

2017년도 5월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	5	1	월	야구	구민성	웨이트 트레이닝	1	
2	5	1	월	야구	구민성	민첩성 훈련	2	
3	5	2	화	야구	구민성	하프배팅	3	
4	5	2	화	야구	구민성	기본기 훈련	4	
5	5	3	수	야구	구민성	수발력 훈련	5	
6	5	3	수	야구	구민성	런닝 간거리(30m)	6	
7	5	4	목	야구	구민성	라이브 배팅	7	
8	5	4	목	야구	구민성	T-배팅	8	
9	5	5	금	야구	구민성	내외야 평균	9	
10	5	5	금	야구	구민성	팀 플레이	10	
11	5	7	일	야구	구민성	T-배팅	11	
12	5	7	일	야구	구민성	하프 배팅	12	
13	5	8	월	야구	구민성	내외야 평균	13	
14	5	8	월	야구	구민성	팀 플레이	14	
15	5	10	수	야구	구민성	웨이트 트레이닝	15	
16	5	10	수	야구	구민성	민첩성 훈련	16	
17	5	11	목	야구	구민성	수발력 훈련	17	
18	5	11	목	야구	구민성	기본기 훈련	18	
19	5	12	금	야구	구민성	T-배팅	19	
20	5	12	금	야구	구민성	하프배팅	20	

2017년도 5월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	5	14	일	야구	구민성	라이프 배팅	21	
22	5	14	일	야구	구민성	내 외야 평고	22	
23	5	15	월	야구	구민성	순발력 훈련	23	
24	5	15	월	야구	구민성	런닝 30m 50m	24	
25	5	16	화	야구	구민성	내 외야 평고	25	
26	5	16	화	야구	구민성	가르기 훈련	26	
27	5	17	수	야구	구민성	T-배팅 훈련	27	
28	5	17	수	야구	구민성	하프 배팅	28	
29	5	18	목	야구	구민성	라이프 배팅	29	
30	5	18	목	야구	구민성	내 외야 평고	30	
31	5	19	금	야구	구민성	팀 플레이	31	
32	5	19	금	야구	구민성	순발력 훈련	32	
33	5	21	일	야구	구민성	민첩성 훈련	33	
34	5	21	일	야구	구민성	팀 플레이	34	
35	5	22	월	야구	구민성	T-배팅 훈련	35	
36	5	22	월	야구	구민성	하프 배팅	36	
37	5	23	화	야구	구민성	라이프 배팅	37	
38	5	23	화	야구	구민성	내, 외야 평고	38	
39	5	24	수	야구	구민성	웨이트 트레이닝	39	
40	5	24	수	야구	구민성	런닝 100m 2011	40	

2017년도 5월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	5	1	월	야구	김선일	민첩성 훈련	1	
2	5	1	월	야구	김선일	러닝 (15바퀴)	2	
3	5	2	화	야구	김선일	밸런스 피칭	3	
4	5	2	화	야구	김선일	웨이트 트레이닝	4	
5	5	3	수	야구	김선일	컨트롤 피칭	5	
6	5	3	수	야구	김선일	PFP(전제.버트)	6	
7	5	4	목	야구	김선일	라이브 피칭	7	
8	5	4	목	야구	김선일	드레이닝 훈련	8	
9	5	5	금	야구	김선일	순발력 훈련	9	
10	5	5	금	야구	김선일	민첩성 훈련	10	
11	5	7	일	야구	김선일	라이브 피칭	11	
12	5	7	일	야구	김선일	러닝 (폴아웃)	12	
13	5	8	월	야구	김선일	컨트롤 피칭	13	
14	5	8	월	야구	김선일	웨이트 트레이닝	14	
15	5	10	수	야구	김선일	밸런스 피칭	15	
16	5	10	수	야구	김선일	PFP(리레이.버트)	16	
17	5	11	목	야구	김선일	드레이닝 훈련	17	
18	5	11	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	18	
19	5	12	금	야구	김선일	민첩성 훈련	19	
20	5	12	금	야구	김선일	순발력 훈련	20	



2017년도 5월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	5	14	일	야구	김선일	권트클 피칭	21	
22	5	14	일	야구	김선일	런닝(5mX10.30mX20)	22	
23	5	15	월	야구	김선일	배트스 피칭	23	
24	5	15	월	야구	김선일	웨이트 트레이닝	24	
25	5	16	화	야구	김선일	트레이닝 훈련	25	
26	5	16	화	야구	김선일	PFP(릴레이.버트.전제)	26	
27	5	17	수	야구	김선일	수발력 훈련	27	
28	5	17	수	야구	김선일	민첩성 훈련	28	
29	5	18	목	야구	김선일	배트스 피칭	29	
30	5	18	목	야구	김선일	런닝 (왕복달리기)	30	
31	5	19	금	야구	김선일	권트클 피칭	31	
32	5	19	금	야구	김선일	웨이트 트레이닝	32	
33	5	21	일	야구	김선일	라이브 피칭	33	
34	5	21	일	야구	김선일	트레이닝 훈련	34	
35	5	22	월	야구	김선일	PFP(버트.전제)	35	
36	5	22	월	야구	김선일	수발력 보/선	36	
37	5	23	화	야구	김선일	민첩성 훈련	37	
38	5	23	화	야구	김선일	수발력 훈련	38	
39	5	24	수	야구	김선일	웨이트 트레이닝	39	
40	5	24	수	야구	김선일	트레이닝 훈련	40	