

2018・2・17 安芸キャンプ 練習試合 L-T (春野球場) 12:30

	UP	10:05~10:35		
	BT回り	10:35~11:35		
	シートノック	11:45~12:55		
	GAME開始	12:30~		
10:05	野手(12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		投手(5名) 40福永・34谷川・42竹安・43守屋・47山本	
	ウォーミングアップ			
10:35	① 52小豆畑 59小宮山	1 ()	スローイングプレップ ⇒ CB	
	② 00上本 57岡崎	2 ()	ゴロ捕	
	③ 49今成 58荒木	3 ()		
	④ 65緒方 51伊藤隼	4 ()	ランニング: 30/20/10m x 各5本	
	⑤ 32山崎 37森越	5 ()	体幹: B-2パターン	
	⑥ 63板山 93西田	6 ()	ドリル: MBスロー	
11:35		7 ()	肩: S2	
		8 ()	ランチ	
		9 ()		
11:45	シートノック		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】 *コーチ指示 -1~5回: -6~9回:	
	ランニング: 30/20/10m x 各3本		個別練習 (コーチ指示)	
	ホテル帰館準備		ホテル帰館準備	

2018・2・17 安芸キャンプ 残留練習メニュー

投手スケジュール

野手スケジュール

<p>投手 (12名) 1 3 榎田・1 5 横山・2 6 呂・2 7 尾仲・2 9 高橋・3 6 浜地・4 5 藤谷 6 1 望月・6 6 牧・9 2 伊藤和・1 2 1 石井・1 2 6 歳内</p>
ウォーミングアップ 【サブG】
スローイングプレップ ⇒ CB/ペッパー
投内連係/シフト・サインプレー
P回り
ドリル：MBスロー + BOXステップ 体幹：B-2パターン
ランチ
打撃練習：バント・バスター・ティー打撃
ランニング：3 0 / 2 0 / 1 0 m x 各7本
個別練習 / 指名ゴロ捕(コーチ指示)
ウエイト/肩トレ：S2

9:30

<p>野手 (1名) 外野：1 2 4 横田</p>
ウォーミングアップ 【サブG】
トレーナー指示