

2019・2・17 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手16名															
呂	高橋遥	高橋聡	牧	岡本	岩田	尾仲	石崎	谷川	福永	秋山	川原	湯浅	歳内	横山	石井
26	29	41	66	13	21	27	30	34	40	46	47	65	97	115	121
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 (メイン) サイドノック 投内、バントシフト ランダウン、重盗防止				(サブ移動) CB、PG 投内 総合プレイ											
P回り 平均台 体幹 B2 肩 スキャ2 ドリル ステップ															
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 (26, 40, 66)、強化ゴロ捕 (30, 34, 97)、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										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、バントシフト、ランダウン、重盗防止 (スチール含む)											
11:35 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					
13:50 ランニング PC x 5 (ジョグつなぎ)											
個別 特打 (51, 58, 59) 特守 (4, 38, 125, 55, 124, 122)											
ウェート ⇒ ストレッチ											