

# 南農野球部 1 週間の活動

**(月) OFF日**

☆疲れをとり次の練習に集中

**(木) 研究日**

☆自分の克服課題を考え取り組みます。

☆練習時間も自分で考えます。

☆ケガの治療、学習する選手もいます。

**(火) (水) (金) 全体練習**

**16：15～18：30**

☆全体で技術向上のために取り組みます

**(土) (日) 練習試合or練習**

☆練習日は8：30～12：00頃まで

☆練習試合は成果を存分に発揮する場  
となります。