

2017・11・16

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 青 貞 浪 木 安 山 柳 17 19 35 42 46 50	福 山 松 島 伊 永 本 田 本 藤 40 47 56 69 92
10:00	W-UP ・ スパイク走 (SG)	
10:35	MG移動	
10:40	CB 投内連係	CB 投内連係
		MG移動
11:15	実戦守備 コーチ指示 (MG)	
11:45	実戦バント	
12:15	投手 ・ 内野手 守備 (MG) (岩貞・藤浪・秋山)	P回り 平均台 ・ 体幹 ・ ドリル
12:55	MG ランチタイム守備 (才木・竹安・青柳)	ランチ
13:30		Tee・バント・バスター・BT
	強化ランニング 180m×20	
	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
岩 藤 秋 貞 浪 山 17 19 46	福 山 松 島 伊 永 本 田 本 藤 40 47 56 69 92	才 竹 青 木 安 柳 35 42 50

2017・11・16

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

9:20	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 (MG)		
10:50	CB ・ 投内連係		外野手 コーチ指示
11:15	実戦守備 (MG)		
11:45	P ・ 実戦バント		外野手 走者
12:15	投手 ・ 内野手 守備 (MG)		外野手 BT コーチ指示
12:55	野手 ランチ MG 投手守備 (才木・竹安・青柳)		ブルペン P捕球 コーチ指示
13:30	BT (MG)	守備 (SG・A)	
14:40 14:50	守備 (SG・A)	BT (MG)	
16:00	個別 コーチ指示 強化ランニング ドーム横 坂道ダッシュ 強化トレーニング ・ WT ストレッチ		