

# 2019・2・12 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)															
CB、PG															
投内連係 2ヶ所															
P回り	平均台					体幹: E2					シートBT組 コーチ指示 (13, 21, 40, 46, 66, 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		20mハーフガス 10 x 2											
x LR2		90m x 14		20m x 5, 10m x 5, T字ラン											
特守 (27, 40, 66)、強化ゴロ捕 (30, 34, 97, 121)、下肢ウェート (34)															
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											
小宮山	片山	横田	山崎	荒木	俊介	森越	伊藤隼	陽川	熊谷	小幡	藤谷
59	122	124	32	58	68	37	51	55	4	38	125
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											
10:00											
M打			TEE			守備			走塁		
走塁			M打			TEE			守備		
守備			走塁			M打			TEE		
TEE			守備			走塁			M打		
11:10 ランチ											
11:40 ペッパー、CB											
12:00 シートノック											
12:10 整備											
12:20											
シートバッティング A: 59, 32, 4, 55, 37, 68 B: 122, 58, 38, 125, 51											
ランニング 50m x 5 ジョグつなぎ MBスロー											
個別 コーチ指示											
ウェート ⇒ ストレッチ											