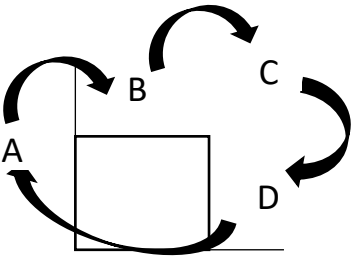


## 2021・2・2 春季キャンプ (安芸)

### 野手スケジュール

<b>野手 (14名)</b> 捕手：57長坂・59藤田・95片山 内野：4熊谷・45遠藤・58荒木・62植田・67高寺・125藤谷 外野：25江越・53島田・63板山・68俊介・128奥山 <b>早出BT：4・53 早出守備：62</b>	<b>強化ウエイト</b> (朝) 【下肢】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒強化ランニング	9:30
【ペッパー⇒CB】	10:30
【シートノック】	10:45
【全員ノック】 <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 20px;">                     A : 45. 62                      B : 4. 53. 67                      C : 58. 63. 128                      D : 25. 68. 125                 </div>  </div>	11:15
【バント攻防】 A組：59. 4. 45. 67. 58. 125. 128 B組：57. 95. 62. 25. 53. 63. 68	
ランチ	
【BT回り】 打撃⇔守備 A組：58. 62. 4. 68. 53. 125. 128 B組：57. 59. 95. 63. 45. 25. 67	
【個別】 打撃：45. 25. 53. 63 内野：4 外野：128 捕手：59. 95	
強化：肩 カフ1(RC1)	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

### 投手スケジュール

<b>投手 (18名)</b> 20中田・21岩田稔・36浜地・37及川・40尾仲・41村上 43守屋・47川原・56小林・61望月・64桑原・65湯浅 92伊藤和・93石井将・120島本・121才木・122岩田将・126牧	<b>強化ウエイト</b> 【下肢】 37・41 47・122	
アップ&ランニング⇒強化ランニング	9:30	
【CB・ペッパー】(サブG)	10:30	
【投内連係/全員】 (2ヶ所)	10:45	
【P回り】 肩/肘：SC1/EIb2 体幹：B2 & C ドリル：Sレッグ  【ランニング】 ①90mスプリント x 90mジョグ x 7本 x 2セット ②30mハーフガス x 8本 x 2セット ③50mインターバル x 5本 x 3セット ④50m/30m/10m x 各6本	11:15	
ランチ		
【Tee・バント・バスター・BT】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
C班	A班	B班
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

**長い目で見れば才能よりも重要なのは、やり抜く力！**

# 2021・2・2 春季キャンプ(安芸)

【雨用】

## 野手スケジュール

<b>野手 (14名)</b> 捕手：57長坂・59藤田・95片山 内野：4熊谷・45遠藤・58荒木・62植田・67高寺・125藤谷 外野：25江越・53島田・63板山・68俊介・128奥山	<b>強化ウエイト</b> 【朝下肢】 59・45 67・128
アップ&ランニング(室内)	
【投手CB】	
【野手ペッパー⇒CB】	
【内野シートノック】	
【全員守備】	
【バント攻防】 A組：59. 4. 45. 67. 58. 125. 128 B組：57. 95. 62. 25. 53. 63. 68	
ランチ	
【BT回り】(室内) コーチ指示	
【個別】 コーチ指示	
強化：肩 カフ1(RC1)	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

9:30

## 投手スケジュール

<b>投手 (18名)</b> 20中田・21岩田稔・36浜地・37及川・40尾仲・41村上 43守屋・47川原・56小林・61望月・64桑原・65湯浅 92伊藤和・93石井将・120島本・121才木・122岩田将・126牧	<b>強化ウエイト</b> 【下肢】 37・41 47・122	
アップ&ランニング(室内)		
【CB】		
【P回り】 【ゴロ捕/小屋】 待機中⇒肩/肘:SC1/Elb2、体幹:B2 & C、ドリル:Sレッグ		
【ランニング】 ①90mスプリント x 90mジョグ x 7本 x 2セット ②30mハーフガス x 8本 x 2セット ③50mインターバル x 5本 x 3セット ④50m/30m/10m x 各6本		
ランチ		
【Tee・バント・バスター・BT】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
C班	A班	B班
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

長い目で見れば才能よりも重要なのは、やり抜く力！