

2021・3・1 春季キャンプ(安芸)最終日

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：4. 62. 63. 25	強化ウエイト 【下肢】 59・45 67・128
アップ&ランニング⇒強化ランニング	9:30
【ペッパー⇒CB】	10:30
【投内・サインプレー】	10:45
【シートノック】	
【BT回り】 コーチ指示	
【連帯歩調】	
【手締め】	

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S】 41・122
アップ&ランニング	9:30
メインG組 41. 56. 93. 126 【CB】 【投内・サインプレー】	サブG移動組 【CB】 【投内・サインプレー】
【P回り】 肩：RC1/Elb2 体幹：A 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	
【連帯歩調】	
【手締め】	

不将不逆 By 莊子

過ぎ去った過去の事を思い返したり気にかけてたり、くよくよと悔やんだりしてはいけない。
 また、まだ起こってもいない将来の事をあれこれと気にかけて思い悩んだり、取り越し苦労を重ねたりしてはいけない。

要するに、『今』に集中！『今』の質を高め、『今』という時間を充実させる！