

# 2021・2・11 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. 62. 53</b> <b>早出守備：59. 67</b>	<b>強化ウエイト</b> 【背リスト】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒ベースランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【シートノック】	
【投内・ランダウンプレー】	
【内・外野別守備】	
ランチ	
【BT回り】 コーチ指示	
【個別】 打撃：4. 25. 53 内野：45. 62 外野：128 捕手：59	
強化：体幹 D2	
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> 【肩リスト】 37・47 【胸】 41・122	
9:30 アップ&ランニング⇒アジリティードリル		
10:30	メインG組	サブG移動組
10:45	36. 37. 61. 93. 126 【CB】 【サイドゴロ捕】 【投内・ランダウンプレー】	【CB/ペッパー】 【投内・牽制】
肩：RC1/Elb1 体幹：F & F2 ドリル：MBスロー 【ランニング】 ①90mインターバル x 6本 x 2セット ②120m x 6本 x 2セット ③30m/20m/10m x 各6本 ④300m走 x 8本		
ランチ		
【Tee・バント・バスター・BT】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
B班	C班	A班
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		