

2017・11・5

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

	紅白投手	才木	山本	福永	竹安	伊藤	青柳	岩貞	藤浪	小野	秋山	松田	島本	石崎	望月
		35	47	40	42	92	50	17	19	28	46	56	69	30	61
10:00	W-UP													SG	
10:30	CB													SG	
10:50	投内 (SG・A)						投内 (SG・B)								
11:10	体幹						P回り								
	ドリル						平均台								
	ランチ						体幹								
	紅白戦準備						ランチ								
13:10	紅白戦 6回														
	紅組	才木 ③	山本 ①	福永 ②											
	白組	竹安 ③	伊藤 ①	青柳 ②											
	Tee・バント・バスター・BT						Tee・バント・バスター・BT								
	強化ランニング						強化ランニング								
							20mハーフガスR×5×5セット 8秒以内レスト20秒セット間180秒								
	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								

A組				B組			C組				D組		
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・5

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	B組 下肢WT	C組 連Tee																																																																							
	坂本 12 梅野 44 北條 2 大山 3 糸原 33 板山 63	長坂 39 植田 62 高山 9 江越 25 中谷 60 緒方 65	西岡 5 原口 94 森越 37 陽川 55 俊介 68																																																																							
	MG移動 セルフ W-UP 指示します																																																																									
	坂本 12 長坂 39 梅野 44 原口 94	北條 2 西岡 5 森越 37 植田 62	高山 9 江越 25 陽川 55 板山 63 緒方 65																																																																							
10:50	BT	Tee	バント																																																																							
11:10	ブルペン P捕球 コーチ指示	BT	Tee																																																																							
11:30		走塁	BT																																																																							
11:50		バント	走塁																																																																							
12:10	ランチ																																																																									
12:40	CB シートノック																																																																									
13:10	整備																																																																									
	紅白戦 6回 (紅組 先攻)																																																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">紅組</th> <th colspan="3">白組</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>4</td><td>西岡</td><td>1</td><td>7</td><td>俊介</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>北條</td><td>2</td><td>6</td><td>植田</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>糸原</td><td>3</td><td>8</td><td>高山</td></tr> <tr><td>4</td><td>9</td><td>中谷</td><td>4</td><td>4</td><td>大山</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>原口</td><td>5</td><td>5</td><td>陽川</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>板山</td><td>6</td><td>9</td><td>緒方</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>江越</td><td>7</td><td>3</td><td>森越</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>梅野</td><td>8</td><td>2</td><td>坂本</td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td>9</td><td>DH</td><td>長坂</td></tr> </tbody> </table>	紅組			白組			1	4	西岡	1	7	俊介	2	5	北條	2	6	植田	3	6	糸原	3	8	高山	4	9	中谷	4	4	大山	5	3	原口	5	5	陽川	6	7	板山	6	9	緒方	7	8	江越	7	3	森越	8	2	梅野	8	2	坂本	9			9	DH	長坂	<table border="1"> <thead> <tr> <th>投手</th> <th colspan="3"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>紅組</td> <td>才木 ③</td> <td>山本 ①</td> <td>福永 ②</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>竹安 ③</td> <td>伊藤 ①</td> <td>青柳 ②</td> </tr> </tbody> </table>	投手				紅組	才木 ③	山本 ①	福永 ②	白組	竹安 ③	伊藤 ①	青柳 ②
紅組			白組																																																																							
1	4	西岡	1	7	俊介																																																																					
2	5	北條	2	6	植田																																																																					
3	6	糸原	3	8	高山																																																																					
4	9	中谷	4	4	大山																																																																					
5	3	原口	5	5	陽川																																																																					
6	7	板山	6	9	緒方																																																																					
7	8	江越	7	3	森越																																																																					
8	2	梅野	8	2	坂本																																																																					
9			9	DH	長坂																																																																					
投手																																																																										
紅組	才木 ③	山本 ①	福永 ②																																																																							
白組	竹安 ③	伊藤 ①	青柳 ②																																																																							
	個別 コーチ指示 強化ランニング (指示します) 強化トレーニング ・ WT ストレッチ																																																																									