

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 | | | | | | | | | | | |