

2017・11・2

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・望月・島本・伊藤
14名

	石崎 30	福永 40	山本 47	松田 56	望月 61	島本 69	伊藤 92	岩貞 17	藤浪 19	小野 28	才木 35	竹安 42	秋山 46	青柳 50
	歓迎セレモニー													
10:00	W-UP													
10:30	ベースランニング							(小野 → スチール防止投手準備)						
10:45	CB サイドゴロ捕							SG移動着替え						
11:20	投内連係							CB						
11:40	SG移動着替え							投内連係						
	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 A班 180m×8×2セット 30秒以内/レスト90秒 B・C・D班 50m×10 タイム走 30mタイム走 (光電管)													
	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		
岩貞	藤浪	小野	秋山	才木	竹安	青柳	石崎	山本	望月	島本	福永	松田	伊藤
17	19	28	46	35	42	50	30	47	61	69	40	56	92

2017・11・2

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

	大 山	糸 原	中 谷	俊 介	北 條	西 岡	森 越	植 田	高 山	江 越	陽 川	板 山	緒 方	坂 本	長 坂	梅 野	原 口
	3	33	60	68	2	5	37	62	9	25	55	63	65	12	39	44	94
	歓迎セレモニー																
10:00	W-UP																
10:30	ベースランニング												CB				
10:45	リードオフ & スチール												スチール防止				
11:15	CB				投内連係				外野手→コーチ指示				投内連係				
11:40	シートノック												コーチ指示				
12:00	4ヶ所守備 ①→ 西岡・森越・中谷・俊介 ②→ 北條・大山・植田 ③→ 陽川・江越・緒方 ④→ 高山・糸原・板山												ブルペン P捕球				
12:40	ランチ																
13:10	BT				Tee				バント				走塁				
	走塁				BT				Tee				バント				
	バント				走塁				BT				Tee				
	Tee				バント				走塁				BT				
14:30	個別 コーチ指示																
	強化ランニング 50・30・20・10m×各5～ (コーチ指示)																
	強化トレーニング・WT																
	ストレッチ																

指定強化 A組						指定強化 B組						C組				
坂 本	梅 野	北 條	大 山	糸 原	板 山	長 坂	植 田	高 山	江 越	中 谷	緒 方	西 岡	原 口	森 越	陽 川	俊 介
12	44	2	3	33	63	39	62	9	25	60	65	5	94	37	55	68