

## 2020・2・18 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	
【サブG】 21・27・30・35・48・64 65・69・92・121・126 CB/ペッパー バントシフト	【メインG】 15・26・37・40・47・66 CB サイドゴロ捕 投内連係 重盗防止
【P回り】 肩：カフ2 体幹：E & E2 ドリル：シャッフル 平均台	
ランチ	
Tee/BB/BT	
スライディング	
強化ランニング(別紙参照)	
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
10:45	投内連係 重盗防止
11:20	守備・カットオフリレー
12:00	ランチ・設営
12:40	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：51・68・58・60・63・125・127 B組：57・39・59・45・59・38
	【個別】 打撃：45・59・38 外野守備：127 内野守備/捕手(コーチ指示)
	強化：階段ダッシュ x 8本
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

**“努力”より先に“成功”が出るのは辞書の中だけ。**