

## 2020・2・25 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・26・30・35・40・47 48・64・65・66・69・92 CB/ペッパー 投内	【メインG】 15・27・37・121・126 CB サイドゴロ捕 実戦ノック
【P回り】 肩：スキャ1 体幹：B1 ドリル：Wレッグ 平均台	
ランチ	
Tee/BB/BT	
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
10:50	実戦ノック
11:20	守備
11:40	設営
11:50	ランチ (ランチBT⇒BP西)32・38
	【BT回り】 打撃⇔守備 A組：68・45・58・63・125・127 B組：57・39・59・51・60・32・38
	【個別】 打撃：39・51・60    外野守備：127    内野守備/捕手(コーチ指示)
	強化：30mハーフガスラン x 5本
	ウエイトトレーニング/ストレッチ

今日いい稽古をしたからって明日強くなるわけじゃない。でも、その稽古は2年先、3年先に必ず報われる。  
 自分を信じてやるしかない。大切なのは信念だよ。

By 横綱 千代の富士