

2018・11・13 安芸秋季キャンプ練習 第3クール4日目

投手スケジュール

投手 馬場・藤浪・尾仲・小野・才木・浜地・福永・竹安・守屋・青柳・飯田・望月・岩崎・島本  
14名

10:00	W-UP → スパイク走 (MG)									
SG移動着替え										
10:40	藤浪 小野 福永 竹安 青柳 飯田 岩崎 島本									
才木 望月 守屋 浜地 馬場 尾仲										
CB		CB								
11:00	SG・A ゴロ捕・投内連係									
11:20	P回り 体幹・ドリル  強化ランニング  180m(P-P) × 10~20 90m(P-C) × 10~20 50m・30m × 各7~10 30m・10m各7~10 (実戦登板投手用) 20分間Jog  ランチ  Tee・バント・バスター・BT									
強化ランニング 30m・10m各7~10  ランチ  紅白戦準備  13:00 紅白戦 6回		強化ランニング 30m・10m各7~10  ランチ  紅白戦準備  13:00 紅白戦 6回								
<table border="1"> <tr> <td>紅組</td> <td>才木 (③)</td> <td>望月 (③)</td> <td>守屋 (①)</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>浜地 (③)</td> <td>馬場 (③)</td> <td>尾仲 (①)</td> </tr> </table>		紅組	才木 (③)	望月 (③)	守屋 (①)	白組	浜地 (③)	馬場 (③)	尾仲 (①)	
紅組	才木 (③)	望月 (③)	守屋 (①)							
白組	浜地 (③)	馬場 (③)	尾仲 (①)							
(紅組はビジターユニフォーム)										
個別・課題 特守・基本ゴロ捕 コーチ指示  ネットP  シャドーP  強化トレーニング・WT  ストレッチ										

\*\* 朝バント練習 → 竹安 岩崎

個別 強化ゴロ捕班

A班	B班	C班	D班	E班
祐 功 悃 哉 輝 志 27 43 61	臯 浩 真 輔 人 澄 18 35 36	晋 太 郎 泰 己 知 19 28 42	春 晃 吾 晃 洋 40 50	優 也 優 也 浩 也 也 也 56 67 69

2018・11・13 安芸秋季キャンプ練習 第3クール4日目

野手スケジュール

野手 坂本・長坂・梅野・原口 大山・熊谷・糸原・荒木・植田 高山・江越・藤谷・伊藤・島田・中谷・板山  
16名

10:00	W-UP スパイク走 (MG)																																																							
着替え																																																								
10:40	BT回り (2ヶ所) 動きはコーチ指示																																																							
	① 坂本・長坂 (捕手はBT後ブルペン) ② 梅野・原口 ③ 大山・板山 ④ 伊藤・中谷 ⑤ 糸原・荒木 ⑥ 高山・江越 ⑦ 島田・植田 ⑧ 藤谷・熊谷																																																							
12:00	ランチ																																																							
12:30	CB シートノック																																																							
整備																																																								
13:00	<b>紅白戦 6回</b> (紅組 先攻) <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">紅組 3塁</th> <th colspan="3">白組 1塁</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>9</td><td>江越</td><td>1</td><td>6</td><td>植田</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>荒木</td><td>2</td><td>4</td><td>糸原</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>高山</td><td>3</td><td>9</td><td>中谷</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>大山</td><td>4</td><td>7</td><td>板山</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>原口</td><td>5</td><td>2</td><td>梅野</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>伊藤</td><td>6</td><td>3</td><td>坂本</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td><td>熊谷</td><td>7</td><td>8</td><td>島田</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>長坂</td><td>8</td><td>5</td><td>藤谷</td></tr> </tbody> </table>		紅組 3塁			白組 1塁			1	9	江越	1	6	植田	2	4	荒木	2	4	糸原	3	8	高山	3	9	中谷	4	5	大山	4	7	板山	5	2	原口	5	2	梅野	6	7	伊藤	6	3	坂本	7	6	熊谷	7	8	島田	8	3	長坂	8	5	藤谷
紅組 3塁			白組 1塁																																																					
1	9	江越	1	6	植田																																																			
2	4	荒木	2	4	糸原																																																			
3	8	高山	3	9	中谷																																																			
4	5	大山	4	7	板山																																																			
5	2	原口	5	2	梅野																																																			
6	7	伊藤	6	3	坂本																																																			
7	6	熊谷	7	8	島田																																																			
8	3	長坂	8	5	藤谷																																																			
	投手 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">投手</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>紅組</td><td>才木</td><td>望月</td> </tr> <tr> <td></td><td>(3)</td><td>(3)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>①</td> </tr> <tr> <td>白組</td><td>浜地</td><td>馬場</td> </tr> <tr> <td></td><td>(3)</td><td>(3)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>①</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>尾仲</td> </tr> </tbody> </table>		投手			紅組	才木	望月		(3)	(3)			①	白組	浜地	馬場		(3)	(3)			①			尾仲																														
投手																																																								
紅組	才木	望月																																																						
	(3)	(3)																																																						
		①																																																						
白組	浜地	馬場																																																						
	(3)	(3)																																																						
		①																																																						
		尾仲																																																						
	強化ランニング 50mハーフガスR (指示します) 個別 コーチ指示 強化トレーニング ・ WT ストレッチ																																																							

9:05 朝WT  
早出ロングTee・ドームBT

A班						ロングTee				C班				
誠 志 郎	拳 弥 郎	隆 太 郎	文 仁	悠 輔	健 斗	敬 宥	洸 介	海 吏	海	俊 大 賀	大 将	祐 太 郎	隼 太	郁 也
12	39	44	94	3	33	4	45	53	62	9	25	60	63	51