

# 2019・11・1 秋季キャンプ (安芸)

## 投手スケジュール

<b>投手 (17名)</b> 17岩貞・18馬場・19藤浪・28小野・29高橋・35才木・36浜地 40福永・43守屋・46秋山・50青柳・56飯田・61望月・66牧・ 67岩崎 115横山・121石井	
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走	
【メインG】 <u>17・18・19・29・46・50・61</u> CB 投内連係/サインプレー	【サブG】 <u>36・40・43・56・66・115・</u> <u>121</u> CB 投内連係/サインプレー
P回り	
ランニング：4種目より選択(別紙参照) 体幹：全員メニュー	
ランチ	
打撃練習：ティー/バント/バスター	
個別・課題練習 特守：C組;18・19・115 (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> 捕手：39長坂・44梅野・95片山 内野：00上本・0木浪・2北條・3大山・4熊谷・38小幡・55陽川 62植田・125藤谷 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		
	ペッパー/CB		
11:10	シートノック		
11:25	<table border="1"> <tr> <td>【メインG】 <u>0・2・4・39・55・62・125</u> 投内・サインプレー 内・外野別守備練習</td> <td>【サブG】 <u>00・3・38・44・60・63・95</u> 投内・サインプレー 内・外野守備練習</td> </tr> </table>	【メインG】 <u>0・2・4・39・55・62・125</u> 投内・サインプレー 内・外野別守備練習	【サブG】 <u>00・3・38・44・60・63・95</u> 投内・サインプレー 内・外野守備練習
【メインG】 <u>0・2・4・39・55・62・125</u> 投内・サインプレー 内・外野別守備練習	【サブG】 <u>00・3・38・44・60・63・95</u> 投内・サインプレー 内・外野守備練習		
ランチ			
【打撃練習】			
<table border="1"> <tr> <td>(メインG：BT回り) <u>2・4・62・125・25・55・0・</u> <u>60</u> (回り順はコーチ指示)</td> <td>(安芸ドーム：BT) 00・3・5・9・38 39・44・63・95</td> </tr> </table>	(メインG：BT回り) <u>2・4・62・125・25・55・0・</u> <u>60</u> (回り順はコーチ指示)	(安芸ドーム：BT) 00・3・5・9・38 39・44・63・95	
(メインG：BT回り) <u>2・4・62・125・25・55・0・</u> <u>60</u> (回り順はコーチ指示)	(安芸ドーム：BT) 00・3・5・9・38 39・44・63・95		
個別練習/特打:00・2・3・5・63・125			
ランニング：40m x 6本 (サブG)			
ウエイトトレーニング			