

2017・11・7

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 岩貞・藤浪・小野・石崎・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤  
13名

	岩貞 17	藤浪 19	小野 28	才木 35	竹安 42	秋山 46	青柳 50	石崎 30	福永 40	山本 47	松田 56	島本 69	伊藤 92	
10:00	全体集合 SGライト側							W-UP	ベースR			SG		
10:45	CB							SG						
11:00	着替え・MG移動							着替え						
11:20	サイド ゴロ捕							投内連係			SG			
11:35	投内連係							重盗防止 (R-1・3塁)						
11:55	重盗防止													
12:20	SG移動着替え													
	P回り 平均台・体幹													
	ランチ													
	Tee・バント・バスター・BT													
	強化ランニング 50mハーフガスR 6×3セット													
	個別・課題 特守・基本ゴロ捕													
	ネットP													
	シャドーP													
	強化トレーニング・WT													
	ストレッチ													

A組					B組				C組				
岩貞	藤浪	秋山	山本	石崎	青柳	松田	島本	伊藤	小野	才木	福永	竹安	
17	19	46	47	30	50	56	69	92	28	35	40	42	

2017・11・7

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・長坂・原口 北條・大山・西岡・糸原・森越・陽川・植田 高山・江越・中谷・板山・緒方・俊介  
17名

9:30	A組 WT 下肢	B組 連Tee	C組 連Tee
	坂本 梅野 北條 大山 糸原 板山 12 44 2 3 33 63	長坂 植田 高山 江越 中谷 緒方 39 62 9 25 60 65	西岡 原口 森越 陽川 俊介 5 94 37 55 68

	北條 西岡 森越 陽川 植田 緒方 俊介 2 5 37 55 62 65 68	大山 高山 江越 糸原 中谷 板山 3 9 25 33 60 63	坂本 長坂 梅野 原口 12 39 44 94
10:10	SGライト側集合後MG移動		
	W-UP 30mタイム走 指示します		(MG)
11:10	CB ・ シートノック		
11:35	投内連係 外野手→コーチ指示		
11:55	重盗防止 (ランダウンプレー含む) 外野手→走者		
12:20	内野手→守備 (MG)	外野手→BT (コーチ指示)	ブルペン P捕球 コーチ指示
13:00	ランチ		
13:30	BT (MG)	守備 (SG・A)	
14:40	移動		
14:50	守備 (SG・A)	BT (MG)	
16:00	個別 コーチ指示  強化ランニング コンドリルR (SG) (指示します) 強化トレーニング ・ WT  ストレッチ		