

2017・11・13

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 岩貞・藤浪・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤
11名

	岩 藤 才 竹 秋 貞 浪 木 安 山 17 19 35 42 46	福 山 青 松 島 伊 永 本 柳 田 本 藤 40 47 50 56 69 92
10:00	W-UP (SG)	
10:30	着替え・MG移動	着替え
10:40	CB 投内連係	CB 投内連係 (SG)
11:15	守備 (岩貞・藤浪・秋山)	(実践打撃投手はコーチ指示)
12:00	P回り 平均台 ・ 体幹 ・ ドリル	12:00 実戦打撃登板 福永・山本・松田・島本
13:00	MG 守備 (才木・竹安・青柳)	
	ランチ Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング ラダー8種目&10mダッシュ (SG) 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班	B班	C班	D班
岩 藤 秋 貞 浪 山 17 19 46	才 竹 木 安 35 42	山 島 伊 本 本 藤 47 69 92	福 青 松 永 柳 田 40 50 56

2017・11・13

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 連Tee 坂本 12 梅野 44 北條 2 大山 3 糸原 33 板山 63	B組 連Tee 長坂 39 植田 62 高山 9 江越 25 中谷 60 緒方 65	C組 WT 下肢 西岡 5 原口 94 森越 37 陽川 55 俊介 68
	北條 2 西岡 5 糸原 33 森越 37 陽川 55 植田 62 俊介 68	大山 3 高山 9 江越 25 中谷 60 板山 63 緒方 65	坂本 12 長坂 39 梅野 44 原口 94
	セルフ W-UP (MG)		
10:50	CB・投内連係 (MG)		CB・投内連係
11:15	投手・内野手 守備 (MG)	外野手→BT コーチ指示	コーチ指示
12:00	実戦打撃 投手→福永・山本・松田・島本 コーチ指示		
13:00	野手 ランチ	MG 投手守備 (才木・竹安・青柳)	整備
13:30	BT (MG)	守備 (SG・A)	ブルペン P捕球 コーチ指示
14:40	守備 (SG・A)	BT (MG)	
14:50			
16:00	個別 コーチ指示 強化ランニング ラダー8種目 & 10mダッシュ (SG) 強化トレーニング ・ WT ストレッチ		