会				
23	木					17:15~20:00		17:15~19:30						
24	金			17:30~20:00						豊田國小(台湾)				
25	土			7:00~11:00		日台親善試合(HIOKI)		7:00~11:00		8:00~11:00		"		
26	日			信越秋季大会予選予備日		日台親善試合(HIOKI)【清掃】		練習試合(HIOKI)		8:00~11:00		"		
27	月									" 立科2年登山				
28	火			17:30~20:00						"				
29	水			18:00~20:30(城跡)		17:15~20:00		17:15~19:30						
30	木					17:15~20:00		17:15~19:30						
31	金			17:30~20:00										

【清掃】は選手クラブハウス清掃