

2017・11・14

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 岩貞・藤浪・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤  
11名

	岩 藤 才 竹 秋 福 山 青 松 島 伊 貞 浪 木 安 山 永 本 柳 田 本 藤 17 19 35 42 46 40 47 50 56 69 92
10:00	W-UP ・ スパイク走 (SG)
10:50	CB (SG)
	MG 移動
10:55	MG サイドノック (MG)
11:10	実戦守備 コーチ指示 (MG)
11:40	投手 ・ 内野手 守備 (MG) P回り (才木・竹安・青柳) 平均台 ・ 体幹 ・ ドリル
12:20	MG ランチタイム守備 (岩貞・藤浪・秋山)
12:50	ランチ Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング ラダー8種目 & 10mダッシュ マシンアメリカン 20取り 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 藤 秋 貞 浪 山	才 竹 木 安	山 島 伊 本 本 藤	福 青 松 永 柳 田
17 19 46	35 42	47 69 92	40 50 56

2017・11・14

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 WT 下肢	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
	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		(MG)
10:50	CB ・ シートノック		(MG)
11:10	実戦守備 ・ (投手参加)		(MG)
11:40	投手 ・ 内野手 守備 (MG)	外野手 BT コーチ指示	ブルペン P捕球 コーチ指示
12:20	野手 ランチ MG 投手守備 (岩貞・藤浪・秋山)	整備	
12:50	BT (MG)	守備 (SG・A)	
14:00	守備 (SG・A)	BT (MG)	
14:10			
15:20	個別 コーチ指示  強化ランニング      ラダー8種目 坂道ダッシュ×20  強化トレーニング ・ WT  ストレッチ		