

2021・2・12 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. 53. 59 早出守備：67	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】	
【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：62. 67. 25. 53 内野：4 外野：128. 53 捕手：59	
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

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 【胸】 37・47 【下肢】 41・122	
アップ&ランニング⇒強化ランニング		
9:30	メインG組	サブG移動組
10:30	41. 43. 56. 92	
10:45	【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：SC1/E1b2 体幹：200回 ドリル：シャッフル 【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】
A班:36.37.61.93.126	B班:40.41.47.122	C班:43.56.92
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

努力して結果が出ると、自信になる。 努力せず結果が出ると、傲りになる。

努力せず結果も出ないと、後悔が残る。 努力して結果が出ないとしても、経験が残る。