

2020・2・5 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・26・35・37・40 47・48・64・65・66・69	27・30・121・126
【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：カフ1 体幹：A2(タバタ) ドリル：シャッフル 平均台	投内連係 (肩/体幹/ドリル)
ランチ	ランチ
Tee/BB/BT	BP登板
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	
ウエイトトレーニング/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	
ウォーミングアップ⇒スパイク走⇒ベースランニング	
	ペッパー・CB
	シートノック
	投内連係
内・外野別守備練習	
ランチ	
【BT】1ヶ所	
①30 → 58・39	④126 → 127・125
②27 → 60・63	⑤BP → 128・68・45・59・57
③121 → 38・51	
設営	
【BT回り】	
メインG 38・39・58・59・125	室内 45・51・60・63・127・128
【個別】	
特打：38・58・125	
内野守備：63 外野守備：127	
強化：体幹 B2(室内 or WTルーム)	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

夢を叶えるコツは狂ったように欲しがること！

By 山本 寛斎(ファッションデザイナー)