

2019・2・11 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16名															
尾仲	石崎	谷川	福永	牧	歳内	石井	呂	高橋遥	秋山	川原	湯浅	横山	岩田	岡本	高橋聡
27	30	34	40	66	97	121	26	29	46	47	65	115	21	13	41
ムーブメントプレップ							ムーブメントプレップ								
ホテル出発⇒ムーブメントプレップ							ウォーミングアップ								
W-up CB、投内 ランニング、体幹、ドリル ランチ ゲーム準備 福永 (3) 谷川 (2) 尾仲 (2) 歳内 (1) 石崎 (1) 予備 石井、牧 ゲーム後 ランニング							(サブ移動) CB、投内 P回り 平均台 体幹 C2 肩 スキャ2 ドリル ステップ ランニング								
							ランチ								
							TEE、バント、バスター、BT								
強化ゴロ捕 (29, 115) , 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										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																		
8:30 ムーブメントプレップ																													
9:00 ウォーミングアップ																													
9:30																													
BT <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border: none;"> <tr><td>1.</td><td>59</td><td>122</td></tr> <tr><td>2.</td><td>32</td><td>4</td></tr> <tr><td>3.</td><td>51</td><td>55</td></tr> <tr><td>4.</td><td>68</td><td>58</td></tr> <tr><td>5.</td><td>37</td><td>125</td></tr> <tr><td>6.</td><td>124</td><td>38</td></tr> </table>												1.	59	122	2.	32	4	3.	51	55	4.	68	58	5.	37	125	6.	124	38
1.	59	122																											
2.	32	4																											
3.	51	55																											
4.	68	58																											
5.	37	125																											
6.	124	38																											
11:35 セカンドアップ																													
11:55 シートノック																													
12:30 試合開始																													
1. 熊谷 (4) 2. 荒木 (8) 3. 伊藤隼 (9) 4. 陽川 (7) 5. 山崎 (3) 6. 小宮山 (DH) 7. 森越 (6) 8. 藤谷 (5) 9. 片山 (2)																													
個別 コーチ指示																													
ウェイト ⇒ ストレッチ																													