

# 2019・11・5 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(サブG)	
フィジカルトレーニング	
着替え/ランチ(1時間)	
CB	
投内連係	
P回り	
フンニンク：2種目より選択（別紙参照）	
肩：カフ1	
体幹：B-1	
ドリル：股関節	
個別・課題練習	
ウェイトトレーニング	
ストレッチ	

## 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	
ウォーミングアップ(サブG)	
フィジカルトレーニング	
メインG移動 ⇒ 着替え/ランチ(1時間)	
BT回り (場所/回り順はコーチ指示)	
個別・課題練習	
ウェイトトレーニング	
ストレッチ	