

2017・11・3

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 岩貞・藤浪・小野・石崎・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・望月・島本・伊藤
14名

	岩 藤 小 才 竹 秋 青 貞 浪 野 木 安 山 柳 17 19 28 35 42 46 50	石 福 山 松 望 島 伊 崎 永 本 田 月 本 藤 30 40 47 56 61 69 92
10:00	W-UP (スパイク用意) SG	
	ベースランニング SG	
10:45	着替え・MG移動	着替え
10:55	CB サイドゴロ捕	CB 投内連係
11:20	投内連係	
11:40	SG移動着替え	
	P回り 平均台・体幹	
	ランチ	
	Tee・バント・バスター・BT	
	強化ランニング A組 50m×10 (タイム設定あり) 30mタイム走 (光電管) B・C・D組 180m×8×2セット 30秒以内/レスト90秒(タイム設定あり)	
	個別・課題 特守・基本ゴロ捕 ネットP シャドーP 強化トレーニング・WT ストレッチ	

A組 下肢 WT	B組	C組 下肢 WT	D組 下肢 WT
岩 藤 小 秋 貞 浪 野 山 17 19 28 46	才 竹 青 木 安 柳 35 42 50	石 山 望 島 崎 本 月 本 30 47 61 69	福 松 伊 永 田 藤 40 56 92

2017・11・3

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・長坂・原口 北條・大山・西岡・糸原・森越・陽川・植田 高山・江越・中谷・板山・緒方・俊介
17名

9:30 10:30	A組 WT 下肢	B組 連Tee	C組 連Tee
	坂本 12 梅野 44 北條 2 大山 3 糸原 33 板山 63	長坂 39 植田 62 高山 9 江越 25 中谷 60 緒方 65	西岡 5 原口 94 森越 37 陽川 55 俊介 68

	セルフ W-UP 指示します (MG)																
11:10	CB																
11:20	投内連係						外野手→コーチ指示										
11:40	シートノック																
	北條 2	西岡 5	森越 37	陽川 55	植田 62	緒方 65	俊介 68	大山 3	高山 9	江越 25	糸原 33	中谷 60	板山 63	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94
12:00	BT (MG)						守備 (SG・A)						ブルペン P捕球 コーチ指示				
13:10	ランチ																
13:50	守備 (SG・B)						BT (MG)										
15:00	個別 コーチ指示 強化ランニング 30mハーフガスR (SG) (指示します) 強化トレーニング・WT (B組 上肢 WT) ストレッチ																