

実施基本プログラム

00:00 現役プロ野球選手入場

- ・選手紹介／あいさつ

00:05 準備体操

- ・みんなでランニング／基本的な体操

00:10 キャッチボール

- ・選手から投球・捕球の基本指導（選手とキャッチボール）
- ・ゴロ捕球／フライ捕球
- ・ノック体験

00:40 バッティング

- ・置きティーでやわらかいボールでバッティング体験
- ・選手からワンポイントアドバイス

01:00 ベースランニング競争

- ・現役選手と参加者が2チームに分かれてベースランニング競争

01:15 閉会式

- ・選手あいさつ

01:25 記念撮影

01:30 選手退場

