

2020・2・14 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

【投 手】

投手 (17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・92伊藤・121石井・126牧	
ウォーミングアップ⇒スパイク走	
【サブG】 26・27・30・40・64 65・69・92・121・126 CB/ペッパー 投内	【メインG】 15・21・37・47・48・66 CB サイドゴロ捕 投内連係 ラウンドプレー
【P回り】 肩：スキャ2 体幹：C & C2 ドリル：Sレッグ 平均台	
ランチ	
Tee/BB/BT	
強化ランニング(秋本ランニングコーチ)	
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：39・60・63 ☆早出WT：59・38・45・32・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 ラウンドプレー
11:30	内外野別守備
12:00	ランチ・設営
12:40	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：57・68・32・51・127・58・125 B組：39・59・60・63・45・38
	【個別】 打撃：39・60・63・45 内野：38・125 外野：127
	強化：50m加速走 x 8本(秋本ランニングコーチ)
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

一歩一歩、着実に積み重ねていけば、予想以上の結果が得られる。

By 豊臣 秀吉(戦国武将)