

# 2020・2・10 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

## 【投 手】

## 【野 手】

<b>投手 (16名)</b> 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】 15・30・35・37・48・64 65・66・69・26・40 CB/ペッパー/投内 ↓ 【P回り】 肩：カフ1 体幹：F & F2 ドリル：MBスロー 平均台	【メインG】 21・27・47・121・126 CB サイドゴロ捕 投内 バントシフト ↓ ✓ 【P回り】 ランチBP 47
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	

<b>野手 (14名)</b> 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・39 ☆早出守備：127	
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	投内連係 バントシフト
11:30	スチール
11:50	ランチ/BT：32・45・125
12:30	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：57・38・58・51・68・127 B組：39・59・45・32・60・63・125
	【個別】 打撃：60・63 外野守備：127 捕手(コーチ指示)
	強化：90m快調走 x 6本
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

苦しいから逃げるのではない。逃げるから苦しくなるのだ。

By ウィリアム・ジェームズ(心理学者)