

2020・2・26 春季キャンプ練習メニュー 最終日(安芸)

【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伊藤和 121石井・126牧	
ウォーミングアップ⇒スパイク走	
【サブG】 15・21・26・27・30・35・37 64・65・69・92・121・126 CB/ペッパー 投内	【メインG】 40・47・48・66 CB サイドゴロ捕 投内連係
【P回り】 体幹：B2 ドリル：Sレッグ	
強化ランニング	
メインG移動	
手締め	

【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：38・45・59・125	
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 投内連係	
11:00	設営	
11:10	【BT回り】 ① 68・58 ④ 38・127 ② 51・60 ⑤ 32・45 ③ 63・125 ⑥ 57・39・59	
12:30	手締め	

悔しさは戦うための最大のモチベーションになる。

By 野村 克也