

2017・11・17

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 才 竹 秋 青 貞 木 安 山 柳 17 35 42 46 50 | 藤 福 山 松 島 伊 浪 永 本 田 本 藤 19 40 47 56 69 92 |
| 10:00 | W-UP ・ スパイク走 (SG) | |
| 10:35 10:40 | CB (SG) | |
| | MG 移動 | 着替え |
| 11:15 | 重盗防止 & ランダウンプレー (MG) | 投内 ・ ランダウンプレー (SG) |
| 11:50 | 投手 ・ 内野手 守備 (MG) (才木・竹安・青柳) | P回り 平均台 ・ 体幹 ・ ドリル |
| 12:30 | MG ランチタイム守備 (岩貞・秋山・松田) | ランチ |
| 13:00 | ランチ Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング 90・60・30m走 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 |
|----------------------------|--|----------------------------|
| 岩 藤 秋 貞 浪 山 17 19 46 | 福 山 松 島 伊 永 本 田 本 藤 40 47 56 69 92 | 才 竹 青 木 安 柳 35 42 50 |

2017・11・17

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

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 9:20 | 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 下肢WT 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 ・ シートノック | | |
| 11:15 | 重盗防止 & ランダウンプレー 外野手 走者 | | |
| 11:50 | 投手(才木・竹安・青柳) ・ 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 守備 (SG/B) BT (室内) |
| 12:30 | 野手 ランチ | MG 投手守備 (岩貞・秋山・松田) 整備 | |
| 13:00 | BT (MG) | 守備 (SG・A) | |
| 14:10 | | | |
| 14:20 | 守備 (SG・A) | BT (MG) | |
| 15:30 | 個別 コーチ指示 強化ランニング 100m走 指示します 強化トレーニング ・ WT ストレッチ | | |