

2018・2・13 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(3塁側ベンチ前)	
ベースランニング 【サブG】	
キャッチボール/ベッパ	
投内連係	
P回り	
【シート組:15・126・26・29・121】	ドリル: シャッフル
ドリル/体幹	体幹: Eパターン
ランチ	ランチ
シート登板準備(12:40開始予定)	
打撃練習: バント/バスター/ティー打撃	
スライディング練習	
ランニング: 4000mタイムトライアル	
【サブG】	
個別練習	
指名ゴロ捕: コーチ指示	
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
	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(3塁側ベンチ前)
	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 3 7 森越・5 8 荒木 ③ 3 2 山崎・4 9 今成 ⑥ 6 3 板山・9 3 西田
11:45	ランチ
	シートノック
12:40	シート打撃 (投手:5名)
	個別練習 (打撃): 49今成・58荒木・93西田 (守備): 内野 - 00上本 外野 - 51伊藤隼・63板山・65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング: 100mフルガス x 4本 (3分インターバル)
	ウエイト/体幹: Eパターン