

2017・11・12

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	青柳 50	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
10:00	W-UP ・ スパイク走						(SG)					
10:40	ベースランニング (2周)						(SG・A)					
10:50	着替え・MG移動			着替え								
11:25	CB	サイドゴロ捕 (コーチ指示)				(藤浪→スチール防止投手)			MG	コーチ指示		
12:30	投内連係 ・ 守備 (福永・青柳・松田)						CB (SG) 投内連係					
	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			120mR+60mウォーキング×20						(SG)		
	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 17	小野 28	山本 47	福永 40
藤浪 19	才木 35	島本 69	青柳 50
秋山 46	竹安 42	伊藤 92	松田 56

2017・11・12

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 坂本 12 梅野 44 北條 2 大山 3 糸原 33 板山 63	B組 連Tee 長坂 39 植田 62 高山 9 江越 25 中谷 60 緒方 65	C組 連Tee 西岡 5 原口 94 森越 37 陽川 55 俊介 68
	北條 2 西岡 5 糸原 33 森越 37 陽川 55 植田 62 俊介 68	大山 3 高山 9 江越 25 中谷 60 板山 63 緒方 65	坂本 12 長坂 39 梅野 44 原口 94
	セルフ W-UP & ベンチ前スパイク走 (MG)		
10:50	ベースランニング		CB
11:00	スチール		スチール防止
11:20	CB・投内連係 (MG)		投内連係
11:45	守備・投手参加 (MG)		ブルペン P捕球 室内BT コーチ指示
12:30	ランチ		
13:00	BT (MG)	守備 (SG・A)	
14:10	守備 (SG・A)		BT (MG)
14:20	BT (MG)		
15:30	個別 コーチ指示 強化ランニング 30mR+20mJog⇄20mR+30mJog (SG) 強化トレーニング・WT ストレッチ		