

2017・11・19

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 岩貞・藤浪・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・島本・伊藤
11名

	岩 才 竹 秋 青 松 貞 木 安 山 柳 田 17 35 42 46 50 56	藤 福 山 島 伊 浪 永 本 本 藤 19 40 47 69 92
10:00	W-UP ・ スパイク走 (SG)	
10:35		
10:40	MG 移動	着替え
	CB ・ 投内関係	CB ・ 投内関係 (SG)
11:15	投手 ・ 内野手 守備 (MG) (岩貞・青柳・松田)	P回り 平均台 ・ 体幹 ・ ドリル
11:50	P回り 平均台 ・ 体幹 ・ ドリル 強化ランニング アメリカン 指示します SG	
13:20	終了後 手締め ホテルにてランチ	

2017・11・19

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

9:20	A組 連Tee					B組 連Tee					C組 連Tee											
	坂本	梅野	北條	大山	糸原	板山	長坂	植田	高山	江越	中谷	緒方	西岡	原口	森越	陽川	俊介					
	12	44	2	3	33	63	39	62	9	25	60	65	5	94	37	55	68					
	北條	西岡	森越	植田	大山	糸原	中谷	俊介	高山	江越	陽川	板山	緒方	坂本	長坂	梅野	原口					
	2	5	37	62	3	33	60	68	9	25	55	63	65	12	39	44	94					
	セルフ W-UP										(MG)											
10:50	CB ・ 投内連係										外野手 コーチ指示											
11:15	投手 ・ 内野手 守備(MG)										外野手 コーチ指示											
11:50	セッティング																					
12:00	BT				Tee				バント				ブルペン P捕球 コーチ指示									
12:20	走塁				BT				Tee													
12:40	バント				走塁				BT									Tee				
13:00	Tee				バント				走塁									BT				
13:20	終了後 手締め ホテルにてランチ																					