

2018・2・20 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 6 浜地 4 0 福永・4 2 竹安・4 3 守屋・4 5 藤谷・4 7 山本・5 0 青柳 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	
投内組 : 13・43・47・92・(27) CB 投内連係 (終了後サブG移動)	実戦バント組:15・26・29・40・42 50・61・66・121・126 CB サイドゴロ捕 実戦バント (終了後サブG移動)
体幹 : Dパターン	
ドリル : シャッフル/Boxステップ	
ランチ	
P回り	
ランニング : 60mハーフガスラン 7本 x 3セット (レスト60秒/セット間3分) 【A:18秒/B:20秒/C:22秒】	
個別練習 / 指名ゴロ捕 : (コーチ指示)	
ウエイト/肩トレ : S2/体幹・ドリル	

野手スケジュール

	野手 (14名) 捕手 : 5 2 小豆畑・5 7 岡崎・5 9 小宮山 内野 : 0 0 上本・4 熊谷・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 : 4・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(ベンチ前)
	ベースランニング
	ペッパー/キャッチボール
10:50	投内連係
	シートノック
	投手実戦バント(野手 : 守備/バント)
	ランチ
	BT回り(3か所) ① 5 2 小豆畑・5 7 岡崎・5 9 小宮山 ② 0 0 上本・3 2 山崎・4 9 今成 ③ 5 1 伊藤隼・6 3 板山・6 5 緒方 ④ 3 7 森越・5 8 荒木・9 3 西田・4 熊谷
	個別練習(打撃) : 00上本・49今成・63板山 (守備) : 内野 - 4熊谷 外野 - 51伊藤隼・65緒方 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 60mハーフガス x 5本 【サブG】
	体幹トレーニング : Dパターン