

2019・11・6 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】 18・19・46・50・61・121 CB ランダウンプレー/投内連係	【サブG】 メインG以外の投手 CB ランダウンプレー/投内連係
P回り	
ランニング：2種目より選択(別紙参照) 肩：スキャ1 体幹：強化体幹(グループ) ドリル：MBスロー	
ランチ	
打撃練習：ティー/バント/バスター	
【特守】A班:19・40・43・50 B班:18・29・35・36 C班:61・66・121・115	
個別・課題	
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	
挟殺プレー	
投内連係/サインプレー	
シートノック	
ランチ	
【打撃練習 ⇒ 守備練習】 [メインG] [サブG] (60分) (60分) <u>00・0・38・55</u> <u>25・9・62・63</u>	【守備練習 ⇒ 打撃練習】 [サブG] [メインG] (60分) (60分) <u>44・39・95・2・3</u> <u>60・5・4・125</u>
個別練習(コーチ指示)	
ランニング：50m坂道 x 6本 (ブルペン横)	
ウェイトトレーニング	