

2021・2・25 春季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (12名) 捕手：57長坂・59藤田 内野：4熊谷・45遠藤・58荒木・62植田・67高寺 外野：25江越・53島田・63板山・68俊介・128奥山 早出BT：62. 25. 63 早出守備：4	強化ウエイト 【朝下肢】 59・45 67・128 【胸肩】
アップ&ランニング⇒ベースランニング	
【ペッパー⇒CB】	
【投内・サインプレー】	
【シートノック】	
【内・外野別守備】	
【バント攻防】	
ランチ	
【BT回り】 コーチ指示 メディシンボール(MB)スロー	
【個別】 打撃：45. 67. 25. 63 内野：4. 62 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

投手 (14名) 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 92伊藤和・93石井将・122岩田将・126牧	強化ウエイト 【下肢/背S】 37・47 【胸】 41・122	
アップ&ランニング		
メインG組	サブG移動組	
36. 37. 40. 43. 92 【CB】 【投内・サインプレー】	【CB/ペッパー】 【投内】	
【P回り】 肩：SC2/EIb2 体幹：C & C2 ドリル：シャッフル 【ランニング】 ①100m x 5本 x 3セット ②20m/10mシャトル x 8本 x 2セット ③50m/40m/30m x 各6本 ④30m/20m/10m x 各7本 ⑤300m走 x 8本		
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:41. 47. 56. 61	B班:36. 40. 43. 126	C班:37. 92. 93. 122
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

感謝の心が人を育て、感謝の心が自分を磨く