

# 2018・2・7 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	
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：13・92・34・27 体幹・ドリル ランチ シート打撃登板(各6打者)	P回り
	ドリル：シャッフル 体幹：F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：50m坂道 x 12本/2セット 【ブルペン横】  (A班：7秒/B班：8秒)	
個別練習 指名ゴロ捕：27・34・40・42・(13・92)	
ウエイト/肩トレ：S1	

## 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・93)
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
12:30	シート打撃(各2打席) 【先打/後守】49・58・32・51 (捕手：コーチ指示) 【先守/後打】37・93・65・63・(00)
	----- ケース打撃(各1打席)
	個別練習 (打撃)：32山崎・51伊藤隼・93西田 (守備)：内野 - 00上本・58荒木・63板山 外野 - 65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング：50m坂道 x 6本 【ブルペン横】
	ウエイト/体幹：Fパターン