

2019・11・17 秋季キャンプ (安芸)

投手スケジュール

投手 (16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 115横山・121石井	
ウォーミングアップ	
紅白準備 紅組：29(2)・19(2)・61(2) 白組：17(2)・115(2)・40(2) 【紅白戦10:00開始】	【サブG】 CB 投内連係 P回り
ランニング：6種目より選択(別紙参照) 肩：カフ2 体幹：D-2 ドリル：Wレッグバウンディング	
終了	
ランチ	
ストレッチ & ウェイトトレーニング	

野手スケジュール

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	
9:00	ウォーミングアップ
	CB
	シートノック
	ティーバッティング
10:00	【紅白戦】 (6イニング)
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 紅組：62(4) 5(9) 44(7) 3(5) 60(8) 00(3) 38(6) 95(2) 25(DH) 白組：4(6) 0(4) 2(5) 55(7) 9(8) 63(9) 39(2) 125(3)
	終了
	ランチ
	ストレッチ&ウェイトトレーニング