

2018・2・8 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	
投内組 : 27・34・40・42・43 CB サイドゴロ捕 投内連係/サインプレー	スパイク走 (終了後サブ移動)
	スローイングプレップ⇒CB/ペッパー
BP組 : 126・15・29・121・26 BP登板準備⇒BP 体幹 : Aパターン ドリル : Wレッグバウンディング	投内連係
	P回り
ランチ	
打撃練習 : バント・バスター・ティー打撃	
ランニング : 100mハーフガス 6本 x 3セット (レスト90秒/セット間4分/目標タイム:A-30秒・B-31秒・C-32秒)	
走塁練習 (スライディング) 【サブG】	
個別練習 / 指名ゴロ捕 : 15・29・121・126+希望選手	
ウエイト/肩トレ : RC2	

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
9:30	連続ティー : A班・B班 下肢ウエイト : C班(32・49・57・65)
	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走(ベンチ前)
10:50	ベースランニング(スチール練習)
	ペッパー/キャッチボール
	投内連係/サインプレー各種
	シートノック
12:40	ゲームノック(9イニング)
	ランチ (特打 : 5 8・6 3)
	BT回り(2か所) ① 6 5 緒方・9 3 西田 (P:126) ④ 3 2 山崎・5 8 荒木 (P:121) ② 4 9 今成・5 1 伊藤隼 (P:15) ⑤ 6 3 板山・5 2 小豆畑 (P:26) ③ 0 0 上本・3 7 森越 (P:29) ⑥ 5 7 岡崎・5 9 小宮山 (筒井C)
	個別練習 (打撃) : 52小豆畑・59小宮山・37森越 (守備) : 内野 - 63板山・93西田 外野 - 51伊藤隼・65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 100mハーフガス x 4本 【サブG】
	体幹トレーニング : Aパターン