

2014・11・15

安芸秋季キャンプ

野手スケジュール

朝ウエイト

9:00 梅野・清水小豆畑・上本・陽川・荒木・柴田・隼太・中谷・田上

		野手						捕手																																																																														
		荒木 58	隼太 51	一三三 36	柴田 00	上本 4	大和 0	陽川 55	今成 49	田上 61	西田 33	中谷 60	俊介 68	小宮山 39	梅野 44	清水 45	小豆畑 52																																																																					
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (MG)																																																																																					
10:30	CB PG																																																																																					
10:50	投内連係 外野ノック																																																																																					
11:10	シートノック																																																																																					
11:30	紅白戦 6回																																																																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">&lt;紅&gt;</th> <th colspan="2">&lt;白&gt;</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①</td><td>4</td><td>荒木</td><td>①</td><td>6</td><td>大和</td></tr> <tr><td>②</td><td>7</td><td>田上</td><td>②</td><td>9</td><td>俊介</td></tr> <tr><td>③</td><td>8</td><td>中谷</td><td>③</td><td>4</td><td>上本</td></tr> <tr><td>④</td><td>2</td><td>梅野</td><td>④</td><td>3</td><td>小宮山</td></tr> <tr><td>⑤</td><td>6</td><td>西田</td><td>⑤</td><td>8</td><td>隼太</td></tr> <tr><td>⑥</td><td>5</td><td>陽川</td><td>⑥</td><td>7</td><td>一三三</td></tr> <tr><td>⑦</td><td>9</td><td>柴田</td><td>⑦</td><td>2</td><td>清水</td></tr> <tr><td>⑧</td><td>3</td><td>小豆畑</td><td>⑧</td><td>5</td><td>今成</td></tr> <tr><td>⑨</td><td></td><td></td><td>⑨</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>				<紅>		<白>		①	4	荒木	①	6	大和	②	7	田上	②	9	俊介	③	8	中谷	③	4	上本	④	2	梅野	④	3	小宮山	⑤	6	西田	⑤	8	隼太	⑥	5	陽川	⑥	7	一三三	⑦	9	柴田	⑦	2	清水	⑧	3	小豆畑	⑧	5	今成	⑨			⑨			<p>投手</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>&lt;紅&gt;</th> <th>秋山</th> <th>榎田</th> <th>松田</th> <th>藤原</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> </tr> <tr> <th>&lt;白&gt;</th> <th>筒井</th> <th>歳内</th> <th>小嶋</th> <th></th> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				<紅>	秋山	榎田	松田	藤原	イニング	②	②	①	①	<白>	筒井	歳内	小嶋		イニング	②	②	②	
<紅>		<白>																																																																																				
①	4	荒木	①	6	大和																																																																																	
②	7	田上	②	9	俊介																																																																																	
③	8	中谷	③	4	上本																																																																																	
④	2	梅野	④	3	小宮山																																																																																	
⑤	6	西田	⑤	8	隼太																																																																																	
⑥	5	陽川	⑥	7	一三三																																																																																	
⑦	9	柴田	⑦	2	清水																																																																																	
⑧	3	小豆畑	⑧	5	今成																																																																																	
⑨			⑨																																																																																			
<紅>	秋山	榎田	松田	藤原																																																																																		
イニング	②	②	①	①																																																																																		
<白>	筒井	歳内	小嶋																																																																																			
イニング	②	②	②																																																																																			
12:20	ランチ												ブルペン (コーチ指示)																																																																									
12:50	BT		Tee				バント																																																																															
13:10	走塁		BT				Tee																																																																															
13:50	バント		走塁				BT																																																																															
14:20	Tee		バント				走塁																																																																															
14:50	P-P × 10 (90秒レスト) 体幹A (MG)																																																																																					
15:10	個別 打撃(MG)		守備(SG)		(MG)		Tee(MG)		バント(MG)		ドーム打撃																																																																											
	陽川 梅野 小豆畑		上本 今成 大和 清水 小宮山		隼太 中谷 一三三		俊介 荒木		柴田 田上		西田																																																																											

Go for the Top 熱くなれ！！