

**詳細は、以下に示しておきます。**

**※ マネージャー希望の皆さんも大歓迎です！！**

**高校野球部「体験入部」実施予定**

(1) 実施日時 <第1回目> 2024年10月 5日(土) 14時 ~ 17時

<第2回目> 2024年10月26日(土) 14時 ~ 17時

<集合時間：14時~14時30分>

(2) 場 所 三鷹第2グラウンド <雨天時は「クラブハウス内」で実施>

<参加者には、場所について、お知らせします。>

(3) 参加中学生 20名まで

(4) 実施内容

- ① 顧問挨拶
- ② 本校野球部の考え方について(講話形式「高校野球と文武両道」)
- ③ 準備運動(アップ、キャッチボール、トスバッティング)
- ④ バッティング(ピッチングマシーン利用)
- ⑤ 簡単なノック(内野手：キャッチ&スロー、外野手：フライ補給)
- ⑥ 投手(投球練習)、捕手(セカンドへのスローイング)
- ⑦ その他(「打撃フォーム・投球フォーム」のメカニズム解析など)

確認・管理を行います。

(5) 「体調管理」に関して、体験入部生への「お願い」

- ① 実施日5日前より「体温・体調確認」の徹底をお願いします。
- ② 体験中は、小まめに水分補給ができるよう配慮しますが、それとは別に、それぞれのペースで水分補給を行ってください。

## ■ 武蔵境駅からの詳細図



近隣の方は自転車でおこしいただいても大丈夫です。  
三鷹グラウンド内に自転車をおくことも可能です。