

2017・11・11

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・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤
12名

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| | 才 福 竹 山 青 伊 木 永 安 本 柳 藤 35 40 42 47 50 92 | 岩 藤 小 秋 松 島 貞 浪 野 山 田 本 17 19 28 46 56 69 | |
| 10:00 | W-UP (SG) | | |
| 10:30 | CB (SG) | | |
| 10:50 | 投内連係 (SG) | Tee・バント・バスター・BT (SG室内) | |
| | Tee・バント・バスター・BT (SG室内) | 投内連係 (SG) | |
| 11:40 | (オーナー訓辞) 整備 | | |
| 12:30 | <p>試合投手・登板準備</p> <table border="1"> <tr> <td>才 福 竹 山 青 伊 松 木 永 安 本 柳 藤 田</td> </tr> </table> <p>LG練習試合</p> <p>強化ランニング 300mシャトルR 50・40・30・20・10m×4×2セット</p> <p>個別・課題 特守・基本ゴロ捕 コーチ指示</p> <p>ネットP</p> <p>シャドーP</p> <p>強化トレーニング・WT</p> <p>ストレッチ</p> | 才 福 竹 山 青 伊 松 木 永 安 本 柳 藤 田 | <p>P回り</p> <p>平均台</p> <p>体幹・ドリル</p> <p>ランチ</p> |
| 才 福 竹 山 青 伊 松 木 永 安 本 柳 藤 田 | | | |

| A班 | B班 | C班 | D班 |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 岩 藤 秋 貞 浪 山 | 小 才 竹 野 木 安 | 山 島 伊 本 本 藤 | 福 青 松 永 柳 田 |
| 17 19 46 | 28 35 42 | 47 69 92 | 40 50 56 |

2017・11・11

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

| | | | |
|-------|--|---|---|
| 9:00 | A組 連Tee | B組 連Tee | C組 コーチ指示 |
| | 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 |
| 10:00 | MG移動 セルフ W-UP 指示します | | |
| | 坂本 12 長坂 39 梅野 44 原口 94 | 北條 2 大山 3 中谷 60 植田 62 | 糸原 33 陽川 55 高山 9 江越 25 板山 63 西岡 5 森越 37 緒方 65 俊介 68 |
| 10:20 | BT | Tee | 守備 |
| 10:40 | ブルペン P捕球 コーチ指示 | BT | 守備 |
| 11:00 | | ランチ | Tee |
| 11:20 | | 守備 | ランチ |
| 11:40 | (オーナー訓辞) 整備 | | |
| 11:55 | T シートノック | | |
| 12:05 | LG シートノック | | ランチ |
| 12:15 | 整備 | | |

阪神タイガース 対 LGツインズ 練習試合

| オーダー | | |
|------|----|----|
| 1 | DH | 糸原 |
| 2 | 6 | 植田 |
| 3 | 7 | 高山 |
| 4 | 4 | 大山 |
| 5 | 9 | 中谷 |
| 6 | 3 | 陽川 |
| 7 | 5 | 北條 |
| 8 | 2 | 坂本 |
| 9 | 8 | 江越 |

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 投手 | 才木 | 福永 | 竹安 | 山本 | 青柳 | 伊藤 | 松田 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

個別

コーチ指示

強化ランニング (指示します)

強化トレーニング ・ WT

ストレッチ