

2020・2・8 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

【投 手】

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G移動	
CB/ペッパー	
ランダウンプレー	
15・21・27・37・47・64・65・66・ 69・121・126	26・30・40・48
【P回り】 肩：カフ2 体幹：D & D2 ドリル：Sレッグ 平均台 ランチ	肩：カフ2 体幹：D & D2 ドリル：Sレッグ
	ランチ
	【シート準備】
Tee/BB/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】

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：38小幡・125藤谷・127小野寺	
9:30	ウォーミングアップ⇒スパイク走
10:10	準備
10:20	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：39・57・59・51・60・63・68 B組：38・45・58・125・32・127・128
12:00	ランチ
12:30	CB/シートノック
13:10	グランド準備 【シート打撃】 A組：39・38・58・60・68・127 B組：57・59・45・125・51・63・128
	【個別】 打撃：60・63・39 内野守備：38・125 外野守備：127 捕手：(コーチ指示)
	強化：20m ハーフガス x 8本(サブG or 室内)
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

石の上にも三年という。しかし、三年を一年で習得する努力を怠ってはならない。

By 松下 幸之助(パナソニック創業者)