

# 2018・2・3 安芸キャンプ

## 【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	
ムーブメントプレップ	
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	
メインG : 13・29・34・43・47・92 -スローイングプレップ/CB -サイドゴロ捕 -投内連係	サブG : -スローイングプレップ/CB -ベッパ -投内連係
P回り	
体幹トレーニング : Cパターン ドリル : ボックス・ステップ(トレーナー指示)	
ランチ	
打撃練習 : バント・バスター・ティー打撃	
ランニング : 30m/10mダッシュ x 各12本 (目標タイム : A-4.3秒/B-4.5秒/C-4.7秒)	
個別練習 指名ゴロ捕 : 27・40・42・126	
ウエイト/肩トレ : RC2	

## 【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)
8:00	ムーブメントプレップ
	連続ティー : B班・C班 下肢ウエイト : A班(52・63・97)
9:30	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
10:20	ベッパ/キャッチボール
	投内連係 (投手6名)
	シートノック ⇒ 部門別守備練習 (捕/内/外)
11:40	ランチ (特打 : 4 9・5 1)
	BT回り/3か所 (BT⇒ティー打撃⇒走塁⇒バント) ① 6 5 緒方・6 3 板山・9 3 西田 ② 0 0 上本・3 2 山崎・3 7 森越 ③ 4 9 今成・5 1 伊藤隼・5 8 荒木 ④ 5 2 小豆畑・5 7 岡崎・5 9 小宮山
	個別練習 (打撃) : 57岡崎・32山崎・37森越・63板山 (守備) : 内野 - 58荒木・93西田 外野 - 51伊藤隼・65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 30m/10m x 各5本
	体幹トレーニング : Cパターン