

2018・2・22 安芸キャンプ 練習試合 T-L (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(14名) 捕手-52小豆畑・57岡崎・59小宮山 内野-00上本・4熊谷・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・36浜地 40福永・42竹安・43守屋・45藤谷・47山本・50青柳 61望月・66牧・92伊藤和・121石井・126歳内	
			【ゲーム投手】 13榎田・92伊藤和・29高橋・121石井・47山本・42竹安・(50青柳)	
	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走 (3塁側ベンチ前)			
9:35	① 57岡崎 52小豆畑	1 ()	(アップ後サブ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: 30/20/10mx各3本 体幹: Fパターン ドリル: MBスクワット 肩: S1
	② 00上本 59小宮山	2 ()	CB/ペッパー 投内連係	
	③ 58荒木 32山崎	3 ()		
	④ 65緒方 51伊藤隼	4 ()	P回り	
	⑤ 37森越 49今成	5 ()		
	⑥ 63板山・93西田・4熊谷	6 ()	体幹: Fパターン	
10:35		7 ()		
		8 ()	ドリル: MBスクワット Boxステップ	
11:40	セカンドアップ	9 ()	ランチ	
11:55	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・27尾仲 -6~9回: 36浜地・66牧 ランニング: 300m 4本 x 3セット (サブG) (レスト3分/セット間5分) A-47秒/50秒/52秒、B-50秒/52秒/55秒	
	ランニング: 300m x 2本 (サブG)		個別練習 指名ゴロ捕(コーチ指示)	
	ウエイトトレーニング/体幹: Fパターン		ウエイトトレーニング/肩: S1	