

2021・2・4 春季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (14名) 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 早出BT：59. 45. 62 早出守備：125. 128	強化ウエイト 【胸肩】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒強化ランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【シートノック】	
【内・外野別守備】	
ランチ/BP：45. 62	
【BT回り】 A組：58. 4. 67. 125. 128. 68. 63 B組：57. 59. 95. 45. 62. 25. 53	
【個別】 打撃：4. 25. 53 内野：58. 63. 45 外野：128 捕手：57. 59. 95	
強化：肩 スキャ1(SC1)	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

投手スケジュール

投手 (18名) 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	強化ウエイト 【肩リスト】 37・41 47・122	
9:30	アップ&ランニング⇒強化ランニング	
10:30	サブG移動(全員)	
10:45	【CB/ペッパー】	
11:50	【投内連係】	
11:50	【BP】 (メインG) 93. 126	【サインプレー】 【P回り】 肩/肘:SC2/Elb2、体幹:E & E2、ドリル:MBスロー 【ランニング】 ①90mスプ x 90mジョグ ②30mハーフガス ③50mインターバル ④50m/30m/10m
ランチ		
【Tee・バント・バスター・BT】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
A班	B班	C班
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

成功の鍵は的を見失わないこと。自分が最も力を発揮できる範囲を見極めて、そこに時間とエネルギーを集中するんだ。 By ビル・ゲイツ