

# 神戸西リトルシニア 10月～野球練習会開催

小学生・中学生集まれ！



神戸西リトルシニア中学生硬式野球チームの  
練習に参加しませんか！

毎週日曜及び毎週金曜日夜間練習で開催しています。  
ご希望の時間でご参加ください。ご連絡をお待ちしております。

## ○開始場所（神戸西リトルシニアグラウンド）

〒654-0102 神戸市須磨区白川高座谷口

神戸西白川イーグルスタジアム

※アクセスにつきましては、恐れ入りますがホームページ内「ご案内」をクリックしていただき地図をご確認ください。

## ○対象学年

小学校5・6年生、中学1・2年生の男子

## ○練習内容

- ① 基礎練習 キャッチボール・スイング
- ② ゲージバッティング・フリーバッティング
- ③ 守備練習・ノック
- ④ 補強・トレーニング（トレーナー）
- ⑤ メディカルチェック（トレーナー）
- ⑥ 夜間練習メニュー

## ○指導

（チーム所属コーチ、トレーナー、現役選手、OB選手）  
指導者スタッフより技術指導、専属トレーナーによる  
トレーニング指導など

## ○持ち物

練習着一式、水分、タオル、食事（必要な場合）

## ○その他

安全にはご配慮いたしますが、参加中は自己責任でお願いいたします。万が一の怪我等がございましたら、限られた範囲での応急処置対応は致しますが、それ以上の責任は負いかねますので、ご理解の上ご参加下さい。



## 10月より開催

<開催日>

毎週日曜

及び

金曜日夜間練習

18時～20時

※日曜日は大会及び遠征試合と重なる場合がございます。あらかじめ希望の日時をご相談下さいますようお願いいたします。

<日曜>

① 9:00～12:00

② 13:00～16:00

③ 9:00～16:00

<集合時間>

開始時間にお集まり  
ください。

<連絡・申込先>

松岡 090-1150-4481

足立 090-2012-2161

電話又はメッセージで、事前にご連絡をお願いいたします。