

## 雨の日 練習

本日 16 日は、大宮商業に出向いての練習試合でしたが、朝からの雨により、中止になりました。今回は雨の日の練習風景を紹介したいと思います。体育館活が練習を始める前まで体育館を使用。その後は、渡り廊下の下で雨をしのぎながら行います。内容は、アップ、ラダー、ドッチボール 20 分（三展開により、A:サンドボール打ち B:ウォーターバック、スライディングボード C:サンドボールを使ったキャッチボール）リズムダンス（時間がある場合）

ドッチボールはトレーニング期に行う事が多いのですが、ボールを投げる際に上からボールを押さえ込むようになる。また、ボールを捕る側がパワーポジションの体勢になるなどの利点があり、時間があるときに行う練習メニューのひとつです。



新入生の皆さん、ソフトボールは、学年を越えて、皆仲良く、とても楽しく活動しています。そこが一番の魅力です。ぜひ、グラウンドにお越しください。