

2018・2・18 安芸キャンプ 練習試合 T - 高知FD (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~			
9:00	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		
			【ゲーム投手】 126歳内・13榎田・15横山・92伊藤和・26呂・29高橋・121石井 47山本・43守屋・(34谷川)		
	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走 (3塁側ベンチ前)				
9:35			(サブG移動)	【ゲーム組】 ウォーミングアップ(10時開始) スローイングプレップ⇒CB ゴロ捕 ランニング:50/30/10mx各5本 体幹:Cパターン ドリル:Sレッグバウンディング 肩:RC1	
	①	57岡崎 52小豆畑	1 ()		スローイングプレップ ⇒ CB
	②	00上本 59小宮山	2 ()		ペッパー
	③	32山崎 58荒木	3 ()		投内連係
	④	65緒方 51伊藤隼	4 ()		P回り
	⑤	37森越 49今成	5 ()		
10:35	⑥	63板山 93西田	6 ()	体幹:Cパターン	
			7 ()		
11:40			8 ()	ドリル:Sレッグバウンディング	
			9 ()		
11:55	セカンドアップ		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		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】 -1~5回:45藤谷・61望月・34谷川 -6~9回:36浜地・66牧		
	ランニング:20mフルガスラン x 4本 【ドーム内】 (レスト60秒)		ランニング:30mフルガスラン 5本x3セット (サブG) (レスト60秒/セット間3分/設定タイムA:18秒、B:20秒)		
	ウエイトトレーニング/体幹:Cパターン		個別練習 指名ゴロ捕(コーチ指示)		
			ウエイトトレーニング/肩:RC1		