

2018・2・21 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 : 15・26・29・50・61 121・126 CB 投内連係 (終了後サブG移動)	(サブG移動) CB/ペッパー 投内連係
P回り	
ドリル : Wレッグバウンディング	
体幹 : Eパターン	
ランチ	
打撃練習 : バント/バスター/ティー打撃	【メインG】 バント練習:26・40・43・50
ランニング : 5 0 / 3 0 / 1 0 m 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 (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 : 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
	ペッパー/キャッチボール
10:50	投内連係・サインプレー
	シートノック
	ランチ (特打 : 124横田)
	BT回り(3か所) ① 0 0 上本・3 2 山崎・4 9 今成 ② 5 1 伊藤隼・6 3 板山・6 5 緒方 ③ 3 7 森越・5 8 荒木・9 3 西田・4 熊谷 ④ 5 2 小豆畑・5 7 岡崎・5 9 小宮山
14:00	個別練習 (打撃) : 51伊藤隼・65緒方・4熊谷 (守備) : 内野 - 00上本・37森越・63板山・93西田 外野 - コーチ指示 捕手 - コーチ指示
	ランニング : 5 0 / 3 0 / 1 0 m x 各 3 本 【サブG】
	体幹トレーニング : Eパターン