

# 2021・2・14 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 早出守備：59</b>	<b>強化ウエイト</b> 【背中】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒強化ランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【サインプレー・牽制】	
【BT回り】 コーチ指示	
ランチ	
【シートノック】	
【シートBT】 コーチ指示	
【BT】 コーチ指示	
【個別】 打撃：25. 63. 62. 4 内野：4. 67 外野：128 捕手：59	
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

<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> 【下肢】 37・47 【肩リスト】 41・122	
アップ&ランニング⇒強化ランニング		
9:30 10:30 10:45 13:20	メインG組：36. 37. 93. 126 【CB・サイドゴロ捕】 【サインプレー・牽制】	
	サブG移動組 【CB・ペッパー】 【投内・サインプレー】	
	【P回り】 肩/肘：SC2/Elb2 体幹：C & C2 ドリル：Sレッグ	
	【ランニング】 ①90mインター x 6本 x 2s ②120m x 6本 x 2s ③30/20/10m x 各6本 ④300m走 x 8本	
	【シートBT】 20. 64. 92. 56. 43	
ランチ		
【バント・バスター/BT・Tee】		
【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		

満足しない事は、スキルを上げる一番のテクニックだ。

By ウェイン・グレッキー(NHLコーチ)