

2018・2・27 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	
メイン投内組:26・36・42・43・45 66・126	CB 【サブG】
投内連係/ランダウンプレー	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: Dパターン	
ランチ	
打撃練習: バント/バスター/ティー	【メインGバント練習】 2 9・4 2・6 1・1 2 1
ランニング: ラダー/ミニハードル/牽引走 (トレーナー指示)	
個別練習 / 指名ゴロ捕: (コーチ指示)	
ウエイト/肩トレ: S1	

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
	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
10:30	投内連係/ランダウンプレー
	シートノック
11:15	ケース打撃
	ランチ
12:30	BT回り (3か所) ① 5 7 岡崎・5 9 小宮山・0 0 上本 ② 3 2 山崎・4 9 今成・5 8 荒木 ③ 3 7 森越・5 1 伊藤隼・6 5 緒方 ④ 9 3 西田・6 3 板山・4 熊谷
	個別練習 (打撃): 32山崎・65緒方・93西田・4熊谷 (守備): 内野 - 63板山 外野 - 51伊藤隼 捕手 - コーチ指示
	ランニング: 坂道スプリント x 6本 【ドーム東側】
	体幹トレーニング: Dパターン