

2018・2・15 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(ベンチ前)	
ベースランニング (スライディング含む)	
【投内組:27・34・40・42・43・47】 CB サイドゴロ捕 投内連係/サインプレー	【サブG】 スローイングプレップ⇒CB/ベッパ 投内連係
P回り	
ドリル : Wレッグバウンディング + Boxステップ 体幹 : Aパターン	
ランチ	
打撃練習 : バント・バスター・ティー打撃 *ケースBT参加 : 27・43	
ランニング : 180m走 12本 x 2セット (レスト90秒/セット間5分/タイム:A-28秒・B-30秒・C-32秒)	
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・B班 下肢ウエイト : C班(32・49・57・65)
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
	ベッパ/キャッチボール
10:35	投内連係/サインプレー各種
11:10	BT回り(2か所) ① 52小豆畑 57岡崎 59小宮山 ② 51伊藤隼 65緒方 ③ 00上本 32山崎 49今成 ④ 37森越 58荒木 ⑤ 63板山 93西田
12:10	ランチ
	シートノック
13:00	ケースBT
	個別練習(打撃) : 00上本・51伊藤隼・63板山 (守備) : 内野 - 32山崎・93西田 外野 - 65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 180m x 5本 【サブG】
	体幹トレーニング : Aパターン