

2020・2・22 春季キャンプ練習メニュー(安芸)

【雨用】

【投 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	
ウォーミングアップ	
待機	
CB	
ゴロ捕(小屋) 21・27・35・40・48 64・65・69・121・126	バンドシフト/牽制 15・26・30・37・47・66
【P回り】 肩：カフ2 体幹：C ドリル：MBスクワット 平均台	
ランチ	
強化ランニング(別紙参照)	
Tee/BB/BT	
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】

	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BT：39・60・63 ☆早出WT：59・38・45・32・127・128
9:30	ウォーミングアップ
10:05	野手CB
10:15	投手CB
10:30	バンドシフト/牽制
11:00	守備
11:30	設営
11:40	ランチ(BTあり：コーチ指示)
12:15	【BT回り】(コーチ指示) Part I Part II
	【個別】 打撃/内野/外野/捕手(コーチ指示)
	強化：体幹 E2
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

満足しない事は、スキルを上げる一番のテクニックだ！

By ウェイン・グレッキー(NHLコーチ)