

令和5年度第6回タレント育成能力開発プログラム（1期生）実施報告書

- 1 開催日時
令和5年10月21日（土） 14時00分から17時00分まで
 - 2 開催場所
神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ2
 - 3 実施内容
オリンピック 山田 恵里 氏（2020東京オリンピック金メダリスト）
講師 鈴木 利夫 氏（神奈川県ソフトボール協会） 他9名
- (1) 身体能力開発プログラム「SAQトレーニング」
- ア アジリティ、判断ダッシュ
 - (ア) 背走しながら笛の音で切り返す（フライキャッチの動き）
 - (イ) 一列に並びスタッフの両手の合図を見て、パーの合図が出た方向にダッシュ
 - (ウ) ボールが地面に落ちたらダッシュ、キャッチされたら走らない
 - イ ベースランニングリレー
 - 2チームに分かれてベースランニングリレー
- (2) 競技スポーツ体験プログラム「ソフトボール」
- ア キャッチボール
 - 相手に向けて真っすぐ足を踏み出しながら投げる
 - キャッチの時にグローブの向きを意識する
 - イ バッティング
 - (ア) 山田恵里氏によるデモンストレーション
 - (イ) ティースタンドを使って4組に分かれてロングティー
バッティングと守備に分かれて行う
 - ウ ピッチング
 - (ア) 現役投手によるデモンストレーション
 - (イ) 2人1組で下投げの練習
 - (ウ) 指導者を相手にピッチング
 - エ ミニゲーム
 - 2チームに分かれてミニゲーム
 - オ 講評、交流（山田恵里氏）
オリンピック、金メダルの話
夢を叶えるためには自信をもって行動することが大切である

講義の様子



SAQ トレーニング



キャッチボール



ミニゲーム



講評、交流（山田恵里氏）



集合写真

