

# 2021・2・26 春季キャンプ(安芸)

## 野手スケジュール

<b>野手 (12名)</b> 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 <b>早出BT：4. 45. 128. 62. 25. 63 早出守備：59. 67</b>	<b>強化ウエイト</b> 【背リスト】 59・45 67・128
アップ&ランニング(室内)	
【野手CB】	
【投手CB】	
【投内・サインプレー】	
【シートノック】	
【守備練習】	
【バント攻防】 コーチ指示	
ランチ	
【BT回り】(室内) コーチ指示	
【個別】 打撃：4. 62. 25 内野：45 外野：128 捕手：59	
強化：体幹 D	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

9:30

## 投手スケジュール

<b>投手 (14名)</b> 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	<b>強化ウエイト</b> 【肩リスト】 37・47 【下肢】 47・122	
アップ&ランニング(室内)		
【待機】		
【CB】		
【投内・サインプレー】 41. 56. 61. 93. 126	【ゴロ捕】 (小屋)	
【P回り】 肩：RC1/Elb1 体幹：E & E2 ドリル：Wレッグ 【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】(小屋)		
【守備】	【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
C班 37. 92. 93. 122	A班 41. 47. 56. 61	B班 36. 40. 43. 126
【個別・課題】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		