

2019・2・7 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
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															
(サブ移動) 4 6のみメイン															
CB															
投内連係、バントシフト															
P回り	平均台	体幹: B1 肩: カフ1 ドリル: 立ち幅跳び				シートBT組 コーチ指示 (30, 34, 27, 40, 97)									
ランチ															
ティー、バント、バスター、BT															
ランニング 選択 40mフルガス x 5 x 2 50m x 14 (ジョグつなぎ) 20m x 5, 10m x 5, T字ラン LR x 2															
特守 (27, 40, 66)、強化ゴロ捕 (29, 115, 121)、下肢ウェイト (34, 47, 65)															
個別練習															
ウェイト ⇒ ストレッチ															

野手スケジュール

野手 12名											
小宮山	片山	横田	熊谷	小幡	藤谷	山崎	森越	俊介	伊藤隼	陽川	荒木
59	122	124	4	38	125	32	37	68	51	55	58
8:15 早出ウェイト 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											
10:00											
M打	TEE	守備	走塁								
走塁	M打	TEE	守備								
守備	ランチ	M打	TEE								
TEE	ランチ	走塁	M打								
11:00 1ヶ所BT (4, 38, 125)											
11:10 ランチ (守備 4, 38, 125)											
11:40 CB、シートノック											
11:55 整備											
12:10 シートバッティング A: 59, 38, 55, 4, 51 B: 122, 58, 125, 32, 37, 68											
個別 特打 (4, 38, 55) 特守 (122, 124)											
ウェイト ⇒ ストレッチ											