

2018・2・16 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)	
【投内組:13・15・26・29・92 121・126】	【サブG移動】
CB/サイドゴロ捕 投内連係/サインプレー/ランダウン	ベースランニング CB/ペッパー 投内連係
P回り	
ドリル: MBスクワット 体幹: B-1パターン	
ランチ	
打撃練習: ロングティー	
ランニング: 50/40/30m x 各6本	
個別練習 / 指名ゴロ捕(コーチ指示)	
ウエイト/肩トレ: RC1	

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
10:35	投内連係/サインプレー各種(ランナー有り/ランダウン含む)
11:15	シートノック
	ランチ(特打: 0 0 上本/20分)
	<u>BT回り (3か所)</u>
	① 00上本 32山崎 49今成 (BT⇒) ② 51伊藤隼 63板山 65緒方 (ティー⇒) ③ 37森越 58荒木 93西田 (バント⇒) ④ 52小豆畑 57岡崎 59小宮山 (走塁⇒)
	個別練習 (打撃) : 57岡崎・59小宮山・93西田 (守備) : 内野 - 00上本・63板山 外野 - 51伊藤隼・65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング: 50/40/30m x 各2本 【サブG】
	体幹トレーニング: B-1パターン