

2019・11・10 秋季キャンプ（安芸）

投手スケジュール

投手（17名） 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】 CB (シート準備) 50・56・61・121 [5人×2] (バント準備) 18・29	【サブG】 CB 投内連係
P回り	
ランニング：4種目から選択(別紙参照) 肩：カフ1 体幹：D1 ドリル：Sレッグバウンディング	
ランチ	
Tee/バント/バスター	
個別/課題 特守 B班：35・36・115	
ウェイトトレーニング	

野手スケジュール

10:00

野手（17名） 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
ウォーミングアップ ⇒ スパイク走
ベースランニング(タイム測定あり)
CB
シートノック
【ケースBT】 A班：44・95・3・4・38・62・125・9・63 B班：39・00・0・2・60・55・5・25
ランチ
【打撃練習】 <メインG> 3・00・38・62・125・55・25・63 <室内> 39・44・95・0・2・4・5・60・9
個別・課題
ウェイトトレーニング