

2018・2・11 安芸キャンプ 練習試合 T - 四国銀行 (安芸市営球場) 12:30

	UP	9:00~9:30		
	BT回り	9:35~10:35		
	シートノック	11:55~12:05 *セカンドアップ 11:40		
	GAME開始	12:30~		
	野手(13名) 捕手-52小豆畑・57岡崎・59小宮山 内野-00上本・32山崎・37森越・49今成 58荒木・93西田 外野-51伊藤隼・63板山・65緒方・124横田	投手(17名) 13榎田・15横山・26呂・27尾仲・29高橋 34谷川・36浜地・40福永・42竹安・43守屋 45藤谷・47山本・61望月・66牧・92伊藤和 121石井・126歳内		
9:00		【ゲーム投手】 42竹安・47山本・43守屋・92伊藤和・27尾仲・34谷川		
	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走 (ベンチ前)			
9:35	① 57岡崎 52小豆畑	1 ()	(アップ後サブG移動)	【ゲーム組】 ウォーミングアップ(10時開始) スローイングブループ⇒CB ゴロ捕 ランニング:50/30/10mx各5本 体幹:Cパターン ドリル:MBスロー 肩:RC1
	② 00上本 59小宮山	2 ()	CB/ベッパ 投内連係	
	③ 37森越 58荒木	3 ()		
	④ 65緒方 51伊藤隼	4 ()	P回り	
	⑤ 32山崎 49今成	5 ()	ランニング講習 (秋本真吾氏)	
10:35	⑥ 63板山 93西田	6 ()		
		7 ()	ドリル:MBスロー	
		8 ()	体幹:Cパターン	
###	セカンドアップ	9 ()		
11:55	シートノック		バント/バスター/ティー打撃	ゲーム準備
12:30	Game		Game	
	試合後:個別練習 特打:コーチ指示 特守:内野-コーチ指示 外野-コーチ指示 捕手-コーチ指示		【チャート】 1~5回:浜地・高橋・牧/6~9回:望月・石井	
	ランニング:ラダー/ミニハードル/牽引走(サブG)		ランニング:ラダー/ハードル/牽引走 (トレーナー指示)	
	ウエイトトレーニング/体幹:Cパターン		個別練習 指名ゴロ捕(コーチ指示)	
			ウエイトトレーニング/肩:RC1	