

2014・11・19

安芸秋季キャンプ

野手スケジュール(17名)

朝ウエイト

9:00 清水小豆畑・上本・柴田・隼太・中谷・田上・俊介

		野手						捕手																																																																																					
		俊介	柴田	隼太	田上	一 二 三	中谷	上本	今成	北條	大和	西田	荒木	陽川	小宮山	梅野	清水	小豆畑																																																																											
		68	00	51	61		36	60	4	49	2	0	33	58	55	39	44	45	52																																																																										
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意) (MG)																																																																																												
10:30	CB PG																																																																																												
10:50	外野ノック						投内連係																																																																																						
11:10	シートノック																																																																																												
11:30	紅白戦 7回																																																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">&lt;紅&gt;</th> <th colspan="3">&lt;白&gt;</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>8</td> <td>田上</td> <td>①</td> <td>4</td> <td>上本</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>4</td> <td>北條</td> <td>②</td> <td>6</td> <td>大和</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>DH</td> <td>隼太</td> <td>③</td> <td>8</td> <td>中谷</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>2</td> <td>梅野</td> <td>④</td> <td>5</td> <td>陽川</td> </tr> <tr> <td>⑤</td> <td>5</td> <td>今成</td> <td>⑤</td> <td>3</td> <td>小宮山</td> </tr> <tr> <td>⑥</td> <td>7</td> <td>一二三</td> <td>⑥</td> <td>9</td> <td>柴田</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>6</td> <td>西田</td> <td>⑦</td> <td>7</td> <td>俊介</td> </tr> <tr> <td>⑧</td> <td>3</td> <td>小豆畑</td> <td>⑧</td> <td>2</td> <td>清水</td> </tr> <tr> <td>⑨</td> <td>9</td> <td>荒木</td> <td>⑨</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						<紅>			<白>			①	8	田上	①	4	上本	②	4	北條	②	6	大和	③	DH	隼太	③	8	中谷	④	2	梅野	④	5	陽川	⑤	5	今成	⑤	3	小宮山	⑥	7	一二三	⑥	9	柴田	⑦	6	西田	⑦	7	俊介	⑧	3	小豆畑	⑧	2	清水	⑨	9	荒木	⑨			<p>投手</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>&lt;紅&gt;</th> <td>岩貞</td> <td>岩本</td> <td>藤原</td> <td>山本</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>②</td> </tr> <tr> <th>&lt;白&gt;</th> <td>金田</td> <td>榎田</td> <td>島本</td> <td>桑原</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>②</td> </tr> </tbody> </table>						<紅>	岩貞	岩本	藤原	山本	イニング	②	②	①	②	<白>	金田	榎田	島本	桑原	イニング	②	②	①	②
<紅>			<白>																																																																																										
①	8	田上	①	4	上本																																																																																								
②	4	北條	②	6	大和																																																																																								
③	DH	隼太	③	8	中谷																																																																																								
④	2	梅野	④	5	陽川																																																																																								
⑤	5	今成	⑤	3	小宮山																																																																																								
⑥	7	一二三	⑥	9	柴田																																																																																								
⑦	6	西田	⑦	7	俊介																																																																																								
⑧	3	小豆畑	⑧	2	清水																																																																																								
⑨	9	荒木	⑨																																																																																										
<紅>	岩貞	岩本	藤原	山本																																																																																									
イニング	②	②	①	②																																																																																									
<白>	金田	榎田	島本	桑原																																																																																									
イニング	②	②	①	②																																																																																									
ランチ															ブルペン (コーチ指示)																																																																														
BT & バント			Tee			打球捕																																																																																							
走塁			BT & バント			Tee																																																																																							
打球捕			走塁			BT & バント																																																																																							
Tee			打球捕			走塁			BT & バント																																																																																				
P-C (60秒レスト)						指示します						体幹D (MG)																																																																																	
個別	打撃(MG)			守備(SG) (MG)			Tee(MG)			バント(MG)			ドーム打撃																																																																																
	大和 梅野 小豆畑			荒木 上本 陽川 北條			俊介 中谷 隼太			西田 柴田 一二三			小宮山			清水 田上 今成																																																																													

Go for the Top 熱くなれ！！