

2018・2・12 安芸キャンプ 練習試合 T - HE (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】 40福永・13榎田・27尾仲・34谷川・(47山本・92伊藤和)	
	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走 (1塁側ベンチ前)			
9:35	① 57岡崎 59小宮山	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:Dパターン ドリル:Sレッグバウンディング 肩:S1
	② 00上本 52小豆畑	2 ()	CB/ベッパ- 投内連係	
	③ 63板山 93西田	3 ()		
	④ 58荒木 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 37森越 65緒方	6 ()		
		7 ()	ドリル:Sレッグバウンディング	
		8 ()	体幹:Dパターン	
###	セカンドアップ	9 ()		
11:55			ランチ	
	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	
	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】 *コーチ指示 -1~5回: -6~9回:	
			ランニング:120m走/60mウォーク x 22本 (サブG)	
	ランニング:120m走/60mウォーク x 6本 (サブG)		個別練習 指名ゴロ捕(コーチ指示)	
	ウエイトトレーニング/体幹:Dパターン		ウエイトトレーニング/肩:S1	