

2017학년도 10월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	10	9	월	야구	박진호	T-배팅	1	
2	10	9	월	야구	박진호	하프 배팅	2	
3	10	10	화	야구	박진호	민첩성 훈련	3	
4	10	10	화	야구	박진호	순발력 훈련	4	
5	10	11	수	야구	박진호	하프 스윙	5	
6	10	11	수	야구	박진호	런닝(100m)	6	
7	10	12	목	야구	박진호	웨이트 트레이닝	7	
8	10	12	목	야구	박진호	런닝(50m)	8	
9	10	13	금	야구	박진호	팀 플레이	9	
10	10	13	금	야구	박진호	내, 외야 평고	10	
11	10	15	일	야구	박진호	하프 스윙	11	
12	10	15	일	야구	박진호	하프 배팅	12	
13	10	16	월	야구	박진호	T-배팅	13	
14	10	16	월	야구	박진호	순발력 훈련	14	
15	10	17	화	야구	박진호	민첩성 훈련	15	
16	10	17	화	야구	박진호	런닝(30m)	16	
17	10	18	수	야구	박진호	시뮬레이션 배팅	17	
18	10	18	수	야구	박진호	하프 배팅	18	
19	10	19	목	야구	박진호	송구 연습(네트스로잉)	19	
20	10	19	목	야구	박진호	웨이트 트레이닝	20	

2017학년도 10월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	10	20	금	야구	박진호	하프 스윙	21	
22	10	20	금	야구	박진호	T- 배팅	22	
23	10	22	일	야구	박진호	순발력 훈련	23	
24	10	22	일	야구	박진호	민첩성 훈련	24	
25	10	23	월	야구	박진호	(네트 스코잉)	25	
26	10	23	월	야구	박진호	보강 운동	26	
27	10	24	화	야구	박진호	시뮬레이션 배팅	27	
28	10	24	화	야구	박진호	팀 플레이	28	
29	10	25	수	야구	박진호	내, 외야 평고	29	
30	10	25	수	야구	박진호	런닝 (100m)	30	
31	10	26	목	야구	박진호	T - 배팅	31	
32	10	26	목	야구	박진호	하프 스윙	32	
33	10	27	금	야구	박진호	민첩성 훈련	33	
34	10	27	금	야구	박진호	순발력 훈련	34	
35	10	29	일	야구	박진호	런닝 (폴아웃)	35	
36	10	29	일	야구	박진호	단거리 (30m)	36	
37	10	30	월	야구	박진호	웨이트 트레이닝	37	
38	10	30	월	야구	박진호	팀 플레이	38	
39	10	31	화	야구	박진호	내, 외야 평고	39	
40	10	31	화	야구	박진호	순발력 훈련	40	

2017학년도 10월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	10	9	월	야구	김선일	라이브 피칭	1	
2	10	9	월	야구	김선일	웨이트 트레이닝	2	
3	10	10	화	야구	김선일	밸런스 피칭	3	
4	10	10	화	야구	김선일	트레이닝 훈련	4	
5	10	11	수	야구	김선일	권트록 피칭	5	
6	10	11	수	야구	김선일	슈트록 모션	6	
7	10	12	목	야구	김선일	PFP(관제)	7	
8	10	12	목	야구	김선일	관제 (3mX10, 50mX10)	8	
9	10	13	금	야구	김선일	다침성 훈련	9	
10	10	13	금	야구	김선일	순발력 훈련	10	
11	10	15	일	야구	김선일	보강 운동	11	
12	10	15	일	야구	김선일	웨이트 트레이닝	12	
13	10	16	월	야구	김선일	밸런스 피칭	13	
14	10	16	월	야구	김선일	트레이닝 훈련	14	
15	10	17	화	야구	김선일	권트록 피칭	15	
16	10	17	화	야구	김선일	슈트록 모션	16	
17	10	18	수	야구	김선일	라이브 피칭	17	
18	10	18	수	야구	김선일	관제 (폴아웃)	18	
19	10	19	목	야구	김선일	PFP(버트, 견제)	19	
20	10	19	목	야구	김선일	순발력 훈련	20	



2017학년도 10월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	10	20	금	야구	김선일	보강 운동	21	
22	10	20	금	야구	김선일	민첩성 훈련	22	
23	10	22	일	야구	김선일	웨이트 트레이닝	23	
24	10	22	일	야구	김선일	트레이닝 훈련	24	
25	10	23	월	야구	김선일	컨트론티 피칭	25	
26	10	23	월	야구	김선일	스피드 보전	26	
27	10	24	화	야구	김선일	라이브 피칭	27	
28	10	24	화	야구	김선일	컨닝 (운동장/야구)	28	
29	10	25	수	야구	김선일	밸런스 피칭	29	
30	10	25	수	야구	김선일	보강 운동	30	
31	10	26	목	야구	김선일	PFP(전제. 릴레이)	31	
32	10	26	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	32	
33	10	27	금	야구	김선일	트레이닝 훈련	33	
34	10	27	금	야구	김선일	민첩성 훈련	34	
35	10	29	일	야구	김선일	스피드 훈련	35	
36	10	29	일	야구	김선일	스피드 보전	36	
37	10	30	월	야구	김선일	라이브 피칭	37	
38	10	30	월	야구	김선일	보강 운동	38	
39	10	31	화	야구	김선일	컨트론티 피칭	39	
40	10	31	화	야구	김선일	컨닝 (인터박)	40	