



# IMG ACADEMY SOFTBALL CAMP

## CAMP BREAKDOWN

私は、コーチ陣が指導する、世界トップクラスの総合キャンパスで、IMGアカデミーのソフトボールキャンプに参加しました。

スキルレベルに関わらず、IMGアカデミーでは、個別のコーチングオプションや、メンタルパフォーマンスやスピード&アジリティなどのトピックに特化したトレーニングなど、各自の目標達成に合わせたトレーニングプログラムを提供しています。

夏季のソフトボールキャンプでは、グループトレーニング、ポジション別のスキルワーク、試合形式のシナリオを取り入れています。

秋、年末のホリデーキャンプ、春のトレーニングキャンプでは、少人数グループでのトレーニングとポジション別のドリルを組み合わせ、オフシーズンのトレーニングとスケジュールを実施します。

## TRAINING FOR EVERY POSITION AND SKILL

レベルに応じて、IMG Academyのエキスパートコーチから学ぶスキルの一例を以下に紹介します。

- バッティング: アプローチ、ピッチの認識/ストライクゾーンの規律、状況に応じたバッティングとバント。
- 走塁: 適切な読み、盗塁とスライディング。
- 外野: 投球前の準備、フライボールとゴロのテクニック、ジャンプと読み、スローイングとポジショニング。
- キャッチャー: レシーブ、ブロック、スローイング、フットワークと交換、ゲームのコール。
- 内野: 投球前の準備、フィールディングのメカニクス、スローイングのフットワーク、守備範囲、ダブルプレーの連携とポジショニング
- 投手: メカニクス/投球、腕のケア、変化球の習得、投手のフィールディング練習、走者を抑える

# IMG ACADEMY

## SOFTBALL CAMP

### IMG ACADEMY CAMP

#### 12:1 プレイヤー対コーチ数

- ソフトボールのセッションを2回含み、1回につき4時間のトレーニングを行います。
- 1時間のAPD（運動能力およびパーソナル・ディベロップメント）を週4日。
- 週3回の筋力トレーニングとコンディショニング、およびメンタルタフネス・セッション。
- コーチのトレーニング評価。
- バッティング、バント、ピッチング、内野、外野、走塁、カットオフ/リレー、試合状況など、試合のあらゆる側面をカバーします。

### TOTAL ATHLETE (TA)

#### IMG Academy Camp + 1 additional hour of Specialized Training - 週5日

次のメニューを選びます。

- Speed/Agility\*
  - Trains in the morning from 7am – 8am.
- Strength/Power.
- Mental/Vision\*
- Recovery+ (Summer Only) \*
- Leadership (Summer Only) \*
- Injury Prevention (Summer Only) \*
- ESL (English as a Second Language).

\* Specialty recommended for sport.

### BREAKTHROUGH (BT)

#### IMG Academy Camp + 1 hour of Personalized/Small Group Training – 週4日

- 30 minutes directly after morning group session.
- 30 minutes directly after afternoon group session.
- 3:1 Player to Coach Ratio
- Hitting and defense covered each day.
- Pitchers will receive 1 BT session per week during “defensive session.”
- Individual Athlete Focus.
  - Work on position, tactic, strategy, or other components of athlete’s game.
- Progressive workouts.
  - キャンプグループセッションにおけるアスリートのパフォーマンスに基づく、カスタマイズされたドリルとトレーニング。



# IMG ACADEMY SOFTBALL CAMP

## GAME CHANGER (GC)

- **IMG Academy Camp + Breakthrough + Total Athlete**
  - 究極のトレーニング体験 - 最も包括的なトレーニング体験

## 1 WEEK VS 3 WEEK CAMP

- 1週間と3週間のキャンプ参加者は年齢によりすべて一緒にグループ分けされます。

**IMGアカデミー・キャンプでは、何が提供されるのでしょうか？**

### ALL CAMPERS RECEIVE THE FOLLOWING:

- エリートスポーツ指導およびコアパフォーマンス
- トレーニング 1日2回（午前/午後）のスポーツ特化
- トレーニング 1週間に4回のコアストレングス&コンディショニングセッション
- 1週間に1回のコアメンタルタフネスセッション コーチのトレーニング評価
- シーツおよびランドリーサービス（ボーディングキャンパーのみ） 洗面用具キット（ボーディングキャンパーのみ）
- 毎日の食事および水分補給
- アンダーアーマーギアキット
- IMG Academy+ 基本会員

[FOR MORE INFORMATION](#)



# IMG ACADEMY

## SOFTBALL CAMP

### DATES AVAILABLE

#### SPRING 2025

SPRING LAUNCH	1/19/2025	1/25/2025
SPRING BREAK CAMP	3/16/2025	4/5/2025

#### SUMMER 2025

#### 1 WEEK

WEEKLY SUMMER CAMP	6/1/2025	8/16/2025
--------------------	----------	-----------

#### 3 WEEK

3 WEEK SESSION 1	6/8/2025	6/28/2025
3 WEEK SESSION 2	6/29/2025	7/19/2025
3 WEEK SESSION 3	7/20/2025	8/9/2025

### CAMP-TRAINING AGES

#### HOLIDAY

CAMP: 13+  
TOTAL ATHLETE: 13+

#### SPRING

CAMP: 13+  
TOTAL ATHLETE: 13+

#### SUMMER

CAMP: 13+  
TOTAL ATHLETE: 13+  
BREAKTHROUGH: 13+  
GAME CHANGER: 13+

