

2018・2・4 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 (17名) 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	
キャッチボール/ペッパー 【サブG】	
投内連係【サブG】	
BP組 : 92・43・34・27	P回り
BP登板準備 BP登板 ドリル/体幹	ドリル : MBスロー 体幹 : D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 : 1 8 0 m x 1 2 本 x 2 セット (レスト90秒/セット間5分/設定タイム:A-28秒・B-30秒・C-32秒)	
個別練習 指名ゴロ捕 : 26・29・34・66・121	
野球教室	
ウエイト/肩トレ : S2	

野手スケジュール

野手 (13名) 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 : A班・B班 下肢ウエイト : C班(32・49・57・65)
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
	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)
11:30	ランチ
12:00	特打 : 5 8 ・ 6 5
	BT回り(2か所) ① 6 3 板山・9 3 西田 (P:92) ④ 5 8 荒木・6 5 緒方 (P:27) ② 3 7 森越・5 1 伊藤隼 (P:43) ⑤ 0 0 上本・5 7 岡崎 ③ 3 2 山崎・4 9 今成 (P:34) ⑥ 5 9 小宮山・5 2 小豆畑
	ランニング : PP x 4本 (30秒/90秒レスト) 【メインG】
	個別練習 (打撃) : 49今成・51伊藤隼・93西田 (守備) : 内野 - 32山崎・37森越 外野 - 63板山・65緒方 捕手 - コーチ指示
14:30	野球教室
	ウエイト/体幹 : Dパターン