

# 2019・2・25 安芸キャンプ

## 投手スケジュール

投手16名															
呂	尾仲	高橋遥	谷川	秋山	川原	湯浅	岡本	岩田	石崎	福永	高橋聡	牧	歳内	横山	石井
26	27	29	34	46	47	65	13	21	30	40	41	66	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) 投内 バントシフト ランダウンプレー 重盗防止							(サブ移動) CB, PG 投内 バントシフト								
P回り 平均台 体幹 : E2 肩 : カフ2 ドリル : MBスロー															
ランチ															
ティー、バント、バスター、BT ⇔ スライディング															
ランニング 選択 180m x 14 20m, 10m x 5, プロアジリティー 90m x 10 50m, 30m, 10m x 5															
特守 (30, 121)、強化ゴロ捕 (47, 115)、下肢ウェイト ( )															
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	森越	陽川	荒木	山崎	伊藤隼	俊介	横田	小宮山	片山
4	38	125	37	55	58	32	51	68	124	59	122
8:15 早出ウェイト 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 投内、バントシフト、ランダウン、重盗防止											
11:20 内、外野別ノック											
11:40 着替え、ランチ ランチ特打 (32)											
M打	TEE	バント	走塁	ブルペン P捕球							
走塁	M打	TEE	バント								
バント	走塁	M打	TEE								
TEE	バント	走塁	M打								
13:30 ランニング											
個別 特打 (4, 51, 125) 特守 (38, 124, 122)											
ウェイト ⇒ ストレッチ											