＜守備、補強など＞

全体練習の最後は守備です。まずは顧問が手で転がすボールを使った基本的なゴロ取り、フライのキャッチでグラブの使い方などを確認します。続いてスローイングはネットを２枚立て、そのネット間を通す練習をします。ボールの回転を意識し、コースがずれないように心がけていきます。その後、外野ノック、内野ノックです。顧問と生徒が真剣に向き合い、捕球から送球までのタイムを計るなどテンポよく元気に展開されていきます。

ノックが終わったあとは基本トレーニングや走り込みです。鉄棒を使って広背筋を鍛えたり、縄を腕の力だけで登り上腕の筋力をつけたりします。補強メニューは１０種類に及び、成長期の体全体を発達させていきます。トレーニング後はインターバル走など走り込みのメニューを入れ、下半身の強化も行います。中学生はパワー、スピードの両面が求められるため、地道な努力は欠かせません。