

2019・11・18 秋季キャンプ

投手スケジュール

投手 (13名) 17岩貞・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・56飯田・61望月・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・19・40・46・121 CB ゴロ捕 投内連係	【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：スキャ2 体幹：強化体幹Day ドリル：S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：19・35・61・121	
ウェイトトレーニング	

野手スケジュール

10:00	野手 (15名) 捕手：39長坂・44梅野 内野：00上本・0木浪・2北條・3大山・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(タイムあり)
	ペッパー・CB
	投内連係・サインプレー
	シートノック
	ランチ
	BT回り (コーチ指示)
	個別・課題
	ランニング：坂道ダッシュ x 6本(ドーム横)
ウェイトトレーニング	

2019・11・18 秋季キャンプ（雨天）

投手スケジュール

<p>投手（13名） 17岩貞・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・56飯田・61望月・115横山・121石井</p>
ウォーミングアップ(9:30開始)
CB
ゴロ捕(小屋)
P回り
<p>ランニング：6種目より選択(別紙参照) 肩：スキャ2 体幹：強化体幹Day ドリル：Sレッグバウンディング</p>
ランチ
Tee/バンド・バスター(小屋)
<p>個別・課題 特守：19・35・61・121</p>
ウエイトトレーニング

野手スケジュール

<p>野手（15名） 捕手：39長坂・44梅野 内野：00上本・0木浪・2北條・3大山・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</p>
ウォーミングアップ(10:30開始)
CB
守備
ランチ
<p>BT回り (コーチ指示)</p>
ランニング：20m・10mシャトルラン x 6本(室内)
ウエイトトレーニング