

2018・2・1 安芸キャンプ 野手 スケジュール

	野手（13名）：捕手－52小豆畑・57岡崎・59小宮山 内野－00上本・32山崎・37森越・49今成・58荒木・93西田 外野－51伊藤隼・63板山・65緒方・124横田
8:05	ムーブメントプレップ
8:20	連続ティー：52、59、37、58、93、51、63 下肢ウエイト：57、32、49、65
9:30	ウォーミングアップ/ストレッチ ⇒ スパイク走（ベンチ前）
	ベースランニング
10:20	ペッパー・キャッチボール
10:40	投内連係（投手6名）
	シートノック ⇒ 部門別守備練習（捕/内/外）
	ランチ
12:10	BT回り 3か所（ティー打撃→BT→走塁/バント） 1. 00上本・32山崎・49今成 2. 51伊藤隼・63板山・65緒方 3. 58荒木・93西田・37森越 4. 57岡崎・59小宮山・52小豆畑
13:30	個別練習（打撃）：49今成・63板山・65緒方・93西田 （守備）：内野－コーチ指示 外野－51伊藤隼 捕手－コーチ指示
	ランニング：20mハーフガス x 8本（30秒レスト）
	体幹トレーニング：Aパターン

2018・2・1 安芸キャンプ 投手 スケジュール

	投手（17名）：13榎田・15横山・26呂・27尾仲・29高橋・34谷川・36浜地・40福永 42竹安・43守屋・45藤谷・47山本・61望月・66牧・92伊藤和 121石井・126歳内		
8:30	ムーブメントプレップ		
9:30	ウォーミングアップ/ストレッチ ⇒ スパイク走（ベンチ前）		
	ベースランニング		
10:20	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> メインG：26・27・40・42・45・121 -スローイングプレップ/CB -投内連係 </td> <td style="width: 50%; border: none;"> サブG： -スローイングプレップ/CB -投内連係 </td> </tr> </table>	メインG：26・27・40・42・45・121 -スローイングプレップ/CB -投内連係	サブG： -スローイングプレップ/CB -投内連係
メインG：26・27・40・42・45・121 -スローイングプレップ/CB -投内連係	サブG： -スローイングプレップ/CB -投内連係		
11:00	P回り		
	体幹トレーニング：Aパターン ドリル：Wレッグバウンディング		
	ランチ		
	打撃練習：バント・バスター		
	ランニング：20mハーフガス 12本 x 3セット (22秒レスト/セット間3分/目標タイム：8秒以内)		
	個別練習 指名ゴロ捕：27・34・43・92・126		
	上肢①WT：15・27・40・42・45・126 / 下肢①WT：26・29・34・66・121		
	肩トレーニング：ローテーターカフ1		