

# 2020・2・15 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

## 【投 手】

## 【野 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																			
<b>【メインG】</b> 15・21・30・35・37・47 64・65・66・69・92 9:00~W-UP CB/ペッパー 投内	<b>【サブG】</b> 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																		
<b>【P回り】</b> 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="5" style="text-align: center;">【ゲーム準備】</th> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">40</td> <td style="width: 25%;">27</td> <td style="width: 25%;">26</td> <td style="width: 25%;">126</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td></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																			

<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																																							
9:00	ウォーミングアップ																																						
9:35	<b>【BT回り】</b> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">① 39・57・59</td> <td style="width: 50%;">④ 63・51</td> </tr> <tr> <td>② 68・60</td> <td>⑤ 38・125</td> </tr> <tr> <td>③ 127・58</td> <td>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 <b>【オーダー】</b> <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  <b>【個別】</b> 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)