

# 2020・2・19 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				
【メインG】 15・30・35・37・40・47 64・65・66・69・92 9:00~W-UP CB/ペッパー 投内	【サブG】 21・26・27・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：カフ1 体幹：F & F2 ドリル：Wレッグ 強化ランニング(別紙参照)	ランチ			
	【ゲーム準備】			
	21	26	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				

<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	【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	58	63	60	57	51	68	127	38
	守備	4	3	5	9	2	7	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)									
	ウェイトトレーニング/ストレッチ									

**A problem is a chance for you to do your best!** ピンチは、ベストを尽くせるチャンスなのだ。 By デューク・エリントン(米国ジャズオーケストラリーダー)