



東京城南ボーイズ活動内容

I. 通常練習（土日祝）

夏季練習例（場所：[旧巨人軍多摩川グラウンド](#)）

	9-11 時	11-12 時	12-13 時	13-15 時	15-16 時	16-17 時
3 年生	メイン	サブ	サブ	メイン	サブ	サブ
2 年生	サブ	メイン	サブ	サブ	メイン	サブ
1 年生	サブ	サブ	メイン	サブ	サブ	メイン

※メイングラウンドでは、主にバッティング・守備練習を行います。

※サブグラウンドでは、サッカーやランニングなど基礎体力を強化する練習を行います。

II. 平日練習



神宮練習

場所：[神宮室内練習場](#)

曜日：毎週水曜 17:00～19:00

参加者：最上級生・指定選手（自由参加）

内容：バッティング・守備・ピッチング練習



浦安練習

場所：[ゴールドジム浦安千葉](#)（東西線浦安駅 徒歩 1 分）

曜日：毎週火曜・金曜 17:00～20:00

参加者：最上級生・指定選手（自由参加）

内容：バッティング・ピッチング練習

III. 夏合宿



1・2年合同合宿

場所：静岡県御殿場市

宿泊：3泊4日

時期：8月頃

※2017年実績