

2020・2・4 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	
15・21・27・30・35・37 64・65・66・69・121・126	26・40・47・48
【サブG】 ベースランニング CB・ペッパー バンドシフト	【メインG】 CB サイドゴロ捕
【P回り】 肩：スキャ2 体幹：E & E2 ドリル：MB スロー 平均台	投内連係
ランチ	ランチ
Tee/BB/BT	BP準備
強化ランニング	Tee/BB/BT
特守：強化ゴロ(コーチ指示)	強化ランニング
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 ☆早出特打：39長坂・60中谷・63板山							
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						
10:35	シートノック						
11:00	投内連係						
11:25	内・外野別守備練習						
12:30	ランチ						
13:30	【BT】1ヶ所 ①40 → 58・59 ④47 → 127・125 ②48 → 38・51 ⑤BP → 128・68・45・59 ③26 → 60・63 ⑥コーチ → 57						
13:40	設営						
	【BT回り】						
	<table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="text-align:center; border:none;">メインG</td> <td style="border:none;">⋮</td> <td style="text-align:center; border:none;">室内</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center; border:none;">39・60・63・45・127・128</td> <td style="border:none;"></td> <td style="text-align:center; border:none;">38・58・59・125・51</td> </tr> </table>	メインG	⋮	室内	39・60・63・45・127・128		38・58・59・125・51
メインG	⋮	室内					
39・60・63・45・127・128		38・58・59・125・51					
	【個別】 特打：51・60・63 内野守備：38・58 外野守備：127						
	強化：アジリティー10mダッシュ x 8本(サブG or 室内)						
	ウェイトトレーニング/ストレッチ						

あなたが生まれながらに持つ才能、能力は練習の積み重ねでしか開花しない！

By ウサイン・ボルト