

2020・2・15 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

【投 手】

【野 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													
【メインG】 15・21・30・35・37・47 64・65・66・69・92 9:00~W-UP CB/ペッパー 投内	【サブG】 40・27・126・26・48・121 9:30~W-UP CB 投内 ランニング：ショートダッシュ 体幹&ドリル												
【P回り】 肩：カフ1 体幹：D & D2 ドリル：MBスクワット 強化ランニング(場所：指示)	ランチ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center;">【ゲーム準備】</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">27</td> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">126</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">③</td> <td style="text-align: center;">②</td> <td style="text-align: center;">②</td> <td style="text-align: center;">②</td> </tr> </table>	【ゲーム準備】				40	27	26	126	③	②	②	②
【ゲーム準備】													
40	27	26	126										
③	②	②	②										
ランチ	ゲーム予備：48・121												
チャート・ゲーム観戦	プレイボール												
特守：強化ゴロ捕(コーチ指示)													
個別・課題													
ウェイトトレーニング/ストレッチ													

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																																							
9:00	ウォーミングアップ																																						
9:35	【BT回り】 <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">① 39・57・59</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">④ 63・51</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">② 68・60</td> <td style="text-align: center;">⑤ 38・125</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">③ 127・58</td> <td style="text-align: center;">⑥ 45・32</td> </tr> </table>									① 39・57・59	④ 63・51	② 68・60	⑤ 38・125	③ 127・58	⑥ 45・32																								
① 39・57・59	④ 63・51																																						
② 68・60	⑤ 38・125																																						
③ 127・58	⑥ 45・32																																						
10:35	ランチ 【オーダー】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <th style="width: 5%;">打順</th> <th>①</th> <th>②</th> <th>③</th> <th>④</th> <th>⑤</th> <th>⑥</th> <th>⑦</th> <th>⑧</th> <th>⑨</th> </tr> <tr> <td>背番号</td> <td>127</td> <td>63</td> <td>51</td> <td>60</td> <td>39</td> <td>58</td> <td>45</td> <td>125</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>D</td> <td>8</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>6</td> </tr> </table>									打順	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	背番号	127	63	51	60	39	58	45	125	38	守備	9	7	D	8	2	4	5	3	6
打順	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																														
背番号	127	63	51	60	39	58	45	125	38																														
守備	9	7	D	8	2	4	5	3	6																														
11:40	セカンドUP																																						
12:30	プレイボール 【個別】 打撃/守備/捕手(コーチ指示) ランニング(トレーナー指示)																																						
ウェイトトレーニング/ストレッチ																																							

Find purpose, the means will follow! 目的を見つけよ。手段は後からついてくる!

By ガンジー(インドの宗教家)