

# 2018・2・2 安芸キャンプ

## 野手スケジュール

<b>野手 (13名)</b>	
捕手：5 2小豆畑・5 7岡崎・5 9小宮山	
内野：0 0上本・3 2山崎・3 7森越・4 9今成・5 8荒木・9 3西田	
外野：5 1伊藤隼・6 3板山・6 5緒方・1 2 4横田	
(A班：52・63・93/B班：37・51・58・59/C班：32・49・57・65)	
ムーブメントプレップ	
連続ティー：A班・C班 下肢ウエイト：B班(37・51・58・59)	
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走(ベンチ前)	
ベースランニング	
ペッパー/キャッチボール	
シートノック ⇒ 部門別守備練習 (捕/内/外)	
ランチ 特打：6 3・9 3	
BT回り(2か所)	
① 4 9今成・5 1伊藤隼	④ 3 7森越・0 0上本
② 6 5緒方・5 8荒木	⑤ 3 2山崎・5 7岡崎
③ 9 3西田・6 3板山	⑥ 5 9小宮山・5 2小豆畑
個別練習 (打撃)：52小豆畑・59小宮山・58荒木・51伊藤隼 (守備)：内野 - 49今成・63板山・93西田 外野 - 65緒方 捕手 - コーチ指示	
ランニング：50m加速走 x 8本	
体幹トレーニング：B-1パターン	

## 投手スケジュール

<b>投手 (17名)</b>	
1 3榎田・1 5横山・2 6呂・2 7尾仲・2 9高橋・3 4谷川	
3 6浜地・4 0福永・4 2竹安・4 3守屋・4 5藤谷・4 7山本	
6 1望月・6 6牧・9 2伊藤和・1 2 1石井・1 2 6歳内	
8:00	ムーブメントプレップ
9:30	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走(ベンチ前)
10:20	ベースランニング
	キャッチボール/ペッパー
11:30	投内連係 (サブG)
12:00	BP組：47山本・42竹安・40福永
	P回り
	ドリル：MBスクワット 体幹：B-1パターン ランチ BP登板準備
	ドリル：MBスクワット 体幹：B-1パターン ランチ
打撃練習：バント・バスター・ティー打撃	
ランニング：90m走/90mジョグ 12本 x 2セット (セット間5分/目標タイム：14秒)	
個別練習 指名ゴロ捕：15・29・40・42・47・121	
ウエイト/肩トレ：S1	