

2020・2・2 春季キャンプ(安芸)

投手スケジュール

投手 (16名) 15西純・21岩田・26呂・27尾仲・30高野・35才木・37及川・40福永 47川原・48斎藤・64桑原・65湯浅・66小川・69島本・121石井・126牧
ウォーミングアップ⇒スパイク走
サブグラウンド移動
ベースワーク
CB・ペッパー
【投内連係】 サブA： サブB：
【P回り】 肩：スキャ1 体幹：B2 & C ドリル：Sレッグ 平均台
ランチ
Tee/バント/バスター/BT
強化ランニング(別紙ランニングメニュー参照)
ウェイトトレーニング/ストレッチ

野手スケジュール

野手 (14名) 捕手：39長坂・57岡崎・59藤田 内野：38小幡・45遠藤・58荒木・125藤谷 外野：32井上・51伊藤隼・60中谷・63板山・68俊介・127小野寺・128奥山																								
9:30 ウォーミングアップ⇒スパイク走⇒ベースランニング																								
10:15 ペッパー・CB																								
10:30 シートノック																								
11:00 【全員ノック】 (10分 x 3) ①68俊介・38小幡・60中谷 ②51伊藤隼・127小野寺・128奥山 ③58荒木・63板山・125藤谷																								
																								
ランチ																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">【BT回り】</th> <th>①</th> <th>②</th> <th>③</th> <th>④</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 38・125・58</td> <td>打</td> <td>Tee</td> <td>バント</td> <td rowspan="2">ブルペン捕球 (コーチ指示)</td> </tr> <tr> <td>② 127・128・68</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>③ 51・60・63</td> <td>バント</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>④ 39・59・57</td> <td>Tee</td> <td>バント</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </tbody> </table>	【BT回り】	①	②	③	④	① 38・125・58	打	Tee	バント	ブルペン捕球 (コーチ指示)	② 127・128・68	走	打	Tee	③ 51・60・63	バント	走	打	Tee	④ 39・59・57	Tee	バント	走	打
【BT回り】		①	②	③	④																			
	① 38・125・58	打	Tee	バント	ブルペン捕球 (コーチ指示)																			
② 127・128・68	走	打	Tee																					
③ 51・60・63	バント	走	打	Tee																				
④ 39・59・57	Tee	バント	走	打																				
ロングティー																								
ランニング：50m加速走 x 8本/ウェイトトレーニング/ストレッチ																								

中途半端にやると他人のマネになる。とことんやると他人がマネできないものになる。