

2020・2・16 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・26・35・37・40・47 64・65・66・69・92 9:00~W-UP CB/ペッパー 投内	【サブG】 21・27・30・48・121・126 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：スキャ1 体幹：A ドリル：MBスロー 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;">21</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">121</td> <td style="text-align: center;">48</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">②</td> <td style="text-align: center;">③</td> <td style="text-align: center;">②</td> <td style="text-align: center;">②</td> </tr> </table>	【ゲーム準備】				21	30	121	48	②	③	②	②
【ゲーム準備】													
21	30	121	48										
②	③	②	②										
ランチ	ゲーム予備：27・126												
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 ☆早出WT：59・38・45・32・127・128										
9:00	ウォーミングアップ									
9:35	【BT回り】									
	① 39・57・59				④ 51・127					
	② 60・68				⑤ 38・125					
	③ 58・63				⑥ 32・45					
10:35	ランチ									
	【オーダー】									
	打順	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
	背番号	45	63	60	51	57	58	68	127	38
	守備	5	4	9	7	2	3	D	8	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)									
	強化：ドーム横坂路15m x 10本									
	ウェイトトレーニング/ストレッチ									

成果が出ないときこそ、不安がらずに、恐れずに、迷わずに一步一步進めるかどうか、成長の分岐点であると考えています。 By 羽生 善治(将棋棋士)