

2021・2・6 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：95. 62. 53 早出守備：4	強化ウエイト 【朝下肢】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒スパイク走⇒ベースランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【シートノック】	
【投内・サインプレー】	
【内・外野別守備】	
ランチ	
【BT回り】 A組：58. 62. 67. 68. 53. 125. 128 B組：57. 59. 95. 4. 45. 25. 63	
【個別】 打撃：4. 45. 25. 63 内野：125 外野：128. 53 捕手：コーチ指示	
強化：体幹 D	
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 【下肢】 37・47 【胸】 47・122	
9:30 アップ&ランニング⇒スパイク走⇒アジリティードリル		
10:30	メインG組	サブG移動組
10:45	【CB】 【サイドゴロ捕】 【投内・サインプレー】 36. 37. 61. 93. 126(見学41.122)	【ベースワーク】 【CB/ペッパー】 【投内・サインプレー】
【P回り】 肩/肘：RC1/Elb1、体幹：A2、ドリル：シャッフル 【ランニング】 ①180m x 6本 x 3セット ②階段ダッシュ x 5本 x 2セット ③50m/20mインターバル x 各8本 ④50m/30m x 各7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		

何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。

By 高橋 尚子