

# 2019・11・2 秋季キャンプ（安芸）

## 投手スケジュール

<b>投手（17名）</b> 17岩貞・18馬場・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・50青柳・56飯田・61望月・66牧・67岩崎 115横山・121石井	
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走	
ベースランニング	
CB(サブG移動)	
投内連係(サブA) B班:36・40・43・56・66・115・ 121	投内連係(サブB) A班:17・18・19・29・46・50・ 61
P回り	
ランニング：4種目より選択(別紙参照) 肩：カフ2 体幹：B-1 ドリル：MBスクワット	
ランチ	
打撃練習：ティー/バント/バスター	
個別・課題練習 特守/B組：29・36・121（コーチ指示）	
ウェイトトレーニング	

## 野手スケジュール

	<b>野手（17名）</b> 捕手：39長坂・44梅野・95片山 内野：00上本・0木浪・2北條・3大山・4熊谷・38小幡・55陽川 62植田・125藤谷 外野：5近本・9高山・25江越・60中谷・63板山
10:00	ウォーミングアップ ⇒ スパイク走
	ベースランニング
	ペッパー/CB
11:00	守備練習：4か所ノック(各10分：サイド/ショート/セカンド/外野) A：00・2・38・39 B：3・4・62・44 C：0・125・60・95 D：5・55・63・25・9
	内・外野守備練習
12:00	ランチ
	<b>【打撃練習】</b>
	(メインG：BT回り) ① 44・39・95 ② 00・3・38 ③ 5・9・63
	(安芸ドーム：BT) 2・4・62・125 25・55・0・60
	個別練習/特打：コーチ指示
	ランニング：30mハーフガスラン x 6本（サブG）
	ウェイトトレーニング