

# 2020・2・13 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

## 【投 手】

<b>投手 (17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・92伊藤・121石井・126牧	
ウォーミングアップ⇒スパイク走	
<b>【サブG】</b> 15・21・35・37・47・48 64・65・66・69・92 CB/ペッパー 投内	<b>【メインG】</b> 26・27・30・40・121・126  CB サイドゴロ捕 ランダウンプレー
<b>【P回り】</b> 肩：カフ2 体幹：B1 & B2 ドリル：Wレッグ 平均台	
ランチ	
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】

	<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：39・60・63      ☆早出WT：59・38・45・32・127・128
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 ランダウンプレー
11:30	内・外野別守備
12:00	ランチ・設営
12:40	<b>【BT回り】 打撃⇔守備</b> A組：57・68・51・60・63・58 B組：39・59・38・127・125・32・45
	<b>【個別】</b> 打撃：38・127・125 外野守備：(コーチ指示)      捕手：(コーチ指示)
	強化：体幹 B1 & B2
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

**型をしっかり覚えた後に、型破りになれる。**

By 中村 勘九郎(歌舞伎役者)

## 2020・2・13 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

【雨用】

### 【投 手】

<b>投手 (17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 92伊藤・121石井・126牧	
ウォーミングアップ 待機	
CB	
【小屋】 ゴロ捕 15・21・35・37・47 48・64・65・66・69	【室内】 ラウンドアップ 26・27・30・40・121・126
【P回り】 肩：カフ2 体幹：B1 & B2 ドリル：Wレッグ 平均台	
強化ランニング(別紙ランニングメニュー参照)	
ランチ	
Tee/バント/バスター/BT	
個別・課題	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

### 【野 手】

	<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：39・60・63 ☆早出WT：59・38・45・32・127・128
9:30	ウォーミングアップ
10:00	野手CB
10:15	投手CB
10:25	ラウンドアップ 野手フォースポーク
11:00	守備
11:30	ランチ/設営
12:10	【BT回り】 コーチ指示  強化：体幹(室内/トレーナー指示)
	【個別】 コーチ指示
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

型をしっかり覚えた後で、型破りになれる。

By 中村 勘九郎(歌舞伎役者)