2019・2・9　安芸キャンプ

投手スケジュール

投手１６名															
牧	石井	尾仲	石崎	谷川	福永	歳内	呂	高橋遥	秋山	川原	湯浅	横山	岡本	岩田	高橋聡
66	121	27	30	34	40	97	26	29	46	47	65	115	13	21	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		
CB（メイン） 投内		CB、PG（サブG） 投内 ランダウンプレー
バント準備	バントシフト	
バント攻防	P回り　平均台　体幹:　F　＋　モンスター 肩:　スキャ１ ドリル:　MBスクワット	
ランチ		
TEE、バント、バスター、BT		
ランニング　選択　180m x 14　90m x 14　20mハーフガス 10 x 2　20m x 5, 10m x 5, T字ラン x LR2		
特守（30,34,97）、強化ゴロ捕（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１２名										捕手	
熊谷	小幡	横田	伊藤隼	陽川	荒木	山崎	森越	俊介	藤谷	小宮山	片山
4	38	124	51	55	58	32	37	68	125	59	122

8:15	早出BT　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	ペッパー、CB				
10:30	投内、バントシフト				
11:10	バント攻防、マシン実戦打撃				
11:40	内、外野別ノック				
12:10	着替え、ランチ　ランチ特打（68）				
12:50	M打	TEE	バント	走塁	ブルペン P捕球
	走塁	M打	TEE	バント	
	バント	走塁	M打	TEE	
	TEE	バント	走塁	M打	
14:00	ランニング　PPx6　（特守組は特守後）				
14:20	個別　特打（　55,59,124　） 特守（　4,38,68　）				
	ウェート　⇒　ストレッチ				