

2019・2・24 安芸キャンプ

投手スケジュール

投手 16 名															
岩田	尾仲	石崎	高橋聡	牧	石井	岡本	呂	高橋遥	谷川	福永	秋山	川原	湯浅	歳内	横山
21	27	30	41	66	121	13	26	29	34	40	46	47	65	97	115
ムーブメントプレップ															
ムーブメントプレップ															
ウォーミングアップ															
(サブ移動) CB, PG 投内、ゴロ捕、P 回り 体幹 C 2 チューブエルボー ドリル ステップ ランニング 選択															
ランチ															
ウォーミングアップ CB, 投内 ランニング、体幹、ドリル ランチ ゲーム準備 岩田 (3) 高橋聡 (1) 石崎 (2) 石井 (3) 予備 尾仲、牧 ゲーム後 ランニング															
ゲーム観戦 チャート ()															
特守 (40, 66, 97) 強化ゴロ捕 (30, 121) , 下肢ウェイト (66, 27, 40)															
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 ムーブメントプレップ											
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. 3 7 5 1 5. 5 5 1 2 5 6. 1 2 4 3 8											
10:35											
11:35 セカンドアップ											
11:55 シートノック											
12:30 試合開始											
VS HE 1. 荒木 (8) 2. 熊谷 (4) 3. 伊藤隼 (7) 4. 陽川 (5) 5. 山崎 (3) 6. 片山 (DH) 7. 森越 (9) 8. 小宮山 (2) 9. 小幡 (6)											
個別 コーチ指示											
ウェイト ⇒ ストレッチ											