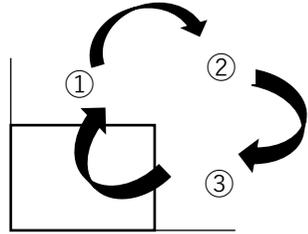


2020・2・3 春季キャンプ（安芸）

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：カフ2 体幹：D & F ドリル：MBスクワット 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)
特守：強化ゴロ捕(コーチ指示)
個別・課題
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 ☆早出BT：60中谷・63板山・125藤谷 ☆早出守備：127小野寺
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×3） ①38小幡・60中谷・68俊介 ②45遠藤・51伊藤隼・127小野寺・128奥山 ③58荒木・63板山・125藤谷

ランチ
【BT回り】 打撃⇔守備 A組：38・45・58・68・125・127・128 B組：39・57・59・51・60・63
【個別】 打撃：38・39・127 守備内野：58・125
強化：体幹 D & F
ウェイトトレーニング/ストレッチ

自ら機会を創り出し、機会によって自らを変えよ。 By 江副 浩正(株式会社リクルート創業者)