

2019・11・3 秋季キャンプ（安芸）

投手スケジュール

投手（17名） 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	
【メインG】 B班:36・40・43・56・66・115・ 121 CB 投内連係/サインプレー	【サブG】 A班:17・18・19・29・46・50・ 61 CB 投内連係/サインプレー(サブA)
P回り	
ランニング：4種目より選択(別紙参照) 肩：スキャ2 体幹：強化体幹(グループ) ドリル：ステップ	
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/A組：35・61・66（コーチ指示）	
ウェイトトレーニング	

野手スケジュール

10:00	野手（17名） 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	
	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	
	【メインG】 00・2・4・38・44・60・95 投内連係/サインプレー	【サブG】 0・3・39・55・62・63・125 投内連係/サインプレー
	シートノック	
	体幹トレーニング	
	ランチ	
	【打撃練習】	
	(メインG：BT回り) 2・4・62・125 25・55・0・60	(安芸ドーム：BT) 44・39・95・00・3 38・5・9・63
個別練習/特打：コーチ指示		
ランニング：階段ダッシュ x 6本（サブG）		
ウェイトトレーニング		