

2018・2・6 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/ベッパパー 【サブG】	
投内関係【サブG】	
シート組 : 42・40・47・43	P回り
体幹・ドリル ランニング ランチ	ドリル : Sレッグバウンディング 体幹 : Eパターン
シート打撃登板(各6打者)	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 x 12本 (光電管測定 : 3本/スパイク)	
個別練習 指名ゴロ捕 : 26・29・43・47・66・121	
ウエイト/肩トレ : RC1	

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・C班 下肢ウエイト : B班(37・51・58・59)
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
10:35	BT回り(2か所) ① 5 2 小豆畑・5 9 小宮山 ④ 5 1 伊藤隼・6 5 緒方 ② 5 7 岡崎・0 0 上本 ⑤ 4 9 今成・5 8 荒木 ③ 3 2 山崎・3 7 森越 ⑥ 6 3 板山・9 3 西田
11:40	ランチ
	シートノック
12:40	シート打撃(各2打席) 【先打/後守】 49・00・32・51 (捕手 : コーチ指示) 【先守/後打】 37・58・93・65・63
	個別練習 (打撃) : 49今成・58荒木・63板山・65緒方 (守備) : 内野 - 93西田 外野 - 51伊藤隼 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 30m光電管測定 x 3本
	ウエイト/体幹 : Eパターン