

# 2021・2・16 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：45. 59</b> <b>早出守備：67</b>	<b>強化ウエイト</b> 【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・サインプレー】	
【内・外野別守備】	
ランチ	
【BT回り】 コーチ指示	
【個別】 打撃：4. 62. 25. 63 内野：45 外野：128 捕手：59	
強化：体幹 B & B2	
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 【胸リスト】 41・122	
9:30 アップ&ランニング		
10:30	10:45	
メインG組 21. 56. 64. 92 【CB】 【サイドゴロ捕】 【投内・サインプレー】	サブG移動組 【ベースワーク】清水チーフ 【CB/ペッパー】 【投内】	
肩：RC1/Elb1 体幹：D & D2 ドリル：MBスクワット 【ランニング】 ①180m x 6本 x 2セット ②階段ダッシュ x 6本 x 2セット ③50m/30m/10m x 各7本 ④パワーマックス(指定強化選手必須)		
ランチ		
【バント・バスター/BT・Tee】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
A班:37.43.93.126	B班:36.40.41.61.	C班:47.56.92.122
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

抜け出すための一番の方法は、やり抜くこと

By ロバート・フロスト(アメリカの詩人)