

# 2019・2・1 安芸キャンプ

## 投手スケジュール

呂	尾仲	高橋遥	石崎	谷川	福永	秋山	川原	湯浅	牧	歳内	横山	石井	岩田	岡本	高橋聡
26	27	29	30	34	40	46	47	65	66	97	115	121	21	13	41
ムーブメントプレップ															
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走															
(サブ移動)															
ベースワーク、CB、PG															
投内連係 (2ヶ所)															
P回り 体幹: A 肩: カフ1 ドリル: Wレッグ															
ランチ															
ティー、バント、バスター															
ランニング 選択 180m x 14 90m x 14 50m x 10, 30m x 10															
特守 (30, 34, 40)、強化ゴロ穂 (27, 40, 66)、下肢ウェート (26, 29, 121)															
個別練習															
ウェート ⇒ ストレッチ															

## 野手スケジュール

野手										捕手	
熊谷	小幡	藤谷	山崎	森越	俊介	伊藤隼	陽川	荒木	横田	小宮山	片山
4	38	125	32	37	68	51	55	58	124	59	122
8:15 早出ウェート 4, 38, 122, 125											
8:45 ムーブメントプレップ											
9:30 ウォーミングアップ ⇒ スパイク走											
10:10 ベースランニング											
10:20 CB、ベッパ、シートノック											
11:00 3ヶ所ノック											
11:30 着替え、ランチ ランチ特打 (51)											
M打	TEE	バント	走塁	ブルペン							
走塁	M打	TEE	バント	P捕球							
バント	走塁	M打	TEE								
TEE	バント	走塁	M打								
13:10 ランニング: PP x 6 (特守メンバーは特守後)											
個別 特打 ( 59, 68, 37 ) 特守 ( 55, 124, 4, 125, 38, 122 )											
ウェート ⇒ ストレッチ											