

# 2019・2・14 安芸キャンプ

## 投手スケジュール

投手 16名															
尾仲	谷川	福永	歳内	岡本	岩田	呂	高橋遥	石崎	秋山	川原	湯浅	牧	横山	石井	高橋聡
27	34	40	97	13	21	26	29	30	46	47	65	66	115	121	41
ムーブメントブレップ															
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走															
CB サイドノック 投内、ランダウン 重盗防止				(サブ移動) CB、PG 投内、バントシフト ランダウンプレイ											
P回り 平均台 体幹: A 肩: カフ1 ドリル: 股関節Ex															
ランチ															
TEE、バント、バスター、BT															
ランニング 選択 180m x 12 10mハーフガス x 7 x 3 90m x 10 (ジョグつなぎ) 50m, 30m, 10m x 5															
特守 (30, 34, 97)、強化ゴロ捕 (27, 40, 66)、下肢ウェイト (26, 29, 121)															
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	荒木	伊藤隼	陽川	俊介	横田	小宮山	片山
4	38	125	32	37	58	51	55	68	124	59	122
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 ⇒ スパイク走											
10:10 ペッパー、CB											
10:30 シートノック											
10:45 投内、ランダウン、重盗防止 (スチール含む)											
11:30 内、外野別ノック											
12:00 着替え、ランチ ランチ特打 (55)											
12:40 M打		TEE		バント		走塁		ブルペン			
走塁		M打		TEE		バント		P捕球			
バント		走塁		M打		TEE					
TEE		バント		走塁		M打					
13:10 ランニング T字ラン											
個別 特打 (4, 58, 68) 特守 (38, 55, 124, 122)											
ウェイト ⇒ ストレッチ											