

2017・11・7

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・島本・伊藤
13名

	岩 藤 小 才 竹 秋 青 貞 浪 野 木 安 山 柳 17 19 28 35 42 46 50	石 福 山 松 島 伊 崎 永 本 田 本 藤 30 40 47 56 69 92
10:00	全体集合 SGライト側	W-UP ・ ベースR SG
10:45	CB	SG
11:00	着替え・MG移動	着替え
11:20	サイド ゴロ捕	投内連係 SG
11:35	投内連係	重盗防止 (R-1・3塁)
11:55	重盗防止	
12:20	SG移動着替え	
	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 50mハーフガスR 6×3セット	
	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組	B組	C組
岩 藤 秋 山 石 貞 浪 山 本 崎 17 19 46 47 30	青 松 島 伊 柳 田 本 藤 50 56 69 92	小 才 福 竹 野 木 永 安 28 35 40 42

2017・11・7

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

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

10:10	SGライト側集合後MG移動		
	W-UP 30mタイム走 指示します (MG)		
11:10	CB ・ シートノック		
11:35	投内連係 外野手→コーチ指示		
11:55	重盗防止 (ランダウンプレー含む) 外野手→走者		
12:20	内野手→守備 (MG) 外野手→BT (コーチ指示)		
13:00	ランチ		
13:30	BT (MG) 守備 (SG・A)		
14:40	移動		
14:50	守備 (SG・A) BT (MG)		
16:00	個別 コーチ指示 強化ランニング コーンドリルR (SG) (指示します) 強化トレーニング ・ WT ストレッチ		