

2019・2・2 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
ムーブメントブレップ															
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 平均台				体幹: D 肩: スキャ1 ドリル: Sレッグ&ステップ				BP組みはコーチ指示 (27, 30, 34, 40, 66, 97, 121)							
ランチ															
ティー、バント、バスター、BT															
ランニング 選択 180m x 14 90m x 14 50m x 10, 30m x 10															
特守 (29, 115, 121)、強化ゴロ捕 (30, 34, 97)、下肢ウェート (27, 40, 66)															
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	伊藤隼	荒木	山崎	森越	陽川	俊介	横田	藤谷	小宮山	片山
4	38	51	58	32	37	55	68	124	125	59	122
8:15 早出BT 4, 38, 122, 125											
8:45 ムーブメントブレップ											
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、ペッパー、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 (32)											
M打			TEE				走塁		コーチ 指示		
走塁			M打				TEE				
TEE			走塁				M打				
12:10 ランニング 20mハーフガス x 10 MBスロー (特守組は特守後)											
個別			特打 (58, 122, 125) 特守 (4, 38, 55, 124)								
ウェート ⇒ ストレッチ											