

2021・2・18 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. 45. 67. 128. 63 早出守備：59	強化ウエイト 【背リスト】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒強化ランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【投内・サインプレー】	
【ゲームノック】	
【全員ノック】	
【バンド攻防】	
ランチ	
【BT回り】 コーチ指示	
【個別】 打撃：62. 25. 63 内野：45. 67. 4 外野：128 捕手：59	
強化：体幹 C2	
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 【背肩】 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	36. 40. 41. 61 【CB】 【投内・サインプレー】	【CB/ペッパー】 【投内】
【P回り】 肩：RC2/Elb1 体幹：E & E2 ドリル：シャッフル		
【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		
【バント・バスター/BT・Tee】		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
B班:36.40.41.61.	C班:47.56.92.122	A班:37.43.93.126
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

何度も何度も失敗した。それが成功の理由。

By マイケル・ジョーダン