

2019・2・16 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手16名															
岩田	岡本	谷川	歳内	福永	尾仲	石崎	牧	石井	呂	高橋遥	高橋聡	秋山	川原	湯浅	横山
21	13	34	97	40	27	30	66	121	26	29	41	46	47	65	115
ムーブメントブレップ															
ウォーミングアップ															
(サブ移動) CB, 投内 ランニング、体幹、ドリル ランチ ゲーム準備 岩田 (2) 岡本 (1) 谷川 (1) 歳内 (1) 福永 (2) 尾仲 (1) 石崎 (1) 予備 石井、牧 ゲーム後 ランニング									(サブ移動) CB, PG 投内 体幹 C 肩 カフ2 ドリル シヤツフル						
									ランチ						
									ゲーム観戦						
強化ゴロ捕 (29, 115, 121) , 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											
ムーブメントブレップ											
9:00											
ウォーミングアップ											
9:30											
BT 1. 5 9 1 2 2 2. 3 2 4 3. 6 8 5 8 4. 5 1 5 5 5. 3 7 1 2 5 6. 1 2 4 3 8											
11:35											
セカンドアップ											
11:55											
シートノック											
12:30											
試合開始											
VS L 1. 荒木 (8) 2. 熊谷 (4) 3. 伊藤隼 (9) 4. 陽川 (7) 5. 山崎 (3) 6. 小宮山 (DH) 7. 森越 (6) 8. 片山 (2) 9. 藤谷 (5)											
個別 コーチ指示											
ウェイト ⇒ ストレッチ											