

2019・11・9 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】 17・18・19・29・36・40 43・50・56・61・115・121 CB 実戦ノック (6イニング×2) 守備&走塁	【サブG】 28・35・46・66・67 CB (トレーナー指示)
P回り	
ランニング：4種目から選択(別紙参照) 肩：スキャ2 体幹：強化体幹Day ドリル：Wレッグバウンディング	
ランチ	
Tee/バント/バスター	
個別/課題：特守 A班：18・40・29	
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
ペッパー・CB
シートノック
【ゲームノック】 (6イニング×2) A班(先守り):44・95・0・2・4・5・60・9 [レフト5・センター60・ライト9] B班(後守り):39・3・00・38・62・125・55・25・63 [レフト55・センター25・ライト63]
ランチ
BT回り
個別・課題練習
ランニング 100m x 4本(サブG)
ウェイトトレーニング