

# 2019・11・11 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	
【メインG】 40・50・19・121・61・115 CB ゴロ捕/投内連係	【サブB】 18・29・46・36・43・56 CB 投内連係
P回り	
ランニング：4種目より選択(別紙参照) 肩：スキャ1 体幹：強化体幹Day ドリル：MBスクワット	
ランチ	
Tee/バント/バスター	
個別・課題 特守 C班：19・43・121	
ウエイトトレーニング&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																				
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																				
投内連係/サインプレー																				
シートノック																				
ランチ																				
<b>BT回り&lt;3カ所&gt;</b> 【Tee】 → 【BT】 → 【バント】 → 【守】 → 【走】 <table border="1"> <tr> <td>0</td> <td>55</td> <td>39</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>63</td> <td>44</td> <td>38</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>00</td> <td>95</td> <td>62</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>125</td> <td></td> </tr> </table>	0	55	39	4	5	2	63	44	38	9	3	00	95	62	25				125	
0	55	39	4	5																
2	63	44	38	9																
3	00	95	62	25																
			125																	
個別練習(コーチ指示)																				
ランニング：50m/25m x 各4本 (サブG)																				
ウエイトトレーニング																				