

# 2019・10・31 秋季キャンプ (安芸)

## 投手スケジュール

|  |  |
|--|--|
| <b>投手 (17名)</b><br>17岩貞・18馬場・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地<br>40福永・43守屋・46秋山・50青柳・56飯田・61望月・66牧・67岩崎<br>115横山・121石井 |  |
| ウォーミングアップ ⇒ スパイク走  |  |
| ベースランニング   |  |
| CB (サブG移動)   |  |
| 投内連係(サブA)<br>A班:17・18・19・29・46・50・61   | 投内連係(サブB)<br>B班:36・40・43・56・66・115・121 |
| P回り  |  |
| ランニング: 4種目より選択(別紙参照)<br>体幹: Aパターン<br>ドリル: Wレッグバウンディング<br>肩: カフ1  |  |
| ランチ  |  |
| 打撃練習: ティー/バント/バスター   |  |
| 個別・課題練習<br>特守: D組;17・40・43・50 (コーチ指示)  |  |
| ウエイトトレーニング   |  |

## 野手スケジュール

|       |   |
|-------|---|
|       | <b>野手 (17名)</b><br>捕手: 39長坂・44梅野・95片山<br>内野: 00上本・0木浪・2北條・3大山・4熊谷・38小幡・55陽川<br>62植田・125藤谷<br>外野: 5近本・9高山・25江越・60中谷・63板山 |
| 10:00 | ウォーミングアップ ⇒ スパイク走   |
|       | ベースランニング  |
|       | ベッパ-/CB   |
| 11:00 | 守備練習:4か所ノック (各10分: サイド/ショート/セカンド/外野)<br>A: 00・2・38・39<br>B: 3・4・62・44<br>C: 0・125・60・95<br>D: 5・55・63・25・9              |
|       | 内・外野別守備練習   |
| 12:00 | ランチ   |
|       | <b>【打撃練習】</b>   |
|       | (メインG: BT回り) (安芸ドーム: BT)  |
|       | ① 44・39・95 2・4・62・125   |
|       | ② 00・3・38 25・55・0・60  |
|       | ③ 5・9・63  |
|       | 個別練習  |
|       | ランニング: 80m加速走 x 8本 (サブG)  |
|       | ウエイトトレーニング  |