

2019・2・19 安芸キャンプ

投手スケジュール

| 投手16名 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|--------------------------------|----|----|----|----|-------------------|----|-----|----|----|-----|
| 石崎 | 谷川 | 秋山 | 牧 | 歳内 | 石井 | 岡本 | 岩田 | 呂 | 尾仲 | 高橋遥 | 福永 | 高橋聡 | 川原 | 湯浅 | 横山 |
| 30 | 34 | 46 | 66 | 97 | 121 | 13 | 21 | 26 | 27 | 29 | 40 | 41 | 47 | 65 | 115 |
| ムーブメントプレップ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウォーミングアップ | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゴロ捕 投内、サインプレー | | | | | ゴロ捕 (小屋) | | | | | | | | | | |
| P回り 平均台 体幹 E 肩 カフ1 ドリル Wレッグ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランチ | | | | | | | | | | | | | | | |
| TEE、バント、バスター、BT | | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニング 選択 | | | | | 180m x 14 50m, 30m, 10m x 5 | | | | | 20mハーフガス x 10 x 2 | | | | | |
| 特守 ()、強化ゴロ捕 (26, 47, 65), 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 | |
|-----------------------------|----|----|----|--------------|-----|----|-----|--------|-----|-----|-----|
| 山崎 | 森越 | 荒木 | 俊介 | 小幡 | 伊藤隼 | 陽川 | 藤谷 | 熊谷 | 横田 | 小宮山 | 片山 |
| 32 | 37 | 58 | 68 | 38 | 51 | 55 | 125 | 4 | 124 | 59 | 122 |
| 8:15 早出ウェイト 4, 38, 122, 125 | | | | | | | | | | | |
| 8:45 ムーブメントプレップ | | | | | | | | | | | |
| 9:30 ウォーミングアップ | | | | | | | | | | | |
| 10:00 投手CB (野手待機) | | | | | | | | | | | |
| 10:20 野手CB | | | | | | | | | | | |
| 10:35 投内、バントシフト、サインプレー | | | | | | | | | | | |
| 11:15 野手守備 | | | | | | | | | | | |
| 11:40 設営 | | | | | | | | | | | |
| M打 | | | | TEE | | | | ランチ | | | |
| ランチ | | | | M打 | | | | TEE | | | |
| TEE | | | | ランチ | | | | M打 | | | |
| 13:00 室内集中打撃 | | | | | | | | | | | |
| 14:20 ランニング プロアジリティー | | | | | | | | | | | |
| 個別 | | | | 特打 (4, 38) | | | | 特守 () | | | |
| ウェイト ⇒ ストレッチ | | | | | | | | | | | |