

2021・2・17 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：62. 63 早出守備：4	強化ウエイト 【朝下肢】 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・サインプレー】	
【内・外野別守備】	
ランチ/【BP】4. 45	
【BT回り】 コーチ指示	
【個別】 打撃：4. 45. 67. 25 内野：62. 63 外野：128 捕手：59	
強化：肩 カフ2(RC2)	
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 【下肢】 37・47 41・122	
9:30	アップ&ランニング	
10:30	メインG組	サブG移動組
10:45	37. 43. 93. 126 【CB】 【サイドゴロ捕】 【投内・サインプレー】	【CB/ペッパー】 【投内】
12:00	【BP】 21	【P回り】 肩：SC1/Elb2 体幹：A2 ドリル：MBスロー 【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(指強必須)
	ランチ	
	【スライディング練習】清水チーフ：36. 37. 41. 47. 61	
	【バント・バスター/BT・Tee】	
	【守備】	【強化ゴロ捕】
	【強化体幹】	
	C班:47.56.92.122	A班:37.43.93.126
		B班:36.40.41.61.
	【個別・課題】	
	ウエイトトレーニング/ストレッチ	

どんな人間も、自分が思っている以上のことができる

By ヘンリー・フォード(アメリカの実業家)