

2017・11・4

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 松 島 青 藤 小 貞 田 本 柳 浪 野 17 56 69 50 19 28	石 才 福 竹 秋 山 望 伊 崎 木 永 安 山 本 月 藤 30 35 40 42 46 47 61 92
10:00	W-UP SG	
10:30	CB SG	
10:50	投内 (SG・A)	投内 (SG・B)
11:10	体幹 ドリル ランチ 実戦打撃準備	P回り 平均台 体幹 ランチ
13:10	実戦打撃 登板 (MG)	Tee・バント・バスター・BT
	Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング 90m走 10×2セット (目標タイム設定切り)	強化ランニング 90m走 10×2セット (目標タイム設定切り)
	個別・課題	特守・基本ゴロ捕 コーチ指示
		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 下肢 WT	C組 強化ゴロ捕	D組 下肢 WT
岩 藤 小 秋 貞 浪 野 山	才 竹 青 木 安 柳	石 山 望 島 崎 本 月 本	福 松 伊 永 田 藤
17 19 28 46	35 42 50	30 47 61 69	40 56 92

2017・11・4

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	A組	連Tee	B組	連Tee	C組	下肢WT
	坂本	梅野	北條	大山	糸原	板山
	12	44	2	3	33	63
	長坂	植田	高山	江越	中谷	緒方
	39	62	9	25	60	65
	西岡	原口	森越	陽川	俊介	
	5	94	37	55	68	
	MG移動		セルフ W-UP		指示します	
	坂本	長坂	梅野	原口	北條	西岡
	12	39	44	94	2	5
	森越	植田	高山	江越	陽川	板山
	37	62	9	25	55	63
	緒方	俊介	大山	糸原	中谷	俊介
	65	68	3	33	60	68
10:50	BT		Tee		バント	
11:10	ブルペン		BT		Tee	
11:30	P捕球		走塁		BT	
11:50	コーチ指示		バント		走塁	
12:10	ランチ					
12:40	CB シートノック					
	整備					
13:10	実戦打撃					
	先攻			後攻		
	1	2	坂本	1	2	梅野
	2	3	森越	2	3	原口
	3	4	西岡	3	4	大山
	4	5	北條	4	5	陽川
	5	6	糸原	5	6	植田
	6	7	板山	6	7	俊介
	7	8	江越	7	8	高山
	8	9	中谷	8	9	緒方
	9	2	長坂	9		
	投手 岩貞・松田・島本・青柳・藤浪・小野					
	個別 コーチ指示					
	強化ランニング 階段走 (SG) (指示します)					
	強化トレーニング ・ WT					
	ストレッチ					