

2019・11・16 秋季キャンプ（安芸）

投手スケジュール

投手（16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 115横山・121石井	
ウォーミングアップ⇒スパイク走	
【メインG】 紅白組 紅:46(2)・18(2)・121(1)・ 36(1) 白:50(2)・56(2)・66(2)・ 43(1) ↓ CB 投内連係/ランニング 紅白準備	【サブG】 紅白戦登板投手以外 CB 投内連係 P回り
ランニング：6種目から選択(別紙参照) 肩：スキャ1 体幹：強化体幹Day ドリル：シャッフル	
ランチ	
Tee/打撃練習	
個別・課題	
ウエイトトレーニング	

野手スケジュール

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	
10:00	ウォーミングアップ⇒スパイク走
10:45	BT回り(コーチ指示)
12:00	ランチ
12:40	シートノック
13:00	【紅白戦】 (6イニング) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 紅組：25(8) 2(5) 0(6) 55(3) 44(D) 00(4) 63(7) 95(2) 60(9) 白組：62(4) 4(8) 5(7) 3(5) 9(9) 38(6) 125(3) 39(2)
個別・課題	
ランニング：プロアジリティー x 5本	
ウエイトトレーニング	