

2020・2・7 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	
21・27・35・47・64・65・69・121・126	26・30・40・48(15・37・66)
【サブG】 CB ペッパー 投内	【メインG】 CB サイドゴロ捕 投内 バントシフト
【P回り】 肩：スキャ1 体幹：C & C2 ドリル：Wレッグ	
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BT：39長坂・60中谷・63板山 ☆早出守備：125藤谷	
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	シートノック
10:50	投内
11:10	バントシフト
11:30	内外野別守備
11:50	ランチ
	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：45・58・51・60・63・68・128 B組：38・125・127・39・57・59
	【個別】 打撃：38・125・127 内野守備：63 外野守備：60 捕手：(コーチ指示)
	強化：体幹 C & C2
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

目標は他人から与えられても駄目なんだ。目標はいつも自分の中から生まれてくるべきなんだ。 By タイガー・ウッズ(プロゴルファー)