

2018・2・25 安芸キャンプ 練習試合 T - JR四国 (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~	
	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	
9:00			【ゲーム投手】 43守屋・126歳内・50青柳・40福永・(47山本・92伊藤和)
	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 59小宮山	1 ()	【ゲーム組】 ウォーミングアップ(10時開始) スローイングブループ⇒CB ゴロ捕 ランニング: 30/20/10mx各5本 体幹: B-1パターン ドリル: Sレッグバウンディング 肩: S2
	② 00上本 52小豆畑	2 ()	
	③ 32山崎 58荒木	3 ()	
	④ 65緒方 51伊藤隼	4 ()	
	⑤ 37森越 49今成	5 ()	
	⑥ 4熊谷・63板山・93西田	6 ()	
10:35		7 ()	
		8 ()	
###	セカンドアップ	9 ()	
###			ランチ
12:30	シートノック		バント/バスター/ティー打撃
0			ゲーム準備
	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】 *コーチ指示 -1~5回: -6~9回: ランニング: 90/60/30m x 各6本 (サブG) (13秒/9秒/4.5秒)
	ランニング: 20m x 5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: B-1パターン		ウエイトトレーニング/肩: S2