

# 2020・2・24 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							
【メインG】 15・21・27・30・35・37 64・65・69・92 9:00~W-UP サブG移動  CB/ペッパー 投内			【サブG】 26・40・47・48・66・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: シャッフル 強化ランニング(別紙参照)			ランチ				
			【ゲーム準備】				
			26	66	40	47	48
			④	①	②	①	①
ランチ			ゲーム予備: 121・126				
チャート・ゲーム観戦			プレーボール (vs 高知FD)				
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WT: 59・38・45・32・127・128			
9:00 ウォーミングアップ			
9:35 【BT回り】 2ヶ所 打順 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥		【オーダー】 打順 守備 背番号 ① 3 127 ② 5 45 ③ 8 63 ④ D 60 ⑤ 9 32 ⑥ 4 58 ⑦ 7 63 ⑧ 2 57 ⑨ 6 38	
10:35 ランチ			
11:40 セカンドUP			
12:30 プレーボール (vs 高知FD)			
【個別】 打撃/守備/捕手(コーチ指示)			
ウエイトトレーニング/ストレッチ			

勝ち負け以前に、投手として戦う姿勢を見せることが大切だと思っている。

By 黒田 博樹(元メジャーリーガー)