

2019・2・10 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
岡本	岩田	高橋聡	秋山	牧	石井	尾仲	石崎	谷川	福永	歳内	川原	湯浅	横山	呂	高橋遥
13	21	41	46	66	121	27	30	34	40	97	47	65	115	26	29
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) サイドノック 投内 バントシフト					CB、PG (サブG) 投内 ランダウンプレイ										
P回り 平均台 体幹 : D2 肩 : カフ2 ドリル : Sレック													BP (10)		
ランチ															
ティー、バント、バスター、BT															
ランニング 選択 x LR2					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					
特守 (26, 29, 115, 121)、強化ゴロ捕 (47, 65)、下肢ウェイト (27, 40, 66)															
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										捕手	
熊谷	小幡	陽川	藤谷	山崎	森越	荒木	俊介	伊藤隼	横田	小宮山	片山
4	38	55	125	32	37	58	68	51	124	59	122
8:15 早出ウェイト 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 ペッパー、CB											
10:30 シートノック											
10:40 投内、バントシフト											
11:20 内、外野別ノック											
11:50 着替え、ランチ ランチ特打 (51)											
12:30 M打			TEE			走&守					
走&守			M打			TEE					
TEE			走&守			M打					
13:30 ランニング 20mハーフガス x 10 立ち幅跳び											
個別 特打 (4, 38, 125) 特守 (55, 58, 124, 122)											
ウェイト ⇒ ストレッチ											