

2018・2・10 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	
投内組 : 13・26・29・47・92・121 CB サイドゴロ捕 投内連係/サインプレー ゲームノック	(サブ移動)
	スローイングプレップ⇒CB/ペッパー
	投内連係
	P回り
ドリル : MBスクワット 体幹 : B-2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 : 40/30/20/10mシャトル 6本 x 2セット (レスト150秒/セット間4分/目標タイム:A-47秒・B-49秒・C-51秒)	
走塁練習 (スライディング) 【サブG】	
個別練習 / 指名ゴロ捕(コーチ指示)	
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・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
	ペッパー/キャッチボール
10:50	シートノック
	投内連係/サインプレー各種
	ゲームノック(9イニング)
	ランチ (特打 : 0 0)
12:40	BT回り(3か所) ① 51伊藤隼 63板山 65緒方 ② 37森越 58荒木 93西田 ③ 00上本 32山崎 49今成 ④ 52小豆畑 57岡崎 59小宮山
	個別練習 (打撃) : 57岡崎・93西田・51伊藤隼・65緒方 (守備) : 内野 - コーチ指示 外野 - コーチ指示 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 40/30/20/10mシャトル x 5本 【サブG】
	体幹トレーニング : B-2パターン