

2021・2・8 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：4. 62 早出守備：45. 59	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】	
【BT】	
ランチ	
【シートノック】	
【シートBT】 A班：95. 4. 62. 45. 67. 53(各3打席) B班：57③. 59②. 58③. 68②. 63③. 25③. 128②	
【ロングTee】	
【個別】 打撃：45. 63. 25. 53 内野：58 外野：128 捕手：59	
強化：体幹 E & E2	
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 【背中】 37・47 41・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						
10:45	【CB/ペッパー】						
	【投内連係・ランダウンプレー】						
	【P回り】						
13:00	<table border="1"> <tr> <td>【シートBT】 (1人6打者) A班：61. 40. 37 B班：36. 93. 126</td> <td>【P回り】 肩/肘：RC2/EIb1、体幹：D & D2、ドリル：Sレッグ 【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</td> </tr> </table>	【シートBT】 (1人6打者) A班：61. 40. 37 B班：36. 93. 126	【P回り】 肩/肘：RC2/EIb1、体幹：D & D2、ドリル：Sレッグ 【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				
【シートBT】 (1人6打者) A班：61. 40. 37 B班：36. 93. 126	【P回り】 肩/肘：RC2/EIb1、体幹：D & D2、ドリル：Sレッグ 【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】						
	<table border="1"> <tr> <td>【守備】</td> <td>【強化ゴロ捕】</td> <td>【強化体幹】</td> </tr> <tr> <td>A班</td> <td>B班</td> <td>C班</td> </tr> </table>	【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】	A班	B班	C班
【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						

山はこれ以上大きくならないが、私たちはいくらでも成長できる

By エドモント・ヒラリー(登山家)