

2017・11・9

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・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤  
12名

	福永 40	山本 47	松田 56	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								
10:00	W-UP					SG														
10:30	MG移動 → CB					CB (SG)														
10:55	投内連係 (MG)					投内連係														
11:15	P回り 平均台 体幹・ドリル  ランチ Tee・バント・バスター・BT  強化ランニング 30mダッシュ 20本  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					紅白投手はコーチ指示  13:30 紅白戦 6回 <table border="1" data-bbox="979 1093 1511 1234"> <tr> <td>紅組</td> <td>藤浪 ③</td> <td>島本 ①</td> <td>松田 ②</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>岩貞 ③</td> <td>小野 ③</td> <td></td> </tr> </table>							紅組	藤浪 ③	島本 ①	松田 ②	白組	岩貞 ③	小野 ③	
紅組	藤浪 ③	島本 ①	松田 ②																	
白組	岩貞 ③	小野 ③																		

A組				B組				C組			
岩貞	藤浪	小野	秋山	青柳	松田	島本	伊藤	才木	福永	竹安	山本
17	19	28	46	50	56	69	92	35	40	42	47

2017・11・9

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	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	
	A組 連Tee						B組 下肢WT						C組 連Tee					

10:50	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	大山 3	糸原 33	中谷 60	俊介 68	
	セルフ W-UP (指示します) (MG)																	
	CB ・ 投内連係									外野手→コーチ指示								
11:15	BT				Tee				バント				走塁					
11:35	ブルペン				BT				Tee				バント					
11:55	P捕球				走塁				BT				Tee					
12:15	コーチ指示				バント				走塁				BT					
12:35	ランチ																	
13:00	CB シートノック																	
13:30	整備																	

紅白戦 6回 (紅組 先攻)

紅組			白組		
1	7	俊介	1	DH	西岡
2	4	植田	2	6	北條
3	6	糸原	3	8	高山
4	5	大山	4	9	中谷
5	3	原口	5	5	陽川
6	9	緒方	6	7	板山
7	8	江越	7	4	森越
8	2	梅野	8	2	坂本
9			9	3	長坂

投手			
紅組	藤浪 ③	島本 ①	松田 ②
白組	岩貞 ③	小野 ③	

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