

# 2019・2・15 安芸キャンプ

## 投手スケジュール

投手 16名															
岡本	岩田	石崎	石井	尾仲	谷川	福永	秋山	川原	牧	歳内	横山	呂	高橋遥	高橋聡	湯浅
13	21	30	121	27	34	40	46	47	66	97	115	26	29	41	65
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						コーチ指示 BP 65 シート 41, 26, 29						
P回り 平均台 体幹 D 肩 スキャ1 ドリル 立ち幅跳び															
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 (29, 115, 121)、強化ゴロ捕 (26, 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 ⇒ 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											
11:50 着替え、ランチ ランチ特打 (51)											
12:30 M打			TEE				バント		ブルペン		
バント			M打				TEE		P捕球		
TEE			バント				M打				
13:40 設営											
13:50 シート打撃											
個別 スウィングスピード測定 特打 (38, 122, 125) 特守 (4, 58, 55)											
ウェイト ⇒ ストレッチ											