

2018・2・24 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 | |
| ムーブメントブレップ | |
| ウォーミングアップ ⇒ スパイク走 | |
| 投内組 : 29・45・61・66・121 CB/サイドゴロ捕 投内連係 ゲームノック : 36・45・66 (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 : MBスロー | |
| 体幹 : Aパターン *11時40分 : メインG移動 | |
| 坂井オーナー訓示 【メインG】 | |
| 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:29・61・66・121 |
| ランニング : 1 0 0 mハーフガス x 6 本/3セット (レスト90秒/セット間4分) A-30秒/B-31秒/C-32秒 | |
| 個別練習 / 指名ゴロ捕 : (コーチ指示) | |
| ウエイト/肩トレ : RC2 | |

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 | ムーブメントブレップ |
| 9:30 | 連続ティー : A班・C班 下肢ウエイト : B班(4・37・51・58・59) |
| | ウォーミングアップ ⇒ スパイク走(ベンチ前) |
| 10:30 | ベースランニング |
| | ペッパー/キャッチボール |
| | 投内連係・サインプレー |
| | シートノック |
| 11:15 | ゲームノック |
| | ケースBT (マシン) |
| 11:50 | 坂井オーナー訓示 【メインG】 |
| 14:00 | ランチ (特打 : 1 2 4 横田) |
| | BT回り (3か所) ① 52小豆畑・57岡崎・59小宮山 ② 00上本・32山崎・49今成 ③ 51伊藤隼・65緒方・63板山 ④ 4熊谷・37森越・58荒木・93西田 |
| | 個別練習 (打撃) : 58荒木・93西田・00上本 (守備) : 内野 - 4熊谷・63板山 外野 - 51伊藤隼・65緒方 捕手 - コーチ指示 |
| | ランニング : 4 0 m加速走 x 6 本 【サブG】 |
| | 体幹トレーニング : Aパターン |