

2018・2・26 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	
CB/ペッパー	【サブG】
投内連係	
P回り	
ドリル：MBスクワット	
体幹：Cパターン	
ランチ	
打撃練習：バント/バスター/ティー	【シート組：42・47・121・29】 42：6打者×2 他：6打者
【メインG：バント練習】 40・43・45・50	
ランニング：20/10mシャトルラン×6本/3セット（レスト45秒/セット間3分） 【目標タイム：12秒】	
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：00・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	
9:30	連続ティー：B班・C班 下肢ウエイト：A班(00・52・63・93)	
	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	
	BT回り(2か所) ① 5 7 岡崎・5 9 小宮山・5 2 小豆畑 ② 0 0 上本・3 2 山崎 ③ 5 1 伊藤隼・6 5 緒方 ④ 4 9 今成・5 8 荒木 ⑤ 3 7 森越・6 3 板山 ⑥ 9 3 西田・4 熊谷	
	11:40	ランチ (特打：1 2 4 横田)
	12:30	シートノック シート打撃 (30打席) 【42 ⇒ 47 ⇒ 42 ⇒ 1 2 1 ⇒ 2 9】
個別練習 (打撃)：37森越・51伊藤隼・63板山 (守備)：内野 - 4熊谷・00上本 外野 - 65緒方 捕手 - コーチ指示		
ランニング：20/10mシャトルラン×4本 【ドーム内】		
体幹トレーニング：Cパターン		